



МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ с 15 по 30 мая 2020г.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.

Тренер-преподаватель: Бейдина Вера Петровна

Комплекс общеразвивающих упражнений

ОРУ № 1

(ПОНЕДЕЛЬНИК)

1. Ходьба на месте (до 1 мин), спортивная ходьба или короткая пробежка (2 мин).
2. Развести руки в стороны, потянуться, поднимаясь на носки, и отвести плечи назад (5–8 раз).
3. Согнутыми руками в локтях ритмично и с ускорением выполнять круговые движения наружу и внутрь (30–40 с).
4. Наклонить туловище вперед, руки в стороны. Выполнять повороты туловища и головы вправо и влево (8–10 раз). После паузы повторить.
5. Движения руками как при беге, начинать плавно, затем увеличить темп. Выполнять 3–5 раз по 5–10 секунд.
6. Принять положение «ласточка» (2–3 с); после паузы, низко приседая, опуская голову (руки за головой), сгруппироваться (8–12 раз).
7. В упоре лежа сгибать и разгибать руки (5–6 раз); то же, с подниманием ноги (4–5 раз).
8. Приседания на обеих ногах (10–12 раз), на одной ноге (3–5 раз).
9. Подскоки на одной ноге с расслаблением рук, плечевого пояса (20–30 с).
10. Поднять руки вверх, потянуться, наклонить туловище вниз, касаясь пола ладонями (10–12 раз).
11. Палка на плечах; поднимаясь на носки, вытягивать руки с палкой, слегка прогибаясь. Опуская палку на плечи, сводить лопатки вместе и приседать (10–12 раз).
12. Передвигать палку пальцами руки вверх и вниз (2–3 раза), правой и левой рукой. Затем встряхнуть и расслабить мышцы рук.
13. Подбросить палку вверх и поймать за другой конец. Отпустить палку и поймать за другой конец. Выполнять правой и левой рукой (15–20 раз).
14. Стоя или сидя выполнять круговые вращения головой в среднем темпе в обе стороны по 5–8 раз. 15. Упражнения в прыжках со скакалкой (2–3 мин). 16. Спокойная ходьба (1–2 мин).

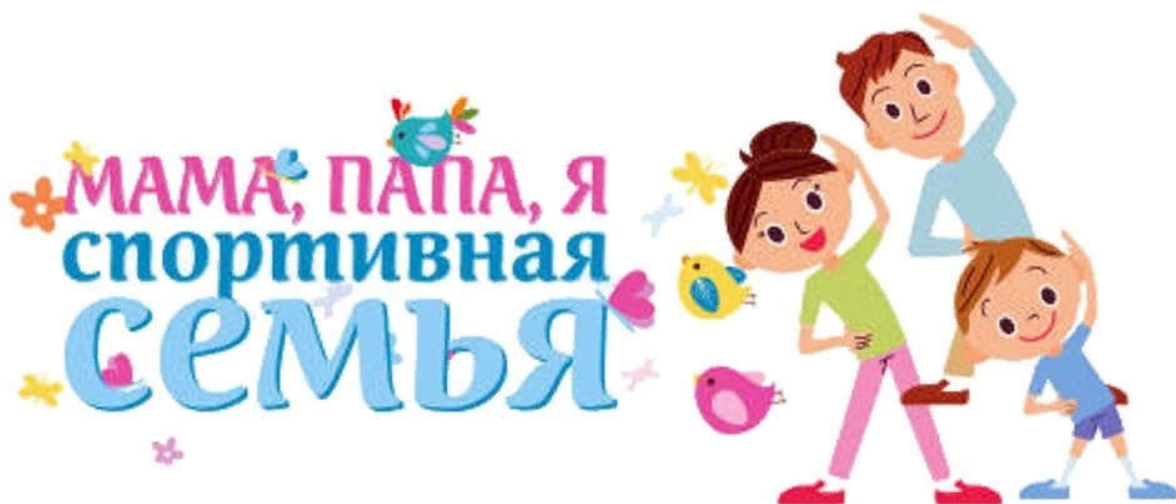


Комплекс общеразвивающих упражнений

ОРУ № 2

(СРЕДА)

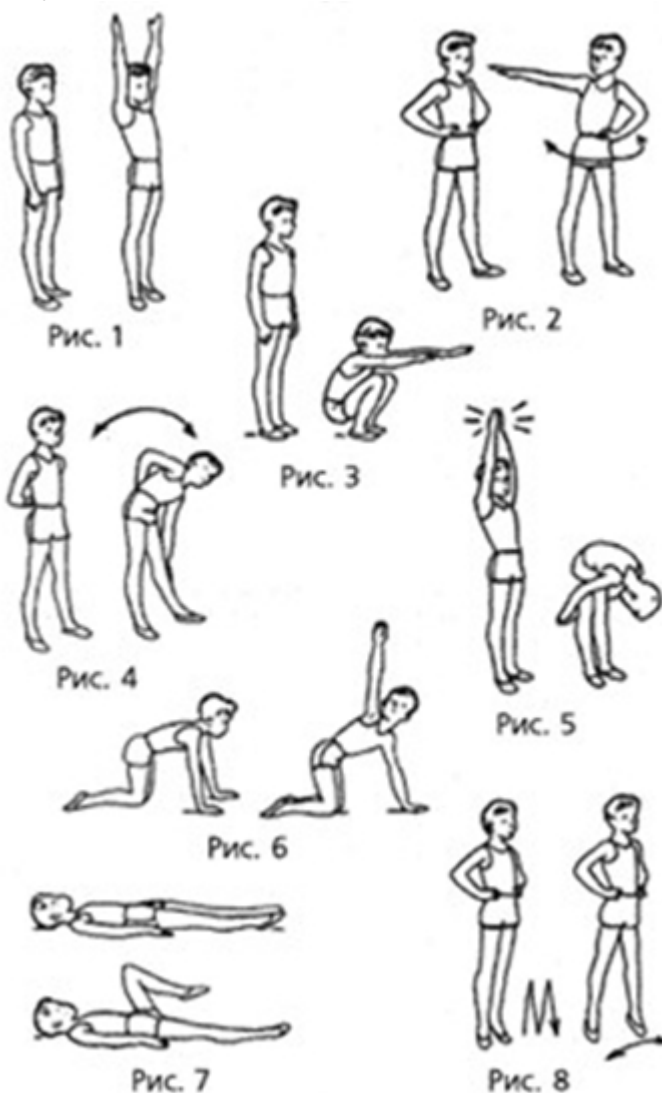
1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).
3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
5. Бег на месте (8–10 с).
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).
9. Потягивание и расслабление рук, наклон.
10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
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).
15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.
16. Спокойная ходьба.
17. Водные процедуры.



ЗАНИМАЙТЕСЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!!!

**Комплекс упражнений №3
(ПЯТНИЦА)**

Медленный бег 5-8 минут. ОРУ – комплекс №3



Специально беговые и прыжковые упражнения:

Прыжки перекатом с пятки на носок в пол силы 1 х 30 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх, (интенсивность 70 %) 1 х 30 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх толчковой ногой через 2 шага.

Бег с высоким подниманием бедра 1 х 20 м. (можно в упоре стоя у стены -15 сек.)

Бег с захлестыванием голени с выведением бедра и голени вперед с переходом в бег с ускорением 1 х (25 м + 25 м). (можно в упоре стоя у стены -15 сек)

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед — вверх 1 х 25 м.

Прыжки «в шаге» через шаг, толкаясь правой (левой) вперед-вверх 2 х 25 м.

Ходьба -2-3минуты.

Чтобы сохранить здоровье:

- Надо заниматься физкультурой.
- Надо делать зарядку по утрам.
- Надо вовремя ложиться спать.

