

ПЛАН-КОНСПЕКТ «РАЗМИНКА»

ФЭТТ 26-Д-Т=31/17 Савинова
Анастасия Владимировна

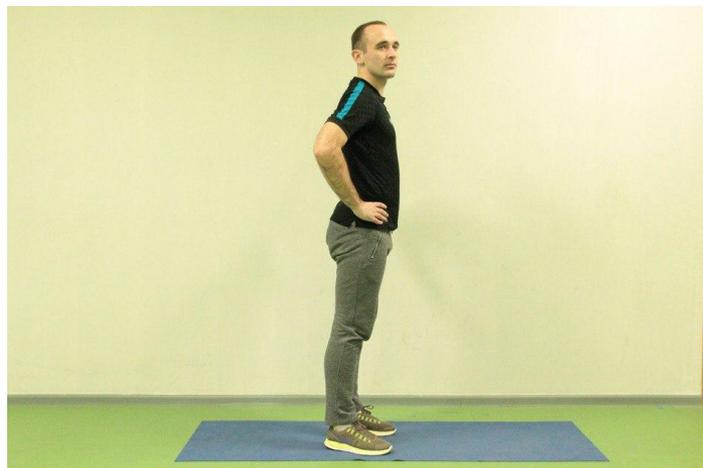
ЗАДАЧИ И ЦЕЛЬ РАЗМИНКИ:

- В связи с интенсификацией занятий изменилось и значение разминки, которая не только создает благоприятные условия для проведения основной части тренинга, но и **является составляющей всего комплекса** тренировочных воздействий. Поэтому подбор упражнений, выполняемых в разминке, и методов их проведения решает задачи не только вработываемости, но и сопряженного воспитания двигательных способностей и умение управлять разнообразными движениями.
- Переход организма от состояния двигательного покоя к усиленной мышечной деятельности вызывает значительное повышение обмена веществ и энергии, изменение деятельности центральной нервной системы и органов кровообращения и дыхания. В силу того, что органы и системы человека обладают определенной инертностью, они не могут быстро достигать высокого уровня деятельности. Сложные механизмы нервной и гормональной регуляции не обеспечивают эти изменения сразу. Поэтому необходимо постепенное включение организма в работу с помощью специально подобранных физических упражнений.
- Основной задачей вводного раздела является организация занимающихся.
- Общие задачи общеподготовительного раздела: повышение температуры тела; изменение эмоционального состояния; воспитание аэробных возможностей организма; воспитание координационных способностей; повышение общей работоспособности; общая функциональная подготовка организма.
- Задачи специально-подготовительного подраздела: подготовка занимающихся к выполнению первой задачи основной части занятия; техническое совершенствование отдельных фаз и элементов видов спорта, культивируемых в конкретном учебном заведении.
- Успешному решению задач, стоящих перед разминкой, способствует учет способностей атлетов и условий проведения тренинга.

УПРАЖНЕНИЕ №1

✓Методика правильной растяжки квадрицепсов

1. Встаньте возле двери или стены, за которые можно держаться;
2. Согните одну ногу в колене и возьмитесь одноименной рукой за подъем стопы;
3. На выдохе начинайте медленно притягивать ступню согнутой ноги как можно ближе к ягодицам;



4. Зафиксируйтесь на несколько секунд в точке самого сильного растяжения квадрицепса и возвращайтесь в исходное положение;
5. Следите за тем, чтобы колено не смещалось назад, а оставалось в стабильном положении;
6. Выполните 3-4 подхода для каждой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ №2

✓Растяжка трицепса



- В момент наиболее сильного ощущения растяжения зафиксируйтесь в таком положении на пару секунд.

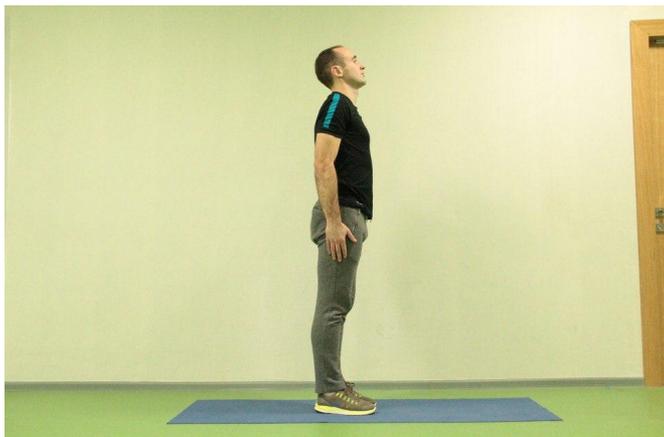


- Выполните таким образом 3-4 повтора для каждой руки.

УПРАЖНЕНИЕ №3

✓ Приседания

- Встаньте прямо, ноги чуть шире ширины плеч.
- Опустите плечи и отведите их назад. Округлённая спина вам тут не нужна – в противном случае вы перегрузите поясницу. На протяжении всего упражнения важно сохранять прямую осанку.
- У рук может быть несколько положений. Первое – они вытянуты вперёд, ладони направлены вниз. Второе – согнуты в локтях и прижаты к туловищу, большие пальцы «смотрят» вверх. Третье – сложены за голову, локти в стороны. Четвёртое – в замке перед собой. Пятое – ладони лежат на талии.
- Слегка отведите бёдра назад и начните сгибать колени. Как только вы начнёте приседать, следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, а плечи не поднимались.
- Мысленно прочертите прямую перпендикулярную полу линию от пальцев ног. Ваши колени не должны выходить за эту линию. Держите колени всегда над стопами, не сводите и не разводите ноги.
- Таз отведите назад так, будто сзади вас стоит невидимый стул.
- Глубокое приседание – лучшее приседание. Так что опускайте таз как можно ниже. Если он опустился ниже уровня колен, считайте, вы достигли рго-уровня. Для самоконтроля можете поставить позади себя невысокий ящик и присесть, касаясь его ягодицами.
- Вес тела перенесите на пятки. Только так вы сможете загрузить ягодичную мышцу и проработать лодыжки и подколенные сухожилия.



УПРАЖНЕНИЕ №4

✓ Выпады

- Ставим ступни параллельно на ширину бедра. Спину держим ровно, следим за правильной осанкой.
- Затем спину немного прогибаем в пояснице и слегка сгибаем колени. Не наклоняем корпус, голову держим прямо.
- Делаем шаг — одну ногу выдвигаем вперёд, другую ногу вытягиваем и опираемся на носок.
- Нагрузку переносим на ногу, расположенную впереди. Сгибаем её и плавно присаживаемся.
- Обопритесь на ступню ноги, выставленной вперёд, и плавно, без рывка, поднимитесь.
- Возвращаемся в первоначальное положение за счёт мышц ноги, выставленной вперёд

