

Комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Разминка перед выполнением комплекса упражнений в домашних условиях (если нет возможности выйти на стадион, спортплощадку)

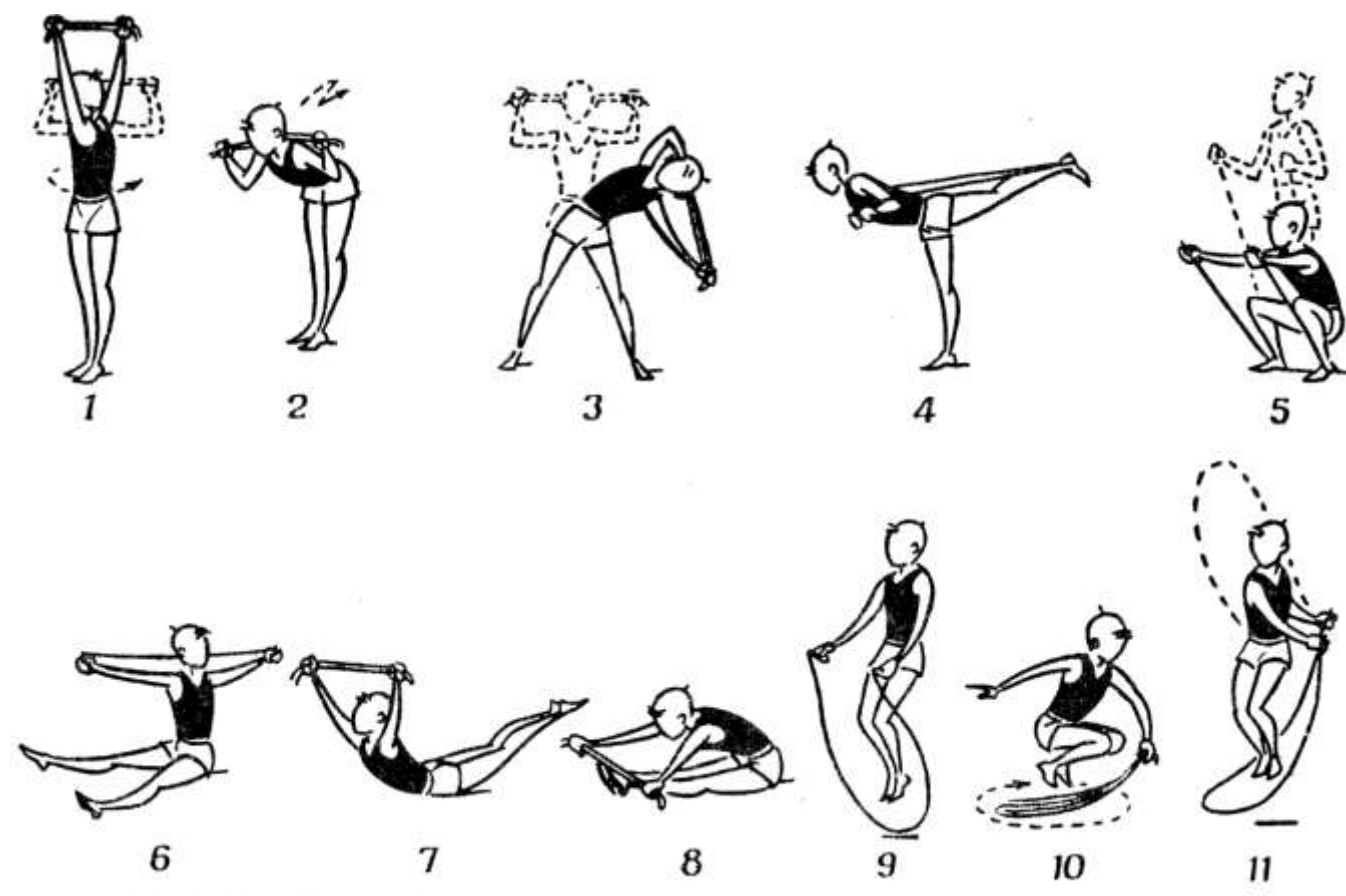
1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Бег на месте (8–10 с).
3. Круговые движения руками в обе стороны (вперед, назад) (по 6–8 раз).
4. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
5. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
6. Потягивание и расслабление рук, наклон.
7. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
8. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
9. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
10. Подскоки: ноги врозь и ноги скрестно (30–40 с).
11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).
12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).
13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).
14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).

А) Упражнения на пресс 2 подхода по 10 раз. (Исходное положение лежа на спине, руки за головой 1) сесть, коснуться лбом коленей. 2) лечь на спину.)

Б) Упражнения на спину 2 подхода по 10 раз. (Исходное положение лежа на животе, руки за головой 1) поднять туловище не расцепляя рук, 2) лечь на живот.)

В) Прыжки на скакалке 100 раз.

Комплекс ОРУ со скакалкой с 1 по 30 апреля. Каждое упражнение выполняем по 8-10 раз.



Комплекс закаливания .

Водные процедуры — наиболее интенсивная закаливающая процедура. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур — надёжная профилактика простуд и недомоганий. Самое благоприятное время для начала закаливания водой — лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды $+33...+34^{\circ}\text{C}$. Затем снижают каждые 3-4 дня температуру воды на 1° , и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до $+10...+15^{\circ}\text{C}$. В летнюю жару температура может быть ещё ниже. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры. При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души.

Обтирание — начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем или губкой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела. Обтирание осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают бедра и ноги. Вся процедура, включая растирание, не должна превышать 5 минут.

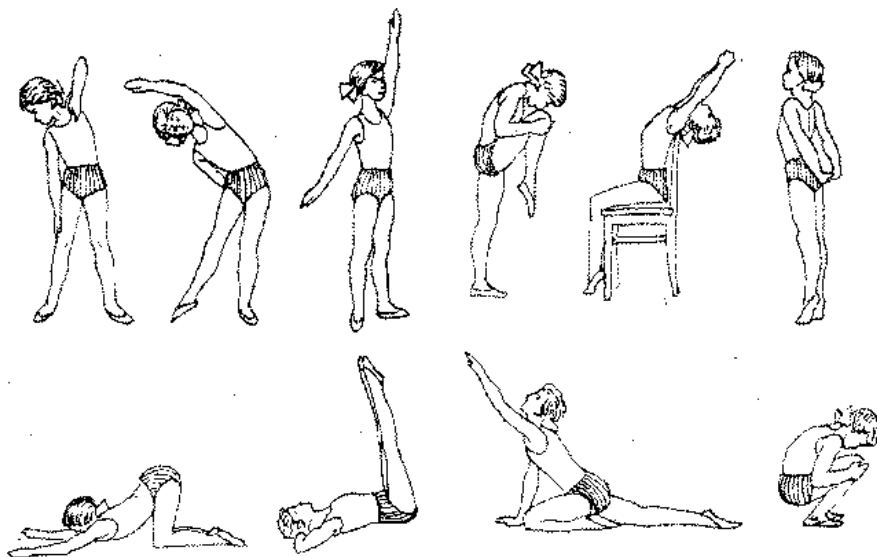
Обливание — следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды. При обливаниях вода выливается из ведра, тазика или шланга. Для первых обливаний лучше брать воду с температурой около $+30^{\circ}$, в дальнейшем температура снижается до $+10^{\circ}\text{C}$, а в сильную жару на улице — можно и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры не более 3-4 минут.

Душ — ещё одна эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе должна быть $+30...+35^{\circ}\text{C}$, а продолжительность процедуры — не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут. Процедура заканчивается энергичным растиранием тела полотенцем.

Литвинова И.С. Комплекс ОРУ для групп НП с 15 по 30 апреля.

1. Бег на месте 2-3 мин.

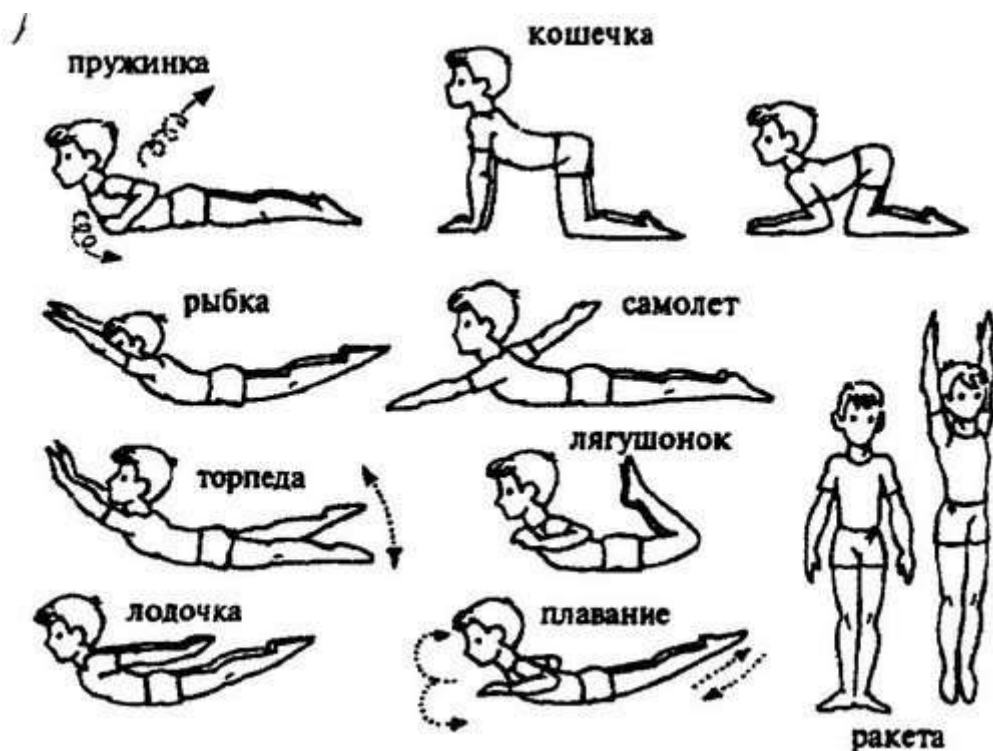
2. ОРУ. Каждое упражнение выполняем по 10-12 раз.



ОРУ с мячом. Каждое упражнение выполняем по 10-12 раз.

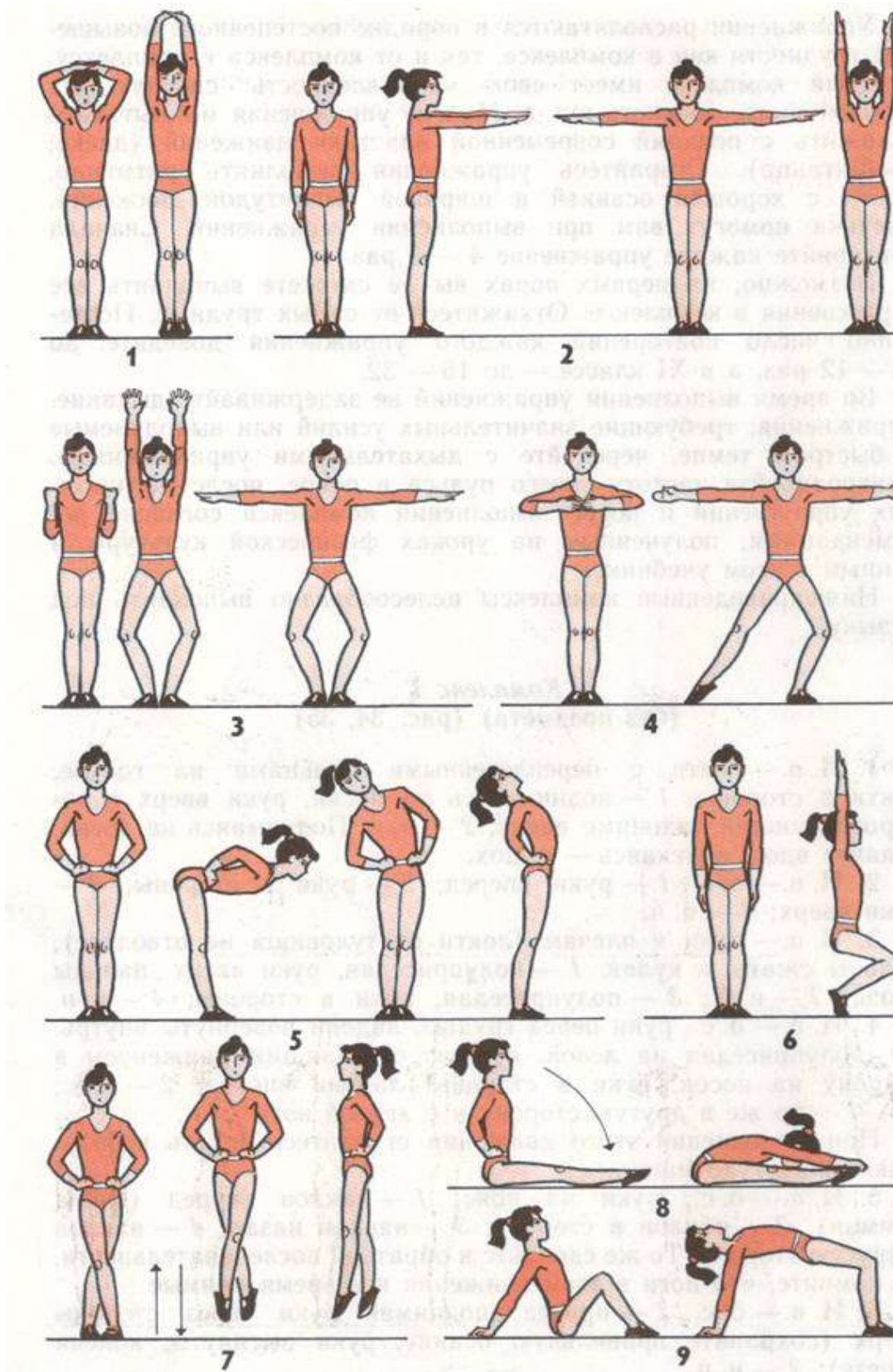
1. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать.
2. Подбросить мяч вверх, быстро присесть, встать и поймать мяч.
3. Подбросить мяч вверх, хлопок в ладони, поймать мяч.
4. Подбросить мяч вверх, хлопок в ладони за спиной и поймать.
5. Подбросить мяч вверх, два хлопка в ладони (один за спиной другой перед собой) и поймать мяч.
6. Подбросить мяч вверх, подпрыгнуть во время прыжка и поймать.
7. Сидя бросить мяч вверх, встать и поймать его сидя.
8. Из положения сидя толчком мяча от груди лечь и поймать.
9. Лежа на спине, мяч за головой на полу, бросить мяч вверх перед собой и поймать.
10. Лежа на спине, мяч за головой на полу, бросить мяч вверх, сесть и поймать.

Комплекс для осанки.



Комплекс для тренировочных групп. (Вид спорта - легкая атлетика)

ОРУ на месте для девушек. Каждое упражнение выполняем по 10-12 раз.



ОРУ №2

1. Бег на месте 2-3 мин.

2. И.п. Лежа на спине руки вдоль туловища, поочередное поднятие прямых рук. 20-30 раз.

3. И.п. то же сгибание и разгибание ног со скольжением пятками по полу. 20-30 раз.

4. И.п. Лежа на спине с упором локтями согнутых рук и стопами согнутых в коленях ног. Приподнимание груди и таза при сохранении прямого положения грудного отдела позвоночника. 20-30 раз

5. И.п. Лежа на спине руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги до угла 45 градусов, развести их в стороны, скрестить. Повторить скрестные движения 20-30 раз.

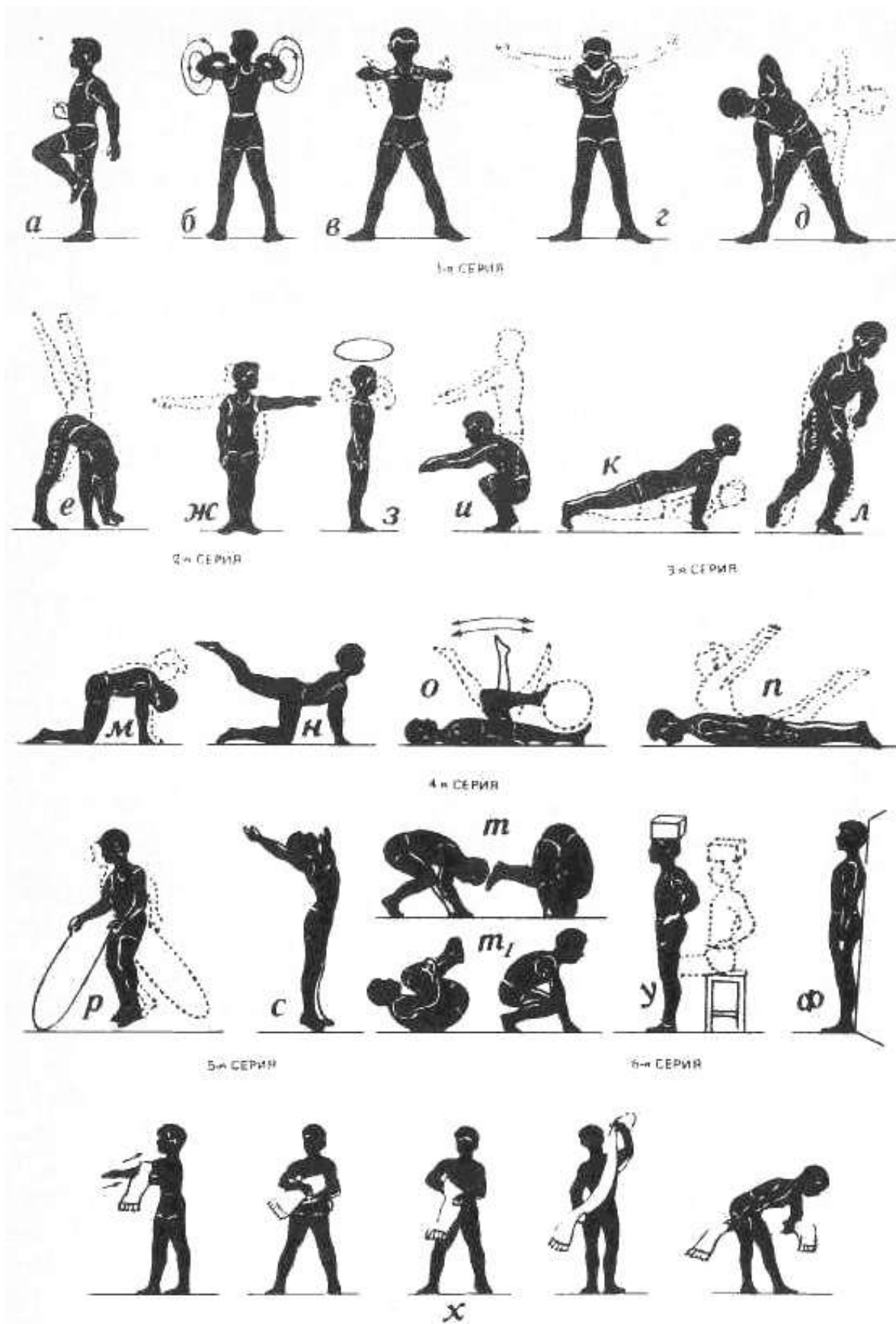
6. И.п. лежа на животе - приподнять голову к плечам вдох, вернуться в и.п. - выдох.

7. То же. Отведение прямой ноги назад, в сторону то же правой. 10-15 раз.

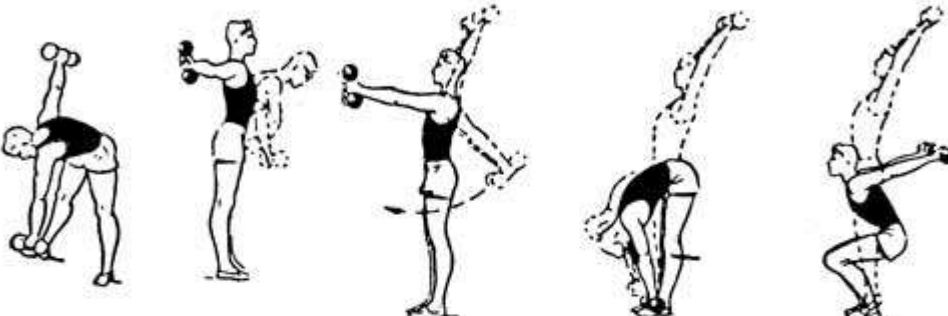
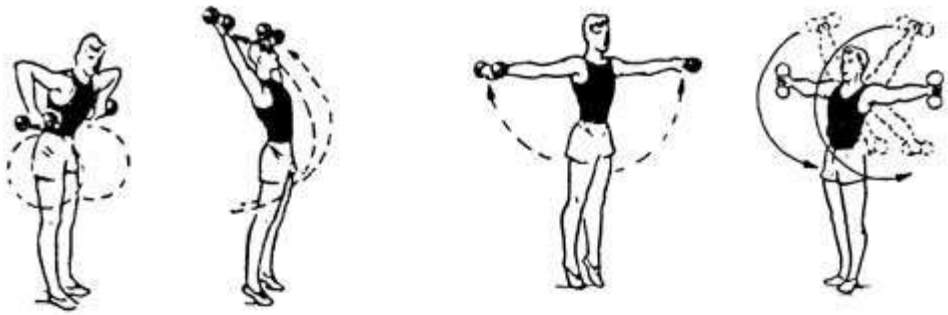
8. И.п. лежа на спине. Руки вдоль туловища «велосипед».

9. И.п. лежа на животе руки вверх с мячом, приподнять плечи и голову удерживая мяч в руках продержаться до 10 сек. 6-7 раз.

Комплекс ОРУ для юношей. Каждое упражнение выполняем по 10-12 раз.



Комплекс с гантелями на 15-30 апреля.



www.fiziolive.ru

