Тема: Круговая тренировка.

Педагог: Завитаева Л.Л.

Объединение «Ника».

Группа 04,05.

Цель: Воспитание потребности развития физического качества – выносливость.

Задачи:

1. Всестороннее физическое совершенствование.
2. Воспитание самостоятельности.
3. Развитие выносливости, силы, ловкости.

Рекомендуется выполнять комплекс упражнений под контролем и руководством родителей.

ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН!

Ход занятия:

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

1.Поклон-приветствие.

2.Разминка.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Комплекс упражнений для круговой тренировки

на мышцы пресса без использования дополнительного оборудования:

1. Базовым упражнением этого комплекса является упражнение «альпинист» – кардио-упражнение, при выполнении которого активно работают мышцы пресса и верхней части тела. **«Альпинист».**

И. п.- лежа на полу, затем поднимитесь с упором на руки и носки ног. По очереди приближайте согнутые колени к туловищу. Выполняйте 15 раз.

2.«Планка».

Упражнение на проработку сразу всех основных мышц рук, ног, пресса и спины. Исходное положение – лежа на полу. Приподнимитесь над полом, с упором на вытянутые руки и носки ног. Линия тела должна представлять собой вытянутую диагональ. Такое положение продолжайте удерживать 1 минуту.

3. Повторите упражнение **«альпинист»** еще 20 раз.

4. Отжимания. Здесь существует несколько способов: классические отжимания от пола – более трудный вариант. Облегченный вариант – отжимания с опорой на колени. Выполните 20 повторений.

5. Повторите **«альпиниста»** еще 25 повторов.

6. Подъем ног из положения лежа.

И.п.- лежа на полу, поднимите ноги к потолку и старайтесь тазом и мышцами пресса вытолкнуть ноги вверх. Таких подъемов необходимо сделать 15 раз.

7. Выполните упражнение **«альпинист»-** 30 повторов.

8. «Боковой мостик».

И. п.- лежа на полу на боку. Одной рукой, согнутой в локте, опираемся на пол, другую ставим себе на талию. Выполняем подъем тела вверх, за счет мышц пресса. При выполнении упражнения не раскачивайтесь. Движение делайте за счет работы мышц - 30 сек.

9.Опять упражнение **«альпинист».** На этот раз 25 повторов.

10.«Велосипед».

И. п. – лежа на полу. Ноги согните в коленях и поднимите кверху. Выполняйте скручивающие движения, стараясь коснуться локтем противоположной руки колена.

11. «Альпинист». Уменьшаем количество повторений до 20.

12. «Складка».

И.п.- лежа на полу на спине, старайтесь одновременно поднять верхнюю часть тела и ноги кверху, соединив их в верхней точке. Подъем делаем на выдохе.

13. Заключительное упражнение комплекса – **«альпинист».** Выполняется 15 повторов.

Для получения видимого результата достаточно выполнять даже 1 круг подобного комплекса 2-3 раза в неделю.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Поклон. Домашнее задание. Вспоминаем танцевальные движения см.ссылку:

Квикстеп: https://www.youtube.com/watch?v=Fnt78hqBUbY.