07.05.2020 год.

**План занятия физкультурно - спортивной направленности**

**объединения «Титан», с группой 1-го года обучения.**

Тема: Комплекс упражнений для развития силы мышц ног и спины .

Форма занятия – дистанционное, с использованием мобильной сотовой и интернет сетей.

Общая разминка:

* бег на месте 2 мин
* прыжки на месте 3 подхода по 30 секунд
* приседания 3 подхода по 20 раз

Разминка для разогрева суставов:

1. Круговые движения руками. Ноги поставьте по ширине плеч, руки вытянуты в стороны, делайте 20 вращений вперед, 20 – назад.
2. Махи руками. Исходное положение, стоя, ноги по ширине плеч, левая рука вверху над головой, правая рука находится внизу. Сделайте попеременно 20-30 махов.
3. Разводка рук перед собой и в стороны. Ноги по ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой, выполняйте разведение рук в стороны и обратно в исходное положение 20-30 раз.
4. Наклоны в стороны. Ноги стоят на ширине плеч, правая рука находится над головой, левая на поясе, делайте наклоны влево с вытянутой правой рукой над головой.
5. Повороты корпуса с касанием плеча тыльной стороной ладони. Ноги поставьте по ширине плеч, руки держите на поясе, не отрывая пяток от пола, поворачивайте корпус влево, как можно сильнее, при этом, (правой рукой) касайтесь плеча тыльной стороной ладони.
6. Повороты корпуса в наклоне (мельница). Поставьте ноги пошире, наклонитесь, при этом главное держать спину ровной, руки вытянуть в стороны, выполнять повороты корпуса в стороны с касанием носков пальцами рук.
7. Наклоны вперед. Ноги на ширине плеч, руки за спиной в замке, выполняйте наклоны корпуса вперед, при этом спина ровная и прогнутая в пояснице, ноги немного сгибать в коленях, смотреть прямо.
8. Перекаты. Ноги поставьте по шире, руки за головой, присядьте на левую ногу, правая нога, вытянутая в сторону, ступни не отрывать от пола, поочередно выполняйте упражнение на каждую ногу 10-15 раз.
9. Выпады. Руки за головой, поставьте одну ногу вперед перед собой, другую ногу отведите назад, сгибайте ноги в коленях, тем самым делая выпад вперед. Поочередно выполняйте выпады на каждую ногу 20-30 раз.

Растяжка:

Растяжка мышц рук и торса:

Для растяжки мышц рук, грудных, мышц спины и пресса отлично подойдет вис на перекладине. Так же для растяжки грудных мышц и бицепсов можно использовать вертикальную стойку. Возьмитесь рукой за стойку, так что бы большой палец указывал вверх, на максимум выпрямите руку

Растяжка трицепса:

Чтобы хорошо растянуть трицепс выполняется такое упражнение: левую руку поднимите вверх, при этом согнув ее в локте. Пальцами рук старайтесь дотянуться до лопаток, как можно сильнее. Правой рукой возьмитесь за локоть левой и давите вниз, помогая как можно сильнее растянуть трицепс левой руки. Старайтесь немного задерживать руку в этом положении, что бы лучше растянуть мышцу. Сделайте упражнение несколько раз для каждой руки.

Растяжка поясницы:

Поясницу растягиваем, выполняя наклоны вперед, с касанием пола или носков пальцами рук, при этом ноги не должны сгибаться. Обязательно нужно зафиксировать такое положение на 30-50 секунд.

Растяжка квадрицепса:

Чтобы растянуть квадрицепс, необходимо, стоя на левой ноге, согнуть другую ногу в колене и держа ногу за ступню, как можно сильнее прижать ее к ягодице.

Растяжка бицепса ноги + икроножная мышца:

Сядьте на лавочку или сидя на пол, левую ногу вытянете вперед перед собой, правую ногу согните как вам удобно. Носок левой ноги пытайтесь тянуть на себя, левую рукой старайтесь схватиться за носок, таким образом, вы очень хорошо растяните бицепс ноги, а так же икроножную мышцу.

Основная часть.

Круг №1 :

1. Выпады 20 раз
2. Приседания + выпрыгивание 10 раз
3. Прогибание туловища лежа на животе (лодочка) 20 раз

Всего выполнить 5 кругов

Заключительная часть.

1. Растяжка
2. Упражнения на дыхание