**План занятия**

**объединения спортивно- тренажерный клуб «Атлант»**

**1 группа VI год обучения**

**18.05.**

**Тема**: Развитие максимальной силы.

**Цель:**1.Формирование систем двигательных умений и навыков.

2. Гармоническое развитие форм и функций организма.

**Задачи:** 3. Формировать высокие, моральные и волевые качества.

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение | Графическое изображение |
| **Поднимание туловища до прогиба в пояснице** укрепляет мышцы — разгибатели туловища.  Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего. | http://razdeti.ru/images/55.jpg |
| Упражнение | Графическое изображение |
| **Отжимание от пола с широко расставленными руками** для формирования и укрепления трицепсов.  Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании. | http://razdeti.ru/images/56.jpg |
| Упражнение | Графическое изображение |
| **Приседание на одной ноге на стуле**укрепляет мышцы ног.  Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.  Вдох — при приседании, выдох — при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным. | http://razdeti.ru/images/57.jpg |
| Упражнение | Графическое изображение |
| **Прыжки вверх толчком обеих но**г укрепляют мышцы таза и ног.  Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.  При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное. | http://razdeti.ru/images/58.jpg |