**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5 им. М.С. Попова»
пгт. Печенга Мурманская области**

Индивидуальный проект: «Упражнение «планка».

- **Работу выполнил:** Пугин Павел, ученик 11 класса
- **Руководитель проекта:**

Вайветкина Наталия Николаевна,
учитель физической культуры

Актуальность исследования. Планка – универсальное упражнение, любимое спортсменами и инструкторами. Часто о ней говорят, как об эффективном способе формирования пресса. Кроме того, планка задействует другие мышцы и повышает общую выносливость организма.

Гипотеза: если тренироваться постоянно, можно достичь поставленной цели.

Цель проекта: проверить, можно ли прийти к нужному результату за определённый период времени.

Объект исследования: время выполнения упражнения «планка».

Предмет исследования: упражнение «планка».

Метод исследования: выполнение «планки» ежедневно.

Задачи проекта:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Выполнять ежедневно упражнение «планка» по выбранному графику.
3. Доказать, что можно прийти к нужному результату за определённый период времени.

Возраст учащегося: 17 лет.

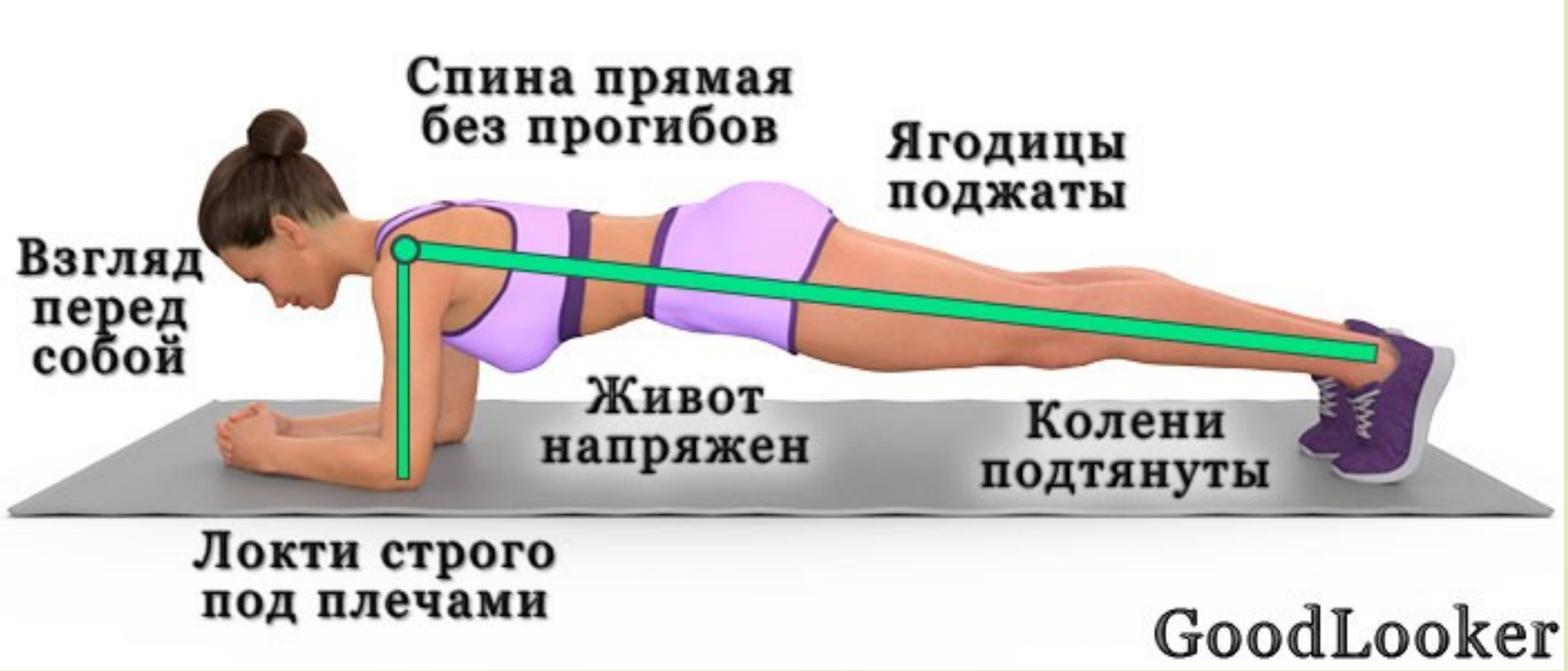
Продолжительность реализации проекта: 1 месяца.

Планка — это статическое упражнение.

Новичкам рекомендуется
выполнять планки на коленях
GoodLooker

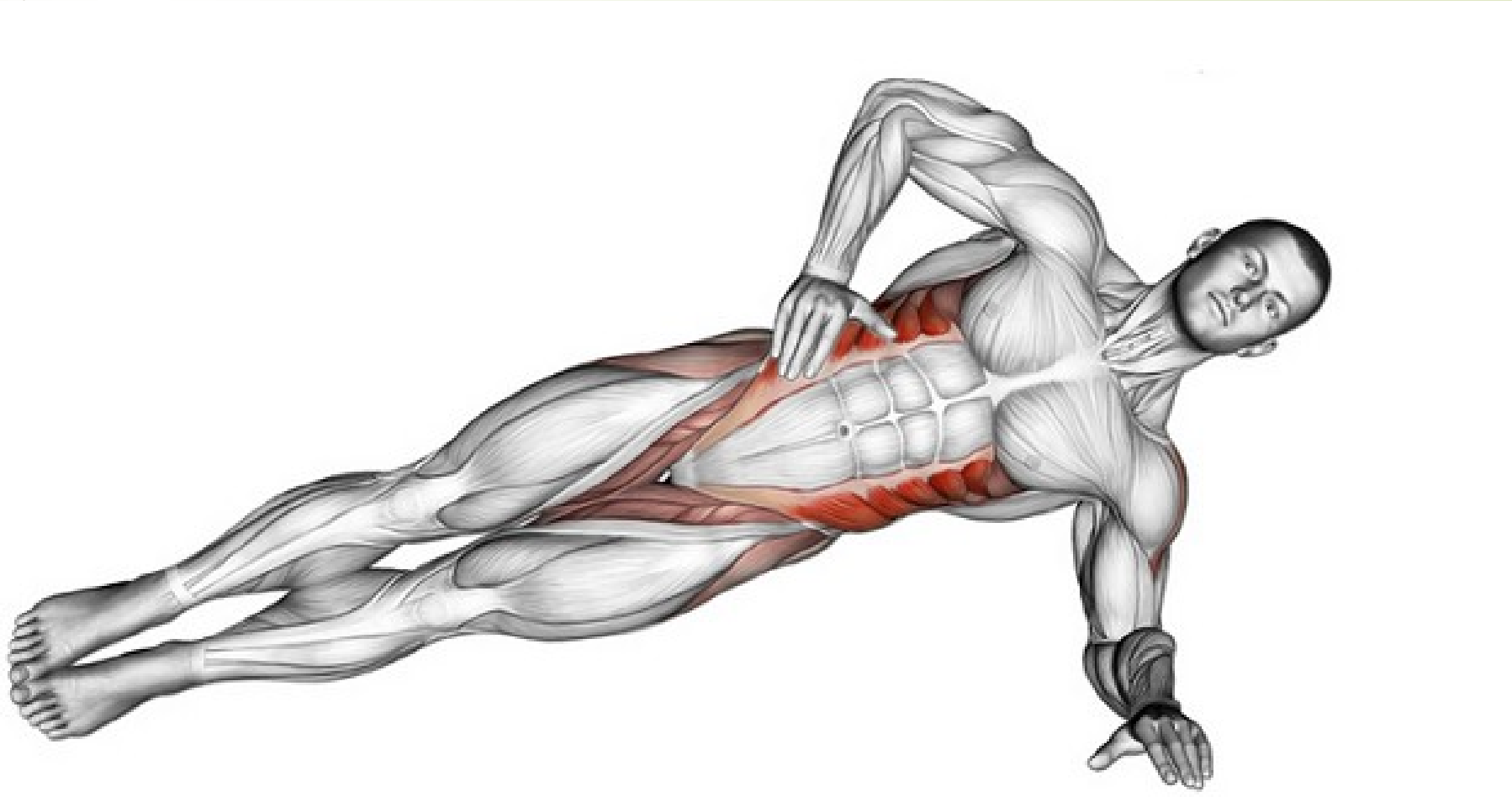
Планка на прямых руках

Планка на локтях (классическая)



Планка с вытянутой рукой или ногой.

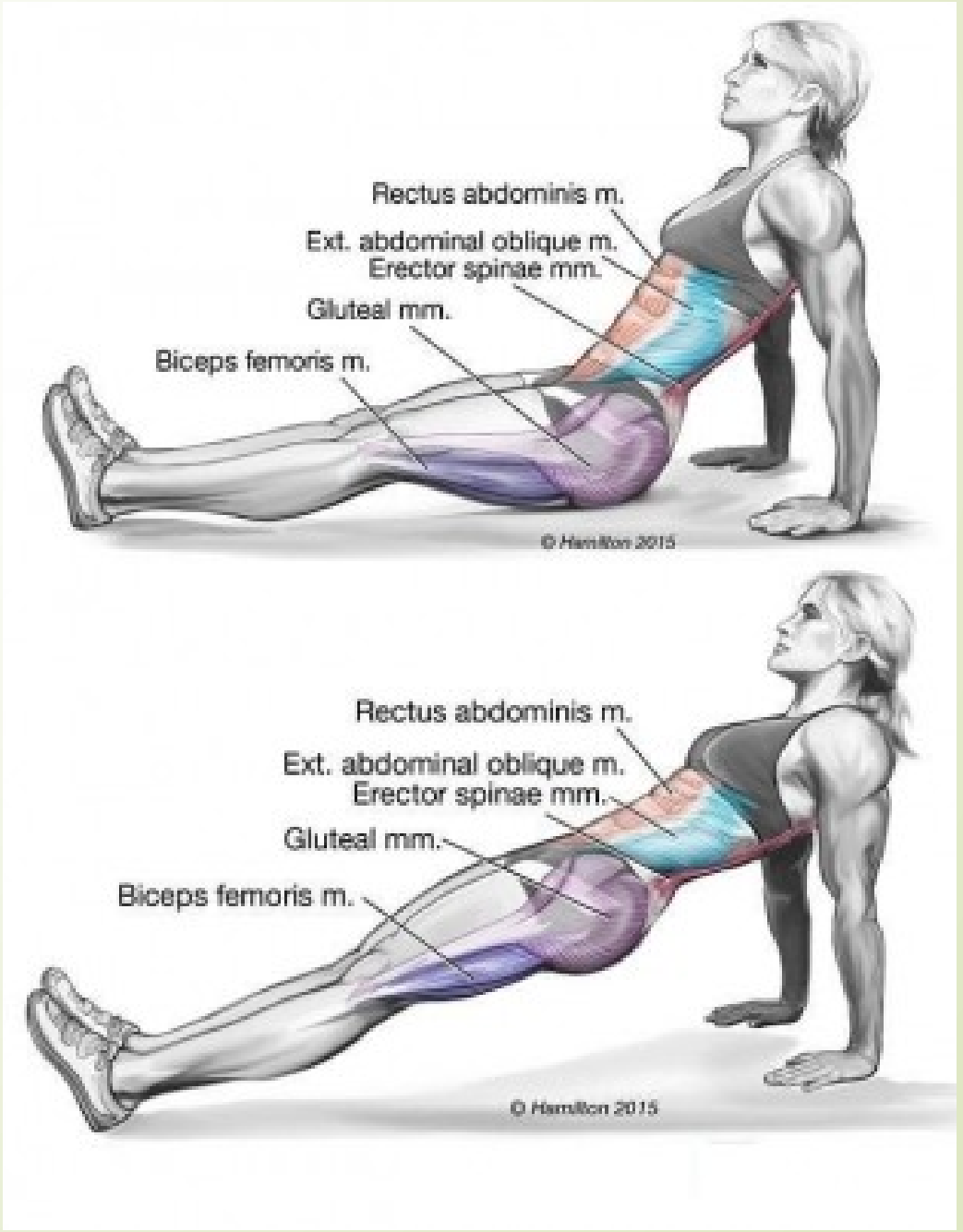
Боковая планка.

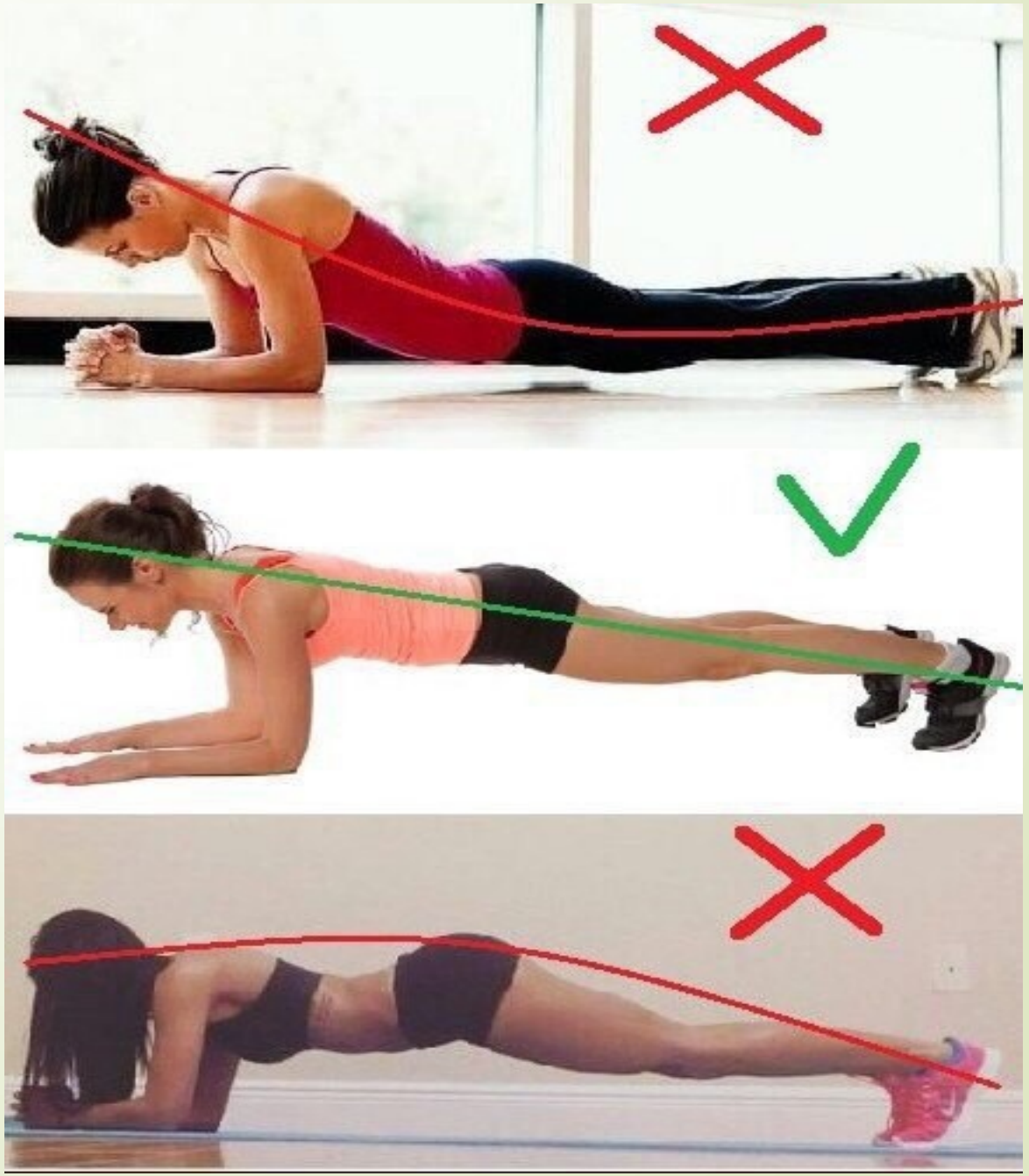


Боковая усложнённая планка

Обратная планка

Планка на фитболе


Rectus abdominis m.
Ext. abdominal oblique m.
Erector spinae mm.
Gluteal mm.
Biceps femoris m.
© Hamilton 2015
Rectus abdominis m.
Ext. abdominal oblique m.
Erector spinae mm.
Gluteal mm.
Biceps femoris m.
© Hamilton 2015



ПЛАНКА НА 30 ДНЕЙ

День	Время	День	Время
1-й	20 сек.	16-й	2 мин.
2-й	20 сек.	17-й	2 мин.
3-й	30 сек.	18-й	2 мин. 30 сек.
4-й	30 сек.	19-й	отдых
5-й	40 сек.	20-й	2 мин. 30 сек.
6-й	отдых	21-й	2 мин. 30 сек.
7-й	45 сек.	22-й	3 мин.
8-й	45 сек.	23-й	3 мин.
9-й	1 мин.	24-й	3 мин. 30 сек.
10-й	1 мин.	25-й	3 мин. 30 сек.
11-й	1 мин.	26-й	отдых
12-й	1 мин. 30 сек.	27-й	4 мин.
13-й	отдых	28-й	4 мин.
14-й	1 мин. 40 сек.	29-й	4 мин. 30 сек.
15-й	1 мин. 50 сек.	30-й	5 мин.

Вывод: из проведённого мной исследования можно сказать, что при ежедневном выполнении упражнений можно добиться поставленной цели, но в моём случае из-за болезни не получилось добиться нужного результата за определенное время. Я продолжаю стоять в планке, и моя цель достичь конечного результата.

Спасибо за внимание!