Приложение №3

**План-конспект занятия адаптивной силовой гимнастики в профилактике остеохондроза позвоночника.**

**Цель:**

Достижение положительной динамики в профилактике остеохондроза у женщин пожилого возраста клуба «Здоровье»

**Задачи:**

1.Укрепить мышечный корсет,

2.Укрепить мышцы спины,

3. Увеличить гибкость, подвижность позвоночника,

4.Расширить и укрепить мышцы грудной клетки,

5.Улучшить функцию внешнего дыхания,

6. Увеличить подвижность в суставах, амплитуду движений,

7.Укрепить мышцы брюшного пресса,

8.Улучшить координацию в движениях,

9.Повысить настроение, улучшить самочувствие.

*Место проведения:* тренажёрный зал МБУ КЦСОН

*Форма проведения:* занятие адаптивной силовой гимнастики, групповой

*Время проведения: 30 мин*

*Метод: Силовые упражнения на тренажёрах с элементами методики*

*С.М. Бубновского.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание упражнений** | **Коли-чество повто-рений,**  **время** | **Общие методические указания,**  **частные задачи** |

Подготовительная часть (5мин)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подгото-вительная часть | **1**.И.п. – стоя, ноги врозь возле шведской стенки, держась руками за рейку,1 – сделать выпад правой ногой, 2 – И. п., 3 – выпад левой ногой, 4– И. п, 5 – выпад правой ногой,6 – И.п,7 – выпад левой ногой, 8 – И. п.  **2**. И.п. – стоя, ноги на платформе тренажёра «Степпер Kettler», держась руками за ручки тренажёра, На 1 – согнуть правую ногу в коленном суставе, слегка присесть, 2 – И. п., 3 – согнуть левую ногу в коленном суставе, 4 – И. п. Выполнять ногами поочерёдно.  3.Кардио упражнение на велотренажёре «Kettler F3»  Отрегулировать сиденье велотренажёра в соответствии с ростом, настроить табло компьютера на велотренажёре и установить в данном случае время тренировки на 4 мин, а также скорость, дистанцию, расход каллорий и контроль пульса, при помощи специальной клипсы на ухо. | 6-8 раз  30сек  4мин | Спина прямая.  Дыхание ровное.  Темп средний.  Дыхание произвольное  Темп средний.  30 шагов  Упражнение для укрепления сердечно-сосудистой системы, улучшение мышечного тонуса ног, увеличивает скорость метаболитческих процессов, коррекция веса при увеличении нагрузки. |

Основная часть (20 мин).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная часть.  Заключи-тельная часть (5мин) | **1.** И.п. – сесть на сиденье силового тренажёра «Kinetik F3Favorit Kettler», одеть манжетки на руки и руки поднять вверх, на 1 – сделать вдох и потянуть верхнюю тягу с манжеткой на правой руке с весом 5 кг – вниз, выдох 2 – вернуться в и. п, 3 – сделать вдох и потянуть верхнюю тягу с манжеткой на левой руке с весом 5 кг – вниз, выдох.,4 – вернуться в и.п. | 8-10 раз. | Дыхание ровное.  Упражнение направлено на укрепление и расширение верхней части спины грудной клетки, укрепление мышечного корсета |
| **2.**И.п. – Сесть на сиденье силового тренажёра, одеть манжетки на обе руки и руки поднять вверх, удерживая в манжетках верхнюю тягу с весом в 10 кг, на1 – сделать вдох и потянуть верхнюю тягу обеими руками вниз, выдох, на 2 – вернуться в и .п, 3 – сделать вдох и потянуть верхнюю тягу обеими руками вниз, выдох, 4 – вернуться в и .п. | 8-10 раз | Дыхание ровное.  Темп средний.  Так же |
| **3.** И.п. – Сесть на сиденье силового тренажёра, руки поднять вверх и захватить верхним хватом сверху тяговую ручку обеими руками. На 1 – сделать вдох и потянуть обеими руками верхнюю тягу с весом в 10 кг вниз, выдох, на 2 – вернуться в и. п, 3 – сделать вдох и потянуть верхнюю тягу обеими руками вниз, выдох, 4 – вернуться в и .п. | 8-10 раз  . | Дыхание ровное.  Темп средний. |
| **4.** И.п. – Сесть на стул напротив силового тренажёра «Kinetik F3 Favorit Kettler» и прямыми руками взять в руки верхнюю тяговую ручку с верхнего блока. На 1 – сделать вдох и потянуть обеими руками верхнюю тягу с весом в 10 кг к груди, сгибая руки в локтевых суставах, выдох, на 2 – вернуться в и. п, 3 – сделать вдох и потянуть верхнюю тяговую ручку обеими руками к груди, выдох, 4 – вернуться в и .п. | 8-10 раз | Упражнение укрепляет мышечный корсет и растягивает верхние мышцы спины.  Дыхание ровное.  Темп средний. |
| **5**.И.п. – Сесть на стул, напротив **силового тренажёра «Kinetik F3 Favorit Kettler»**,одеть манжетки на руки и прямыми руками взять в руки обе блочные средние тяги. На 1 – сделать вдох и потянуть обеими руками среднюю тягу с весом в 10 кг к груди, сгибая руки в локтевых суставах, расширяя грудную клетку и выводим руки, согнутые в локтевых суставах назад, выдох, на 2 – вернуться в и. п, 3 – сделать вдох и потянуть обеими руками среднюю тягу с весом в 10 кг к груди, сгибая руки в локтевых суставах, расширяя грудную клетку и выводим руки, согнутые в локтевых суставах назад, выдох, 4 – вернуться в и.п. | 8-10 раз | Упражнение направлено для укрепления и расширения мышц грудной клетки и укрепление мышц грудного отдела позвоночника по методике С.М.Бубновского |
| **6.Упражнение разводка «Бабочка»**  И.п. – Сесть на сиденье силового тренажёра «Kinetik F3 Favorit Kettler», одеть манжетки на руки. На 1– руки в манжетках с весом 5 кг разводим в стороны, вдох, на 2 – тянем с блока вес в манжетках обеими руками срёстно на груди, выдох, 3 – руки в манжетках с весом 5 кг разводим в стороны, вдох,4 – тянем с блока вес в манжетках обеими руками срёстно на груди, выдох. | 8-10 раз  . | Упражнение направлено на укрепление и расширение мышц грудной клетки и для улучшения функций внешнего дыхания  По методике С.М.Бубновского |
| **7.Упражнение «Тяга прямой ногой с верхнего блока»**  Надеть манжетку для ноги на голеностопный сустав, закрепить тягу с минимальным весом 5 кг И.п. – Лёжа на спине на коврике головой к стойке силового тренажёра, правую тяговую ногу поднять вперёд вверх, вдох На 1 – опустить прямую ногу до пола, выдох, на 2 – вернуться в и. п. | 10-12 раз | Упражнение направлено на укрепление мышц пояснично-крестцового отдела позвоночника по методике С.М. Бубновского.  Выдох произвольный, можно делать со звуком «ХА». |
| **8.Выполнение упражнения на скамье для пресса «Torneo Brass» (трансформер)**  На 1 – лечь на скамью спиной, сделать разгибание, закрепив ноги внизу у основания тренажёра Torneo, а руки, согнутые в локтевых суставах, положить за голову, локти развести в стороны вдох, на 2 – соединяем локти друг к другу и делаем сгибание спины вперёд, выдох, 3 – сделать разгибание спины, локти развести в стороны вдох , 4 – соединяем локти друг к другу и делаем сгибание спины вперёд, выдох. | 8-10 раз | Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса |
| **1.Упражнение на тренажёре «Степпер Kettler»,**  И.п. – стоя, ноги на платформе тренажёра «Степпер Kettler», держась руками за ручки тренажёра, На 1 – согнуть правую ногу в коленном суставе, слегка присесть, 2 – И. п., 3 – согнуть левую ногу в коленном суставе, 4 – И. п. Выполнять ногами поочерёдно.  **2.Диафрагмальное дыхание**  И. п.: Сидя на гимнастической скамейке, правая рука – на животе, левая – на груди.  При вдохе брюшная стенка поднимается вверх, (диафрагма опускается вниз), а при выдохе втягивается живот (диафрагма поднимается вверх). | 4 мин  1мин | Укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение мышеч-ного тонуса ног.  100 шагов  Темп средний.  Упражнение на восстановление дыхание  Дыхание ровное,спокойное |
|  |  |  |