План учебно-тренировочных занятий для самостоятельного выполнения

по дополнительной общеразвивающей программе «Адаптивная физическая культура».

Тренер – Маслов С. М.

Период 16.10.2023-20.10.2023

Комплекс № 1:

• Бег в медленном темпе (5 мин)

• Бег с высоким подниманием бедер (30 сек)

• Бег с захлестом голени назад (30 сек)

Также, в комплекс входят упражнения для разминки всего тела.

Упражнения для шеи:

• Наклоны головы вперед-назад и вправо-влево;

• Повороты головы в стороны;

• Медленные вращения головой.

Далее выполняют упражнения для рук:

• Вращение плечами вперед и назад;

• Вращение руками, согнутыми в локтях;

• Вращение кистями рук;

• Вращение прямыми руками вперед и назад.

Переходим к упражнениям для корпуса, выполняют:

• Наклоны в стороны;

• Наклоны вперед, касаясь носков стоп, и назад

• Вращение бедрами.

После упражнений для корпуса переходят к разминке ног:

• Немного присесть, руки положить на колени и начать вращение коленями вправо, затем влево:

• Махи ногами вперед и назад;

• Махи ногами в стороны;

•Приседания (20 раз)

• Прыжки на двух ногах (20 раз)

В конце разминки переходят к упражнениям для стоп:

• Вращения стоп по часовой и против часовой стрелки;

• Подтягивание стопы на себя;

• Потягивание носка стопы от себя.

Разминка закончена!

После разминки можно также выполнить несколько более сложных общеразвивающих упражнений, например:

• Отжимания (3 повтора по 10 раз)

• Подтягивания - если есть турник (3 - максимум)

• Упражнения на пресс (3 повтора по 15 раз). Пресс выполняем, лежа на спине, если ребёнок не может, то можно ему помочь рукой.

• Прыжки с поднятием рук вверх в сочетании с приседаниями (15 раз)

• Бёрпи (3 повтора по 10 раз)

Необходимо отметить, что при выполнении всех видов физических нагрузок крайне важно следить за своим самочувствием. При плохом самочувствии необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.

Физическая нагрузка определяется индивидуально, но в основном ограничивается самочувствием. Нельзя изматывать себя и выполнять упражнения через боль и при сбитом дыхании.

Самочувствие напрямую зависит от сердечного ритма.

Научимся подсчитывать пульс. Удобнее всего мерить пульс на сонной артерии – это крупный сосуд, доставляющий кровь в мозг, на нем прощупывается пульсация. Для измерения сядьте на стул. Необходимо:

• Сложить вместе указательный и средний пальцы правой руки;

• Приложите их к выступающему хрящу спереди шеи;

• Сдвиньте их в сторону до углубления в шее, почувствуйте пульсацию;

• Засеките секундомер или смотрите на часы с секундной стрелкой;

• Считайте пульсации в течение 1 минуты.