План учебно-тренировочных занятий для самостоятельного выполнения

по дополнительной общеразвивающей программе «Адаптивная физическая культура».

Тренер – Маслов С.М.

Период 23.10.2023-27.10.2023

Комплекс упражнений № 2

• 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.

1. Растяжка «Кошка» 5-10 раз.
Встаньте на четвереньки. Пальцы рук направлены вперед. Бедра стоят вертикально (не заваливаются), колени расположены ровно под ними. Постепенно выгибайте (на вдохе) и округляйте (на выдохе) спину. Упражнение делаем плавно, без резких движений, задерживаясь в каждом положении на несколько секунд.

2. Упражнение «Диагонали» 20 раз на каждую сторону.
Стоя на четвереньках, попеременно поднимайте противоположную руку и ногу до уровня туловища, задержитесь на 5 секунду и поменяйте руку и ногу. Вы должны почувствовать лёгкое растяжение мышцы и «вытягивание» корпуса.

3. Боковая планка. 30 секунд, 2 подхода.
Лягте на бок, поставьте руку на предплечье, ноги согните в коленях и положите друг на друга (при хорошей физической подготовке вы можете вытянуть ноги и опираться на боковую поверхность стопы). Поднимите корпус тела и задержитесь в таком положении на 30секунд. Во время упражнения должны быть напряжены ягодичные мышцы, спина, руки и пресс.

4. Тазовый мост по 15 раз, 2 подхода.
Лягте на спину, колени согнуты. Поднимайте и опускайте таз. При этом, ступни и лопатки быть прижаты к полу.

5. Классическая планка в течение 30 секунд, выполнять 3 подхода.
Лягте на живот, согните руки в локтях и упритесь ими так, чтобы руки были параллельно друг другу. Сожмите ладони в кулаки. Выпрямите тело в ровную линию, приподняв ноги на носки. Главное, не перенапрягайте шею и спину, смотрите в пол и не поднимайте голову вверх. Вес тела должен держаться в первую очередь за счёт мышц ягодиц и пресса.

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.