



**ВСП №1. КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ РУК И БРЮШНОГО ПРЕССА.**

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений нужно соблюсти ряд обязательных требований:

- Не есть за 1,5 часа до выполнения упражнений
- не начинать выполнение упражнений в случае болей, недомоганий и других дискомфортных ситуаций.

Если вышеперечисленные условия соблюдены пришло время перейти к разминке. Разминка должна быть сбалансированной и качественной, правильное выполнение каждого разминочного упражнения снижает риск получения травм и других ситуаций.

Видеоряд с разминочными упражнениями представлен справа, для того чтобы его посмотреть нужно кликнуть на изображение. В случае отсутствия интернета видео не будет подгружаться!



[Видео](#)

# УПРАЖНЕНИЕ 1. ЗВЕЗДОЧКА



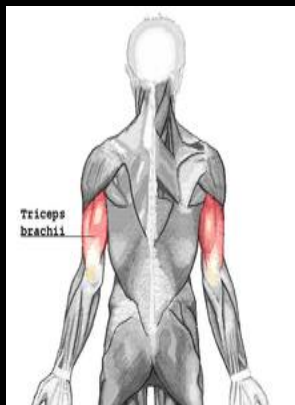
Видео

Выполнять непрерывно в течении 30 секунд.

## УПРАЖНЕНИЕ 2. ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА. ОТЖИМАНИЯ НА ТРИЦЕПС.

### Отжимания на трицепс.

Трёхглавая мышца плеча (трицепс; *лат.* *musculus triceps brachii*) — мышца-разгибатель задней группы плеча, занимает всю заднюю сторону плеча, состоит из трёх головок — длинной (*caput longum*), латеральной (*caput laterale*) и медиальной (*caput mediale*).



Как правильно делать отжимания на трицепс объяснено и показано в видео.

Кол-во повторений от 10 до 25 в зависимости от функциональной готовности организма.

Кол-во подходов от 2 до 5, между каждым подходом перерыв не менее 2 минут (можно выполнять упражнения на другую группу мышц из представленного комплекса.)



[Ссылка на видео](#)

# УПРАЖНЕНИЕ 3. ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА. ОТЖИМАНИЯ НА ГРУДЬ.

- Правильное выполнение отжиманий на грудь
- Как правильно делать отжимания на грудь объяснено и показано в видео.
- Кол-во повторений от 10 до 25 в зависимости от функциональной готовности организма.  
Кол-во подходов от 2 до 5, между каждым подходом перерыв не менее 2 минут (можно выполнять упражнения на другую группу мышц из представленного комплекса.)

# УПРАЖНЕНИЕ 4.ОТЖИМАНИЯ СО СМЕНОЙ УРОВНЯ РУК.

Как правильно выполнять упражнение показано на видео.

1 подход=6-14 повторений, делать от 2 до 3 подходов в зависимости от функционального состояния.

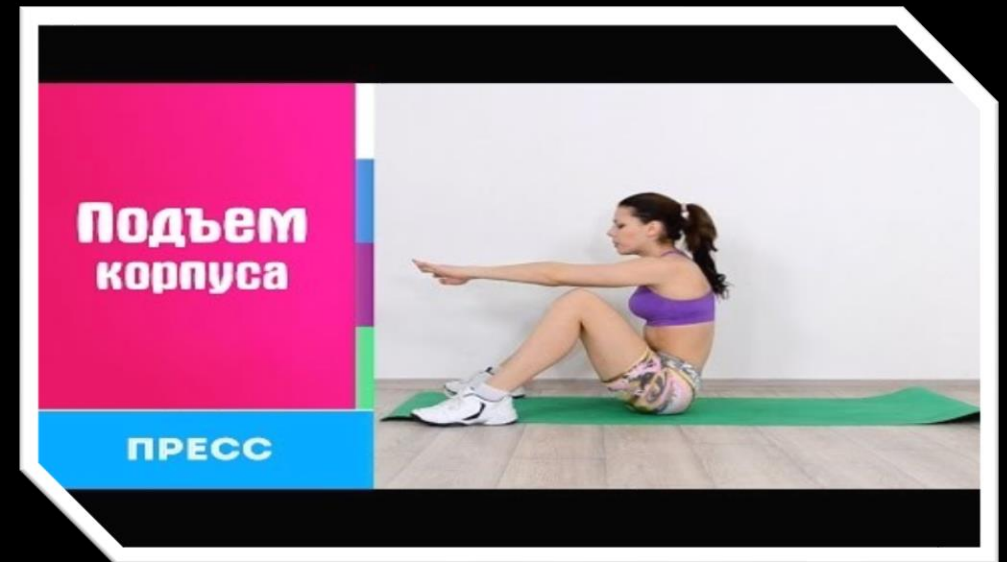


[Видео](#)

# УПРАЖНЕНИЕ 5. ПОДЪЕМ КОРПУСА.

Используется разновидность поднятия корпуса, при которой ноги согнуты в коленях, а руки вытянуты вперед как показано на видео

Кол-во повторений 12-25 раз  
Кол-во подходов 2-3 в зависимости от функциональной готовности.



[Видео](#)

# УПРАЖНЕНИЕ 6. ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА НА СПИНЕ.

Кол-во повторений 12-25 раз  
Кол-во подходов 2-3 в зависимости от  
функциональной готовности.



[Видео](#)



# ЗАМИНКА.

После выполнения силовых общеразвивающих упражнений рекомендуется провести заминку. Заминка помогает организму прийти в норму после нагрузки.



[Видео](#)

# ОЦЕНИВАНИЕ

- Для оценки работы используется дневник тренировки.
- Способы видения дневника делятся на два вида:
  - бумажный (тетрадь)
  - электронный (ворд или эксель файл)
- В случае использования бумажного типа дневника необходимо после выполнения каждой тренировки присылать фотографию выполненной работы. В дневнике мы указываем дату, номер упражнения, пульс до начала выполнения и пульс после выполнения каждого подхода. Один раз нужно прислать записанное видео с проделанным комплексом упражнений. Фотографии и видео присылать в Whats'up по номеру +79215877929, либо в дискорд Leifon#5151 или личным сообщением на сайте инфоурок(Голубев Игорь Алексеевич). При выполнении заданий в электронном виде алгоритм такой же, но файл дополнительно можно прислать на почту [igogolubev@yandex.ru](mailto:igogolubev@yandex.ru).
- Для получения дополнительных рекомендаций по увеличению нагрузки или других связанных с уроками вопросов пишите на один из представленных контактов.( не забывайте представляться ФИО № Группы).