**Дата: 14.12.2020**

**Группа: 18-ПСО-3д**

**Наименование дисциплины (МДК) физическая культура**

**Тема: Упражнение для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд**

"Каждый человек уже располагает практически идеальным средством для тренировки брюшного пресса - своим собственным телом. Для развития почти любой другой группы мышц тела необходимы отягощения или специальные приспособления - например, будут бесполезны любые попытки развития бицепсов, если не использовать для этого отягощения. А вот для развития мышц брюшного пресса человек располагает всем необходимым от рождения. Поэтому не стоит беспокоиться и утруждать себя поисками какого-либо специального оборудования.

Для укрепления мышц живота и улучшения внешнего вида тела необходимо сделать три вещи:

1. Выполнять специальные упражнения для мышц брюшного пресса.

2. Выполнять аэробные физические упражнения для сжигания калорий и постепенного снижения веса.

3. Придерживаться низкокалорийной сбалансированной системы питания исключительно полноценными продуктами. [3]

"Рассмотрим основные виды упражнений для пресса:

Первый набор упражнений для пресса.

ДЕНЬ 1-Й. ТРЕНИРОВКА НИЖНЕЙ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА.

Тренировка состоит из трех частей. Цель ее - придать форму и повысить тонус мышц нижней части брюшного пресса. Конечная цель тренировки - выполнить все упражнения без отдыха.

Начальный уровень. Вы, возможно, не сможете выполнить физическую нагрузку даже одной части тренировки без отдыха. Сделайте всё, что сможете в течение трёхминутного периода. Не впадайте в отчаяние - ваши мышцы постепенно станут более сильными.

Средний уровень. Имея средний уровень физического состояния, вы должны отдыхать только в перерывах между частями тренировки. Вначале вы сможете выполнить за три минуты только две части занятия. Ваша цель - выполнить все три части полностью, постепенно сокращая время отдыха между этими частями.

Продвинутый уровень. Находясь на этом уровне подготовленности, вы должны быть в состоянии выполнить все три части тренировки с минимальными интервалами отдыха между этими частями (не более нескольких секунд). По мере нарастания силы и выносливости вы можете начать применять лёгкие отягощения, использовать наклонную доску, а также менять темп выполнения повторов.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

Часть первая

Подъемы таза: 30 секунд, 15-20 повторов.

Притягивание бедер к грудной клетке: 30 секунд.

Часть вторая

Подъемы таза: 30 секунд, 15-20 повторов.

Притягивание бедер к грудной клетке: 30 секунд, 5-20 повторов.

Часть третья

Подъемы таза: 30 секунд, 15-20 повторов.

Притягивание бедер к грудной клетке: 30 секунд 5-20 повторов.

Поднимание таза в положении лежа на спине.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол, на спину, поднимите прямые ноги точно вверх (колени можно слегка согнуть). Положите руки вдоль туловища, ладонями вниз, расслабьте мышцы головы и шеи.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, потянитесь ногами точно вверх, отрывая таз от пола. Медленно опуститесь вниз до тех пор, пока таз слегка не коснется пола. Повторите.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: Не выполняйте ударных движений ногами вверх, пытаясь оторвать таз от пола; движение выполняется за счет напряжения мышц нижней части брюшного пресса; Чтобы сохранить устойчивое равновесие, используйте кисти рук, однако не используйте помощь рук, чтобы оторвать таз от пола; Зафиксируйте положение в верхней точке; Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса; Мышцы головы и шеи должны быть расслаблены; Не перекатывайтесь назад на плечи и шею.

Притягивание бедер к грудной клетке.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол, на спину, расслабьте мышцы головы и шеи. Поднимите согнутые в коленях ноги так, чтобы бедра составляли прямой угол с верхней частью тела, а голени были параллельны полу.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, оторвите таз от пола и притяните бедра к грудной клетке. Медленно вернитесь в исходное положение и коснитесь тазом пола. Повторите упражнение. Вариация упражнения: поставьте одну руку за голову, а другую в область нижней части живота, чтобы прочувствовать работу мышц нижней части брюшного пресса.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ: Убедитесь в том, что работа выполняется именно мышцами нижней части брюшного пресса. При выполнении упражнения не допускайте перекатывания на спину;

Убедитесь в том, что, возвращаясь в исходное положение, вы только слегка касаетесь поясницей пола и тут же делаете следующее повторение. Не расслабляйтесь и не ложитесь на пол; Напряжение мышц брюшного пресса должно быть постоянным; Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц; Используйте кисти рук для сохранения равновесия, но не подталкивайте себя руками; Сохраняйте мышцы головы и шеи расслабленными.