

Методическая разработка
«Занятия спортом в условиях дистанционного обучения»
(советы тренера)

Подготовил
тренер-преподаватель
МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
Санин С.С.
8 апреля 2020г.

В этой сложной эпидемиологической ситуации нам главное не вешать нос, поддерживать друг друга и оставаться в хорошей физической форме, даже не смотря на самоизоляцию. Для этого я рекомендую вам следующий комплекс упражнений, который подойдет и начинающим, и уже подготовленным спортсменам, для чего необходимо просто варьировать время отдыха и/или количество повторений.

Начнем с разминки. Ее проводим начиная с шеи, запястных, локтевых суставов, поясницы, коленных суставов и заканчиваем голеностопами. Разминку проводим плавными круговыми движениями, сперва с меньшей амплитудой, затем аккуратно увеличиваем.

Шею разминаем наклонами головы вперед-назад, влево-вправо и круговыми движениями в одну сторону, затем в другую. Каждое движение делаем раз по 10.

Кистевые суставы также разминаем круговыми движениями: руки перед собой, сжимаем кулачки и вращаем ими в одну сторону, затем в другую. Так же раз по 10.

Для разминки локтей руки разводим в стороны и начинаем вращать предплечьями сперва на себя, затем от себя, по 10 раз.

Плечи разминаем вращением всех рук вперед и назад. Для начала можно вращать по одной руке, затем необходимо делать это двумя руками одновременно, так же по 10 раз.

Переходим ниже - к пояснице. Начинаем с поворота корпус влево-вправо. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтях. Так же по 10 раз в каждую сторону. Затем проводим наклоны корпуса вперед-назад. Вперед наклоняемся и пытаемся при прямых ногах достать пальцы ног. Назад отклоняемся аккуратно, подняв руки над собой. После этого проводим наклоны влево-вправо, для чего ставим руки на пояс, при наклоне влево поднимаем правую руку вверх, при наклоне вправо - левое и тянемся.

Для разминки коленей ставим руки на пояс и начинаем немного подседать, так 10 раз.

Голеностопы разминаем, поставив стопу на носок на пол и вращая пятку круговыми движениями сперва внутрь, затем наружу, так сначала одной ногой, затем другой тоже раз по 10.

Заканчиваем разминку прыжками на скакалке, набираем в сумме 500 прыжков.

Теперь, когда Вы хорошо размялись и даже немного вспотели, можно начинать тренировку. Ее Вы можете проводить тремя способами: 1. сделать каждое упражнение отдельно по три подхода, между которыми отдыхать не более 1 минуты; 2. объединить по несколько упражнений в круг и сделать по три круга, выполняя упражнения одно за другим и отдыхая между кругами по 1 минуте; 3. (Для самых продвинутых) Выполнять все упражнения в круг, выполнив три круга без пауз между упражнениями. Итак, начнем:

1. Армейские прыжки: встаньте прямо, ноги вместе, руки по швам. Выполните небольшой

прыжок вверх на одном месте, хлопнув руками над головой, а ноги поставив на ширину плеч. Из этого положения снова подпрыгните и вернитесь в исходное положение. Делайте в темпе, не останавливайтесь. В подходе по 10-20 повторений, т.е. хлопков ладонями над головой.

2. **Отжимания "Супермен"**: примите упор лежа на полу. Отожмитесь от пола, а в верхней конечной точке движения выпрямите одну руку вперед и приподнимите противоположную ногу вверх, так, чтобы с вытянутой рукой и ногой тело составило прямую линию. Смотреть можно вперед. Задержитесь на секунду в этом положении. Затем повторите все уже выпрямляя и приподнимая другую руку и ногу. Так делайте по 6 - 12 повторений.

3. **Зашагивания на стул**: возьмите стул или табурет покрепче, поставьте его так, чтоб он надежно стоял и не катался по полу, например перед стеной. Встаньте перед ним, поставьте одну ногу на стул так, чтобы ее голень была параллельна прямой ноге, стоящей на полу и без резких движений зашагните на стул, выпрямив согнутую ногу и подставив к ней вторую, плавно вернитесь в исходное положение на ту же ногу. Поменяйте ноги и сделайте все тоже, но с другой ноги. Упражнение выполняйте в умеренном темпе. без спешки. Так 6 - 12 раз.

4. **Планка с раскрытием**: примите позу упор лежа на полу. Затем одну руку поднимите через одноименную сторону вверх, поворачивая при этом корпус так, чтобы с поднятой рукой и опорной рукой он составил прямую линию. Ладонь раскрыта, пальцы направлены вверх. Посмотрите на пальцы поднятой руки. Так замите на секунду. Вернитесь в исходное положения. Повторите все то же самое на другую сторону. Так по 6 - 12 раз.

5. **Стульчик**: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, подсядьте так, чтобы бедра оказались параллельно полу, руки вытяните вперед, так замите на 30 - 60 секунд. Важно: колени должны быть направлены в сторону стоп и не "сваливаться" внутрь.

6. **Велосипед**: лежа на спине положите руки вдоль корпуса ладонями вниз, приподнимите ноги градусов на 30 от пола, попеременно подтягивайте колено и затем выпрямляя одну ногу/другую ногу, словно вращая педали велосипеда.

После тренировки не забудьте походить по дому и равномерно подышать, восстанавливая дыхание, а затем сделать растяжку.

Будьте здоровы и берегите себя!

