**Задание 2**

**СОСТАВИТЬ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**И ЗАПИСАТЬ ЕГО В ТАБЛИЦУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| **Разминка** | | | | | |
| 1 | Наклоны головы | Медленные наклоны головы вперед-назад | 5 раз в каждую сторону | Мышцы шеи | Выполнять осторожно! |
| 2 | Вращение головой | Медленное вращение головы | По два круга в каждую сторону | Мышцы шеи | Выполнять осторожно! |
| 3 | Упражнения на лучезапястный, локтевой, плечевой суставы | Медленные вращения | 8 раз |  |  |
| 4 | Наклоны туловища | Вперед-назад, вправо-влево | по 3 раза в каждую сторону | Мышцы пресса, спины |  |
| 5 | Упражнение на голеностоп | Подъемы на носках | 5 раз | Мышцы нижней части ноги |  |
| 6 | Наклоны туловища к каждой ноге | Вниз и в исходную позицию | 5 раз к каждой ноге | Мышцы ног, спины |  |
| 7 | Упражнение на внешнюю часть бедра | Вращение ног в согнутом положении | 10 раз каждую ногу | Большие ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, |  |
| 8 | Приседания | Приседания, коленки не заоходят за стопы | 10 раз | Большие ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, камбаловидные мышцы |  |
| **Основная часть** | | | | | |
| 1 | Отжимание от пола обратным хватом | И.П. – упор лёжа, руки на ширине плеч, ладони направлены назад, спина прямая, ступни скрещены.  1 – на выдохе согнуть руки в локтях  2 – И.П. | 1-2-3 подхода  х 8-12 раз в каждом подходе | Трицепсы, большая грудная, передняя дельта | Спина и ноги образуют единую линию. |
| 2 | Сгибание рук к плечам | И.П. – ноги на ширине плеч, руки с отягощением прижаты к корпусу.  1 – попеременное сгибание рук к плечам  2 – И.П. | 1-2-3 подхода  х 8-12 раз  в каждом подходе | Бицепс | Следить за осанкой |
| 3 | Отведение рук назад в наклоне | И.П. – ноги врозь, туловище наклонено до параллели с полом, руки с утяжелением согнуты и прижаты к корпусу.  1. – отвести руку назад, разогнув в локте  2. – И.П. | 1-2-3 подхода  х 8-12 раз  в каждом подходе | Трицепс, задняя дельта | Спина прямая, ноги чуть согнуты |
| 4 | Руки в замок за спиной | И.П. – О.С.  1 - ноги врозь, спина прямая. Поднять правую руку вверх, затем согнуть в локте и завести ладонь за голову. Левую руку завести за спину и согнув в локте упереться тыльной стороной ладони в правую лопатку (или максимально близко к лопатке), сомкнув обе руки друг с другом.  2. – поменять руки. | 2-3 раза на каждую руку. | Бицепс, трицепс, дельта | Следить за дыханием |
| 5 | Скручивание лёжа | И.П. – лечь на пол, прижав поясницу к поверхности пола. Согнуть ноги в коленях. Руки за головой (или вытянуты перед собой, скрещены на груди)  1 – приподнять тело на выдохе, отрывая спину от пола.  2 – И.П. | 1-2 подхода 15-30 раз | Косые мышцы, прямая мышца живота. | Локти разведены  Корпус поднимать высоко не надо, спина круглая, темп медленный. |
| 6 | Боковые выпады | И.П. – О.С.  1 – сделать широкий шаг правой ногой в сторону. Полностью опустить стопу и перенести вес тела на правую ногу. Выполнить глубокое приседание, левая нога вытянута, вдох  2. – И.П. (подъём из сидячего положения – выдох)  3. - Поменять ногу.  4. – И.П. | 1-2-3 подхода х 12-15 раз | Квадрицепс, приводящие мышцы бедра, большая и малая ягодичные, бицепс бедра, трёхглавая голени | Следить за дыханием |
| 7 | Пресс | Лежа на спине, ноги согнуты, тянуться к ногам. | 3 раза по 10 | Прямая мышца живота | Не напрягать шею |
| 8 | Упражнение “Ягодичный мостик” | 1.Лечь на спину, согнуть ноги и поставить ступни чуть шире плеч.  2.Руки убрать вдоль туловища так, чтобы касаться ладонями пола (дивана, коврика)  3.С упором на всю поверхность ступни, поднимать таз максимально вверх.  4.Затем плавно опустить его в исходное положение. | 3 раза по 15 | Приводящие мышцы бедра, большая и малая ягодичные, бицепс бедра, трёхглавая голени | Делать отдых между подходами |
| 9 | Наклоны(в паре) | И.П. – встать лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки на плечах партнёра.  1-3 – пружинистые наклоны вперёд.  4 – И.П. | 1-2 подхода х по 10-15 раз | Разгибатель позвоночника, большая ягодичная мышца, бицепс бедра | Наклоны ниже, выполнять под счёт. |
| 10 | Гиперэкстензия  или  «Супермен» | И.П.- Лечь на пол, на живот, вытянув руки вперёд, ладони смотрят в пол.  1. – Одновременно поднять руки и ноги над полом - выдох  Задержаться 10-30 сек.  2. – медленно опуститься на пол – выдох. И.П. | 3-5 повторений | Разгибатели позвоночника, бицепс бедра, большая ягодичная, дельта | Руки и ноги поднимать как можно выше. |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |
| **Заминка** | | | | | |
| 1 | Статические выпады с гантелями | 1. Возьмите гантели и вытяните руки вдоль тела.  2. Широко шагните вперёд левой ногой, колено слегка согнуто. Правую пятку оторвите от пола.  3. На вдохе медленно опускайтесь вниз, сгибая левое колено до параллели бедра с полом или чуть ниже. Не опускайте колено задней ноги на пол.  3. В нижней точке с усилием вернитесь в исходное положение на выдохе. | 3 раза по 10 |  |  |
| 2 | Поза лотоса | 1. Сядьте на коврик. Расположите пятку левой ноги возле промежности, а правую стопу — между икрой и бедром левой ноги.  2. Вытянитесь за макушкой вверх, выпрямляя спину.  3. Руки расположите на коленях или сложите перед собой.  4. Оставайтесь в этой позе до 5 минут или комфортное для вас время. Не допускайте затекания конечностей.  5. Повторите упражнение на другую сторону. | 1 раз на каждую сторону | Тазобедренные суставы, коленные суставы | Есть противопоказания, не делать при проблемах с позвоночником |
| 3 | Сведение рук за спиной | 1. Вытяните правую руку вверх и, согнув локоть, заведите ладонь за спину.  2. Левую руку опустите и, согнув локоть, подтяните левую ладонь к правой и сцепите их в замок.  3. Оставайтесь в позе комфортное для вас время, не допуская болевых ощущений и затекания конечностей.  4. Повторите упражнение на другую сторону. | 1 раз на каждую сторону |  | Во время сведения рук за спиной верхний локоть тянется чётко вверх, нижний — чётко вниз |
| 4 | Упражнение “Кобра” | 1. Лягте на живот, ладони расположите под плечами.  2. На вдохе поднимите корпус вверх, отталкиваясь руками от пола. Старайтесь усилить прогиб в грудном отделе, избегая перенапряжения в области поясницы.  3. Задержитесь в позе на 20 секунд.  4. На выдохе плавно опустите корпус вниз, вытяните руки вдоль тела и отдохните около 15 секунд. | 3-4 раза | Позволяет раскрыть грудную клетку, а также вытянуть и расслабить мышцы живота. | Локти плотно прижаты к корпусу |