**Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения**

**для развития подвижности в суставах»**

- Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в

комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему

выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

- Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу,

поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону.

Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь

направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь

(шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но

встать на 2 – 3 рейку.

- Выпады, шпагаты.

- Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.

- При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

 **Вариант 1:** вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить

медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой

ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и

повторить упражнение.

**Вариант 2:** вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва

стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное

упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому,

если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в

облегченном варианте.

**Комплекс ОФП №2 «Упражнения на развитие силовой выносливости»**

- Для мышц нижних конечностей

1. «Приседание»

 упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный,

голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца

бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

 Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с

набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка

ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе

выполнить приседание до угла 90о

в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы

позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

2. «Выпады».

 Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный,

голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца

бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с

набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд

направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных

суставах до угла 90о , на выдохе – вернуться в И.П.

 Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги

не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за

пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 900

3. «Наклоны» (становая тяга).

 Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные

мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы

разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар,

набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с

бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном

суставе до угла 90о бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания:

спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением

или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

**Комплекс ОФП №3 «Упражнения на развитие силовой выносливости»**

1. «Диагональное скручивание».

 Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы

живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу.

На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от

пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован,

исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

1. «Планка».

 Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не

прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

1. «Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения,

тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца

живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в

коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе

позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В

зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество

повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня

выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию),

необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

**КОМПЛЕКС №4**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Комплекс для развития силы**

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед вставать на носки, отведя руки назад.

4. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

5. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Комплекс для развития ловкости.

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.

2. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.

3. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.

4. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки последующим перехватом рук и вращением палки назад - вверх.

5. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

6. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

**Комплекс для развития гибкости.**

1. Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.

2. Стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.

3. Стоять, ноги на ширине плеч, выполняя колебательные движения — вращать обруч на пояснице.

4. Стоять на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор, согнувшись.

5. Стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад.

6. Стоять согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

**Комплекс легкоатлетических упражнений.**

1.Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.

2.Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.

3.С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнения.

4.Из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.

5.Из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.

6.Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

7.Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10—20 м.

8.Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.

9.Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.

**КОМПЛЕКС №5**

**КОМПЛЕКСЫ ОФП и СФП ХОДЬБА**

1. Ходьба с высоким подниманием бедра - 30-50м.

2. Ходьба с высоким подниманием бедра и обратным «ходом» ноги - 30-50м.

3. Скачки на одной ноге в наклоне (на месте или продвигаясь вперед), подтягивая колено к

груди и отводя другую ногу назад (отведенная нога может опираться на опору) - 30-50м (или

15-20 повторов на месте).

4. Прыжки вперед толчком двумя ногами - 30-50м.

5. Ходьба выпадами (возможно с весом на плечах) - 30-50м.

6. Смена положения приседа на правой, левая в сторону на обратное с поворотом в сторону

отведенной в сторону ноги - 30-50м. Таз проносить низко.

СКОРОСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Выполнять в максимальном темпе.

Время выполнения - 10-15 секунд (или 10-15 раз с фиксированием времени).

1. Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе. Пятки вот грунта не отрывать.

2. Смена положения ног в неглубоком выпаде. Руки работают как при беге. Наклон туловища

как при беге.

3. Бег с высоким подниманием бедра в упоре. В процессе выполнения бега туловище и опорная

нога должны составлять направляющую линию.

4. Стоя в положении бегового шага. Беговые движения руками с отягощениями в руках. Наклон

туловища как при беге.

5. Лежа на спине, прямые руки вверх, сгибание ног до груди, с одновременным подъемом

туловища и движением рук вперед.

6. Лежа на животе, руки вперед (или за главу), поднимание туловища и ног.

7. Прыжки на невысокую опору и спрыгивания с нее.

8. Вис в упоре на локтях на брусьях или другой опоре. Имитация движений ногами как в беге.

СКОРОСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ.

Выполнять в максимальном темпе.

Время выполнения - 10-15 секунд или 10-15 раз (прыжки на 2-х ногах - 30 движений) с

фиксированием времени.

1. Вставание на носки (на опору 3-5 см), удерживая вес на плечах. Не наклоняться ни вперед, ни

назад, таз выводить вперед. Вес на плечах: М - 4-5кг;

2. Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе. Под пятками опора 5 см. Пятки от

грунта не отрывать. Вес на плечах: М - 4-5кг;

3. Выпрыгивание из полу приседа с весом на плечах. Вес на плечах: М - 4-5 кг.

4. Смена положения ног в неглубоком выпаде. Руки работают как при беге. Наклон туловища

как при беге. Вес на плечах: М - 4-5кг;

4. Сидя на скамейке, вес на коленях. Поднимание на носки (на опоре 3-5 см). Вес: М - 4-

5кг.

АКТИВНАЯ ГИБКОСТЬ

- во всех упражнениях оказывать давление нажатием на область спины ниже лопаток;

- давление производить, постепенно увеличивая силу и частоту воздействий;

- после 5-6 надавливаний, дать партнеру расслабиться;

- повторять 4-6 таких повторов в одном подходе.

1. И.П. – сидя. Наклоны вперед.

2. И.П. – сидя ноги врозь по шире. Наклоны вперед и в вперед-в стороны.

3. И.П. – в барьерном шаге (левая впереди). Наклоны вперед. Давление направлять

вперёд-внутрь.

4. И.П. – то же, правая впереди.

5. И.П. – лежа на спине, левая нога поднята вверх до 90º. Закрепив правую ногу

горизонтально на полу (встав на неё голенью), левую наклонять к голове, давлением на

пятку и удерживая прямой взяв под коленом.

6. И.П. – то же, правая поднята вверх до 90º.

7. И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Партнер садиться на ягодицы (но не на

поясницу). Взяв лежащего на полу партнера под колено левой ноги (выше к бедру),

отводить ногу назад-вверх.

8. И.П. – лежа на правом боку, прогнувшись вперед, левая нога поднята влево- вверх и

согнута в колене до 90º. Партнер, стоит на левом колене и подпирает им таз лежащего.

Взяв лежащего партнера под колено, отводить левую ногу влево-вверх.

9. И.П. – то же, на левом боку, правая нога поднята вправо- вверх и согнута в колене до

90º. Отводить правую ногу вправо-вверх.

10. И.П. – лежа на животе, ноги согнуть в коленях и руками взяться за щиколотки,

прогнуться («коробочка»). Два партнера берут лежащего за ноги под пятки, поднимают

и покачивают.

СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

статодинамические упражнения на грудные мышцы, мышцы спины и живота

Все упражнения выполнять в течение 30-60 секунд

- до сильного утомления (лучше до отказа). Темп выполнения упражнения - медленный.

1) И.П. - упор лежа (на кисти рук и пальцы ног). Туловище прямое. Медленно Сгибание

и разгибание рук, касаясь грудью пола (отжимание). В верхней точке руки полностью не

разгибаются!

2) И.П. - стоя на коленях, руки сплетены за головой. Медленно падать вперед к

положения лежа и сразу вставать в И.П. (силой сокращения мышц задней поверхности

бедра, ягодиц, спины).

3) И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки сплетены за головой. Сгибаем

туловище, приподнимая главу и руки. Поясницу вот пола не отрывать, подбородок

тянется вверх, а не к грудь. Ритм дыхания не нарушать! Опускаясь, не касаясь руками и

головой пола, то есть мышцы живота не расслабляются!

4) И.П. - лежа на спине. Ноги согнуть в коленях и поставит на ширину плеч. Выполнять

подъем таза вверх максимально высоко, а при опускании не касаться пола. Упор на

лопатки и стопы. Все мышцы спины, ягодиц, таза и задней поверхности бедра

напряжены, напряжение усиливать в верхней точке. Выполнять до утомления мышц

бедер и ягодиц.

5) И.П. - лежа на животе, ноги прямые, носки ног оттянуты, руки разведены в стороны и

согнуты в локтях. Одновременно приподнять руки, грудь и ноги вот пола. Поднимать

грудь, руки и ноги как можно выше (тенденция - свести локти за спиной). Голову, плечи

и колени на пол не опускать. Смотреть перед собой.

6) И.П. – стойка под углом 70градусов назад на наклонной доске. Стопы закреплены, все

тело удерживается в наклоне поясом под коленями, руки держать за головой. Выполнять

полуприседы до угла 90 градусов в коленях, а выпрямлять не полностью. Удерживать

спину под исходным углом во время всего выполнения упражнения.

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В упражнениях усилия задаются.

Длина дистанции и сочетание упражнений меняются.

1. Скачки на левой (правой) ноге.

2. 2 (или 3, 4) скачка на левой + 2 (или 3, 4) правой ноге.

3. Прыжки на двух ногах (на стопе).

4. Прыжки на двух ногах (из приседа).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

1. Махи ногами, стоя боком к опоре (поочередно левой и правой).

2. В висе на перекладине, повороты туловища влево-вправо.

3. В висе на перекладине, разведение ног в беговое положение и полное их

расслабление.

4. Лежа на спине ноги согнуть в коленях. Встряхивание голеней, держа ноги за пятки.

5. Лежа на спине ноги прямые. Встряхивание ног вверх-вниз и вправо-влево, держа за

стопу.

 6. Лежа на животе согнуть ноги в коленях поочередно. Встряхивание бедра, держа ногу

за колено.

 7. Лежа на животе ноги прямые. Встряхивание ног вверх-вниз и вправо-влево, держа за

стопу.

 8. Поднимание партнера на спину (спиной к спине), держа за руки и встряхивая.

 9. Держать за кисти спереди и встряхивать расслабленные, отведенные вниз-вперед руки

партнера.