

Здравствуйте уважаемые ребята!

Я педагог дополнительного образования Захарова Екатерина Ивановна – руководитель творческого объединения «Стремление», предлагаю вам освоить программу «Солнечный мир танца», «Ступенька в прекрасное» в дистанционном формате. Обучение включает в себя: изучение теоретических основ и приобретение практических навыков в художественном направлении. Учебный материал будет считаться освоенным, если вы изучили теоретический материал, выполнили практические задания по данным темам учебной программы..

Тема: КСУ(комплексно-силовые упражнения)

**Цель:** поддержание спортивной работоспособности.

**Задачи:** 1) повысить эластичность и тонус мышц

2) развить основные двигательные качества.

3) укрепить физические данные.

### **Что такое комплексно-силовые упражнения?**

КСУ (комплексное силовое упражнение) – это последовательность упражнений, которая выполняется в круговой манере. Силовые тренировки – это комплекс спортивных упражнений, целью которого является укрепление скелетно-мышечной системы

### **Для чего необходимо заниматься ксу?**

Каждый человек должен регулярно обеспечивать себя активными физическими действиями - держать мышечный аппарат в тонусе. Существует большое разнообразие комплексных силовых упражнений. Все они тренируют практически все группы мышц, а также сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



**В чем преимущества силовых тренировок и как они повлияют на вас?**  
 При регулярных и верно подобранных силовых тренировках:

- Увеличивается размер и сила мышечных волокон;
- Укрепляется костная система, связки и сухожилия;
- Снижается риск заболеваний суставов и мышц;
- Повышается уровень обмена веществ.

Все это положительным образом сказывается на общей физической подготовке, внешнем виде и уровне активности.

**Какие виды силовых нагрузок можно использовать?**

Гимнастика, при которой для тренировки мышц используется вес собственного тела. Данный вид силовых нагрузок отлично подойдет для начинающих, так как отлично тренирует основные группы мышц и его вполне достаточно для поддержания оптимальной мышечной силы. Примерами таких упражнений могут быть: различные отжимания и подтягивания на перекладине, приседания и выпады, прокачка пресса и т. д. Данный вид активности малоэффективен для глубокой тренировки мышц, но

для поддержания общего тонуса и плоского живота обычной гимнастики будет вполне достаточно.

Итак, мы начинаем разогрев мышц на упражнение «Пресс» Ниже представлен комплекс упражнений для разминки. Изучите их внимательно. При выполнении упражнений соблюдайте технику безопасности(смотреть в приложении №1)

### Разминка

- 1)повороты головы (вправо, влево, вперёд ,назад) (4 подхода)
- 2)повороты головы из стороны в сторону(4 подхода)
- 3) вращение плечами (вперёд 8,назад 8раз)по 4 подхода
- 4)руки в стороне работа кистями (вниз, вверх)в течении 1 минуты
- 5)вращение рук от локтя (по 8 раз к себе и от себя) 4 подхода
- 6)вращение рук от плеча(по 8 раз вперёд и назад)4 подходит
- 7)наклоны корпуса вперёд и назад по 10 сек 4 подхода
- 8)наклоны корпуса в сторону (по 10 сек 4 подхода)
- 9)прыжки по квадрату

### Упражнения на разогрев пресса

- 10)лежа на полу выполняем поднятие рук к коленям
  - 11)лежа на спине поднятие плеч
  - 12) лежа на спине касание ног руками
  - 13)поднятие корпуса в упражнение «березка» без помощи рук
  - 14) велосипед
  - 15)скалолаз
  - 16) мост на полу
  - 17) мост на полу с подниманием ноги
- Выполняем упражнение «Пресс»

Выполняйте упражнения вместе со мной. Видео на моем канале. Достаточно пройти по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=csnG2n4HELE>  
Желаю вам удачи!

В конце занятия подведите итог и ответьте на вопросы:

- 1.Что узнали нового за сегодняшнее занятие?
- 2.Как правильно разогреть мышцы.
- 3.Что у вас получилось выполнить, что вызвало трудности?

С нетерпением жду ваши фото и видеоотчеты по выполнению сегодняшнего задания. До новых встреч!

## Приложение №1

### Техника безопасности при занятии комплексно-силовых упражнений.

1. Комплекс упражнений обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.
2. Не выполнять упражнения до появления сильной боли.
3. Регулярность тренировок. Каждое занятие приближает желаемый результат.
4. Не задерживайте дыхание при выполнении силовых упражнений. Дышите нормально. Выдыхайте на прямой фазе движения (поднимая или выжимая отягощение), вдыхайте на обратной фазе движения (опуская отягощение).
5. Не выталкивайте отягощение рывком. Это может привести к травме. Движения должны быть плавными и уверенными.
6. Одежда должна быть спортивной. Должна быть удобной, не сковывать движения.
7. Чтобы заниматься силовыми упражнениями, необходимо проконсультироваться с врачом.
8. Начиная выполнять любой элемент силового упражнения, следует изучить его технику.
9. Чтобы занятия приносили пользу, необходимо правильно питаться.
10. В момент силовых упражнений необходимо думать именно о той части тела, над которой вы работаете.