План-конспект дистанционного занятия педагога дополнительного образования Тартачной Галины Викторовны

Дата проведения: 12.12.2023

Время проведения: 15.10-16.40

Обьединение: танцевальная студия «Леди-блюз»

Группа № 01-32

Общеобразовательная программа: «Мир танца»

**Тема:** «Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса».

**Цель:**

Познакомить обучающихся с упражнениями для укрепления мышц спины и научить правильной технике выполнения.

**Задачи:**

- формировать навыки техничного выполнения упражнений

- воспитывать внимательность

**Ход занятия.**

Вводная часть.

Разминка.

- повороты головы из стороны в сторону

- вращение в плечевых суставах

- сведение рук перед собой

- сгибание рук на верхнюю зону

- вращение прямыми руками

- наклоны корпуса в стороны

- развороты корпуса

- приседания

**Основная часть.**

**https://goodlooker.ru/**

Основные мышцы живота– это ряд мышц, которые начинаются под грудными мышцами и доходят до таза. К нему также относятся несколько групп мышц спины и другие группы по всему туловищу. «Сильная спина» - значит хорошее телосложение и здоровое тело. Если вы хотите научиться добиваться этого, научитесь упражняться дома или в спортзале. Добившись однажды этой силы, вы можете также научиться поддерживать ее.

Упражнения для укрепления мышц корпуса.

**1.Планки.** Планки просты и помогают задействовать все основные мышцы живота. Это отличное упражнение для тренировки основных мышц тела. Чтобы сделать их, встаньте в положение отжимания. Поставьте ноги на ширину плеч и балансируйте ими на мяче или табурете. Держите руки слегка согнутыми, не закрытыми, и продержитесь так минуту, вовлекая в процесс основные мышцы живота.

- Когда вы только начинаете, стремитесь сделать 2-3 таких комплекса. Каждый по минуте, если можете. Если это окажется слишком сложным, продержитесь по крайней мере 30 секунд, или так долго, как сможете.

- Если вы хотите более сложное упражнение, попросите инструктора сбалансировать управляемое количество веса из веса, который приходится на заднюю часть ног.

1. **Отжимания с вовлеченными в процесс основными мышцами и прямой спиной.**

Одним быстрым движением прыгните на корточки и встаньте. Потом сядьте обратно на корточки и дальше в положение отжимания. Вы должны делать это настолько быстро, насколько можете сделать с комфортом для Вас.

1. **Альпинист.**

Начните с позиции отжимания, с задействованными основными мышцами живота и прямой спиной. Сделайте большой шаг одной ногой, тяните ее к талии, а затем повторите тоже другой ногой. Делайте это по возможности быстро, но не выходя из своей зоны комфорта.

1. **Подъемы ног.**

Для начала лягте на спину и положите руки под тело. Держите ноги вместе и поднимайте их на 6 дюймов от пола. Поднимите ноги на 45 градусов, потом опустите на высоту 6 дюймов от пола. Повторяйте эти движения как можно больше раз в течение 30 секунд и повторите комплекс три раза.

Вы также можете делать упражнение под названием «велосипед», положив руки под голову, как будто собираетесь сжать ее, и с прямой спиной на высоте нескольких дюймов от пола. Поднимайте по одной ноге за раз, поднимите колено и потянитесь к нему другой стороной тела. Держите спину прямо.

**5.Ходьба в положении отжимания.**

Встаньте в положение отжимания и поставьте руки чуть шире ширины плеч. Прочно стойте на ногах, затем медленно ходите руками. Идите настолько далеко, насколько можете. Если можете, повторите упражнение 10 раз.

**Заключительная часть:**

**Домашнее задание:**

- упражнения на пресс 16 раз из положения лежа на спине

- упражнения на пресс 16 раз из положения лежа на животе

**Обратная связь:** высылаете фото с отработкой упражнений на WhatsApp 89046882647 Тартачной Г.В.