***Середа 18. 03. 2020***

Група С – 31

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 42

*Тема уроку: Гімнастика*

*Вправи для ніг*

1. Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

2. Розминка на місці:

[**https://youtu.be/2NO1cRu6X-U**](https://youtu.be/2NO1cRu6X-U)

[**https://youtu.be/f\_1nm-Nik4w**](https://youtu.be/f_1nm-Nik4w)

**Вправи виконувати по 10 разів на кожну сторону**

**Вправа для розминки шийних м'язів :**

1) повороти голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; поперемінно повертати голову в право, в ліво; 2) нахили голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; по черзі нахиляти голову вперед і назад; 3) обертання голови : ноги на ширині плечей, руки на поясі і пряма голова в початковому положенні; обертати голову в напрямі по і проти годинникової стрілки.

**Вправи для розминки м'язів плечового поясу і рук :**

1) обертання плечима : ноги на ширині плечей, пряма голова і руки уздовж тулуба в початковому положенні; обертати плечима поперемінно вгору назад і вперед вниз;) махи руками: ноги на ширині плечей, пряма голова і руки уздовж тулуба в початковому положенні; обертати руками назад і вперед, а також схрещуючи в ділянці грудей.

**Вправи для розминки м'язів грудей і спини :**

1) підйоми рук : ноги на ширині плечей початкове положення; з'єднати кисті рук попереду, або за спиною і на глибокому вдиху підняти руки, а опустити на видиху; 2) розведення рук : ноги на ширині плечей початкове положення; випрямити руки перед собою на рівні грудей і зігнути їх в ліктях, щоб потім розвести назад, змикаючи під час вдиху лопатки.

**Вправи для розминки м'язів торсу :**

1) скручування: ноги на ширині плечей початкове положення; руки розвести в сторони і обертатися до упору, не активізуючи таз; 2) нахили: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; здійснювати нахили вперед, в праву і ліву сторони, а також прогини назад, при цьому не згинаючи ніг.

**Вправи для розминки попереку :**

1) повільні нахили вперед: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; розташувати підборіддя на груди і поступово скручуватися вниз, а потім так само повільно підніматися тулубом вгору, прогинаючи спину, але зберігаючи ноги прямими; 2) повільні нахили в сторони: ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба початкове положення; повернути торс вліво і нахилитися, а потім вліво і нахил.

**Вправи для розминки ніг :**

1) згинання ніг : стати на ліву ногу, нахилившись вперед і зафіксувавши положення на обох руках, і підняти праву ногу; зігнути і розігнути ліву ногу; виконати аналогічну вправу для правої ноги; 2) присідання: ноги на ширині плечей, руки на поясі початкове положення; присідати максимально глибоко на вдиху і займати початкове положення на видиху.

**Вправи для розминки м'язів тазового поясу :**

1) випади в сторони: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, руки на поясі початкове положення; зробити глибокі випади вліво і управо, глибоко присідаючи на одну ногу і розтягуючи іншу, а також не відриваючи ступень від підлоги; 2) прогинання: початкове положення на карачки; голова і груди повинні торкнутися підлоги під час вдиху і витягування рук вперед, тоді, як таз опускається на п'яти, а на видиху слід зайняти вихідну позицію; 3) розтяжка внутрішньої поверхні стегон: початкове положення максимально можливо розвести ноги в сторони сидячи; повільно нахилятися вперед до упору.

**Вправи для розминки гомілково стопного суглоба :**

1) обертання ступнею : початкове положення ноги разом, руки уздовж тулуба; поперемінно відривати кожну ногу від підлоги і обертати ступнею в напрямах по і проти годинникової стрілки; 2) перекачування: початкове положення ноги разом, руки уздовж тулуба; по черзі переносити вагу тіла з носків на п'яти.

**Вправи для розминки литкових м'язів :**

1) спортивна ходьба на місці: початкове положення ноги разом, руки вільно уздовж тулуба; легке маршування; 2) підйом на носки: початкове положення ніг разом, руки уздовж тулуба; утримуючи рівновагу, піднятися на носки обох ніг на вдиху і опуститися на видиху.

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв

3. Вправи для ніг.

**Тренування ніг вдома**

Важливо пам'ятати, що м'язи ніг швидше адаптуються до навантажень. Крім того, це дуже велика м'язова група, тому для ретельного її опрацювання необхідно велика кількість повторень, а виконувати вправи бажано до відчуття печіння. Оптимальним вважається кількістю 10-15 повторень за підхід при використанні максимального обтяження.

Щоб досягти помітного ефекту, достатньо однієї інтенсивного тренування в тиждень.

Практично всі м'язи нижньої половини тіла працюють під час присідань – з обтяженням або без, вони обов'язково повинні входити в тренування ніг для чоловіків в домашніх умовах.

**Присідання виконати не складно:** встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки схрестіть на грудях або витягніть перед собою. На вдиху опускайтеся, згинаючи ноги в колінах до кута в 90 градусів, як ніби сідайте на стілець. Слідкуйте, щоб коліна не виходили за лінію шкарпеток.

Ще одна базова вправа – випади. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, погляд вперед. Робимо великий крок робочої ногою, плавно і м'яко переносячи на неї вагу тіла. Стегно і гомілку робочої ноги утворюють прямий кут, а коліно другої майже торкається підлоги.

Як обтяження можна використовувати складальні гантелі, гирі і навіть пляшки та каністри з водою (від 2 до 6 літрів). Руки з гантелями опустіть вздовж тулуба, а якщо ви берете один предмет, тримайте його двома руками прямо перед собою.

Якщо для присідань і випадів використовувати додаткову вагу не обов'язково, особливо новачкам, то румунську станову тягу без гантелей або іншого інвентарю виконати неможливо. Встаньте рівно, а випрямлені або трохи зігнуті коліна з'єднайте разом. Рух виконується за рахунок відведення сідниць назад, повільно, а не ривком. Руки з гантелями вільно опустіть перед собою, після чого нахиляйтеся, зберігаючи природний прогин у попереку. Гантелі при цьому повинні ковзати по ногах до стоп.

**Присідання з витягнутими руками** - вправа, яка підходить для людей, які хочуть навчитися присідати або займаються вдома. Таке положення рук є найоптимальнішим для початківців. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, носки розведіть трохи в сторони. Втягніть живіт і прямі руки витягніть вперед, щоб вони були паралельні підлозі. У попереку зберігайте природний прогин і напруження, спина повинна бути прямою. Зігніть ноги в колінах і присядьте до горизонтального положення стегон. Навантаження повинно бути на середину стопи, спину тримайте рівною і нахиліться вперед рівно на стільки, щоб тримати рівновагу. Опускаючись вниз робіть вдих, а вгору - видих. Намагайтеся не завалюватися вперед, назад або на будь-яку ногу. Потрібно відразу відточити техніку, щоб присідати рівно. Якщо даний варіант вправи здасться вам легким, спробуйте присідати з руками за головою.

4. Вправи для розтягнення м’язів:

<https://youtu.be/8c2mAAWPGrk>