

Студенты группы ДС9-22 для выполнения практического занятия по теме:

«Силовые упражнения для верхнего плечевого пояса» вам необходимо выполнить:

1) Выполнить комплекс ОРУ

Комплекс ОРУ без предметов.

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону

4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.

7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.

16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

2) Выполнить комплекс упражнения с гантелями

Главным условием выполнения комплекса упражнений с гантелями является большое число подходов. Эффективными считаются следующие базовые элементы:

- Выполнение жима из положения сидя с наклоном корпуса.

Подберите оптимальный вес груза, позволяющий выполнить 10 повторов. Присядьте на скамью (стул), слегка наклонив корпус, поднимайте/опускайте гантели. Эффект и нагрузка усилятся, если в конце выполнения элемента вы будете задерживать гантели внизу.

- Разведение рук.

Возьмите снаряды в руки, разведите конечности в стороны и зафиксируйте их параллельно полу. Опускайте и поднимайте конечности, задерживаясь в крайних точках на несколько секунд. Повторите 12 раз. По достижении нижней точки старайтесь фиксировать плечи параллельно полу, чтобы максимально задействовались трапециевидные мышцы.

- Разведение рук из наклона в положении сидя.

Сядьте, держа снаряды в руках и немного наклонив тело вперед. Руки вдоль тела. Делайте движения конечностями вверх/вниз, не забывая фиксировать руки на 2 секунды в самой верхней точке. Легкое жжение в плечах говорит о правильном выполнении упражнения. Повторите 15 раз.

- Поднимание плеч с гантелями.

Возьмите в руки снаряды с максимальным для вас весом. Поднимайте плечи, как можно сильнее вверх. Упражняйтесь до тех пор, пока сможете удерживать в хвате снаряды.

Данный комплекс поможет накачать дельтовидные мышцы, бицепсы и предплечья. Тренировку рекомендуется проводить в медленном темпе

3) Подготовить сообщение на тему» История зарождения олимпийского движения Древней Греции»

4. *Предоставить сообщение* на e-mail преподавателя:
dr.djakow@yandex.ru

Для получения необходимой консультации звонить по телефону
0721105591