

# КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренер-преподаватель Есеноков Д.Б.

Дата 13.01.2025

Время 17.30-19.00

**Команда (группа)** ТЭ до 3-х лет (2011 г.р.)

**Задача:** Развитие силы ног.

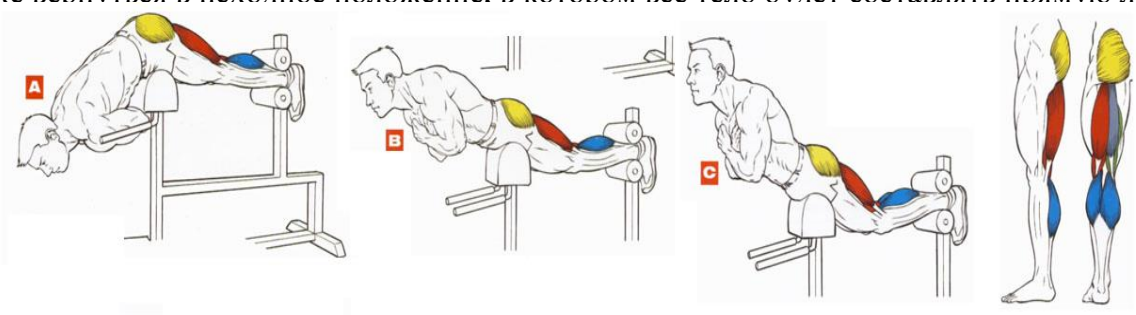
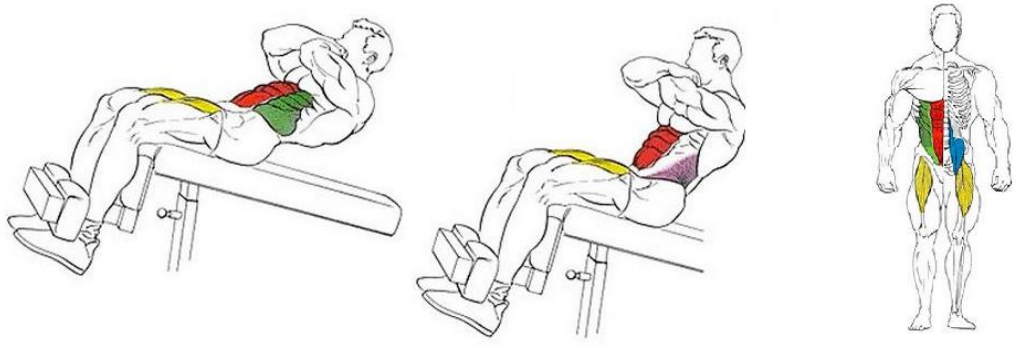
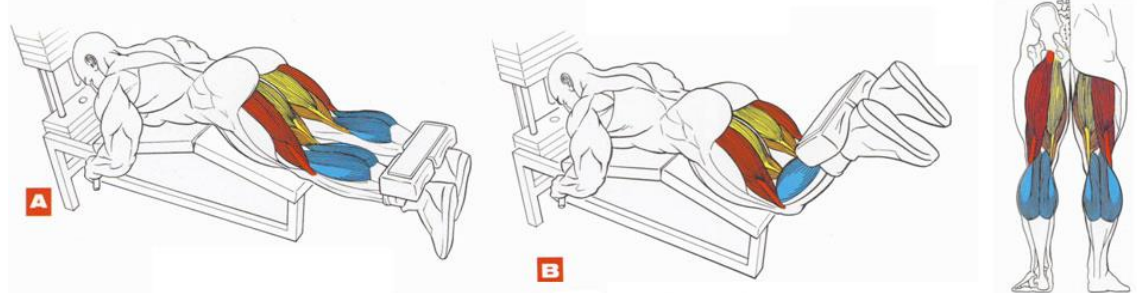
Специализированность: не специфическая

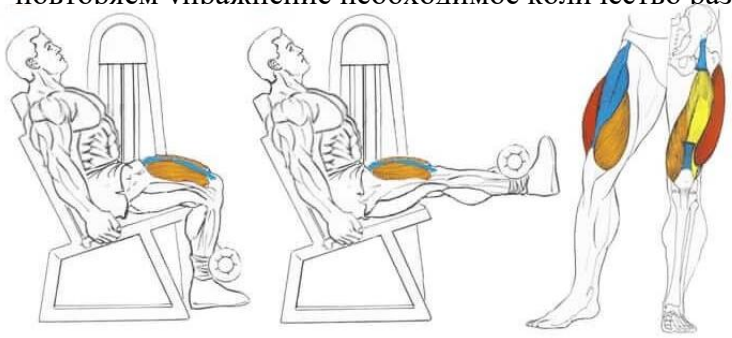
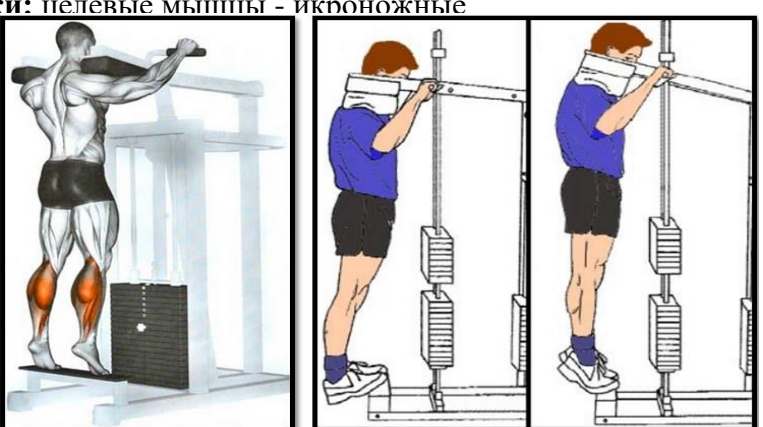
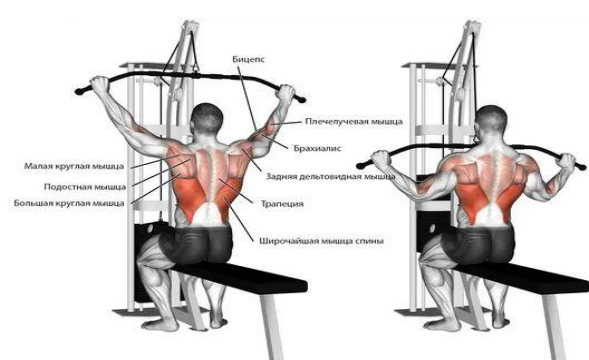
Направленность: сила, быстрота

Величина нагрузки: средняя

Режим: поддерживающий

*Инвентарь:* тренажёрный зал

Часть ТЗ/время	СОДЕРЖАНИЕ	дозировка	
		Время, мин	Кол-во повторений
Разминка	Стретчинг	10	-
Основная часть	<p>Упражнения на тренажёрах по 1 минуте на каждом тренажёре, 1 минута отдых. 6 тренажеров.</p> <p>1. Гиперэкстензия на горизонтальном тренажере:                      Руки скрещены на груди. Позвоночник сохраняет естественные изгибы на всей траектории движения. - На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90 градусов. На выдохе вернуться в исходное положение, в котором все тело будет составлять прямую линию.</p> 	45	2 повторения
	<p>2. «Пресс» - на наклонной скамейке                      Целевая работающая мышца и вспомогательные мускулы:                      - Прямая мышца живота                      - Квадрицепсы, косые мышцы живота, напрягатель широкой фасции, подвздошно-поясничная мышца</p> 		
	<p>3. Сгибания ног на тренажере лежа на груди                      - ложимся грудью и животом на ломаную скамью, колени слегка свисают, заводим лодыжки под валик, беремся за рукоятки для фиксации тела на скамье;                      - на выдохе, сгибая ноги в коленях, стараемся приблизить валик к ягодицам;                      - на вдохе возвращаемся в исходное положение, не разгибая до конца ноги в коленях;                      - повторяем упражнение необходимое количество раз.</p> 		

Часть ТЗ/время	СОДЕРЖАНИЕ	дозировка	
		Время, мин	Кол-во повторений
	<p><b>4. Разгибание ног в тренажере</b>, целевой мышцей является квадрицепс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- садимся на скамью, бедро полностью на скамье, крестец - упирается в спинку, валиками фиксируем верхние части стоп;</li> <li>- на выдохе разгибаем ноги в коленях и делаем секундную паузу;</li> <li>- на вдохе опускаем ноги, не разгибая их до конца;</li> <li>- повторяем упражнение необходимое количество раз.</li> </ul>  <p><i>Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс) — это самая объемная мышца человеческого тела. Она состоит из четырех отдельных мышц: трех широких мышц (медиальная, латеральная и промежуточная) и прямой мышцы бедра. Они образуют основную массу бедра и в совокупности являются одной из самых мощных мышц в человеческом теле</i></p>		
	<p><b>5. Подъем на носки:</b> целевые мышцы - икроножные</p> 		
	<p><b>6. Тяга верхнего блока</b> позволяет задействовать одну из самых крупных мышечных групп</p> 		
Заключительная часть	Стретчинг	5	-

Тренер-преподаватель Есеноков Д.Б.