

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

## **ПО РЕАЛИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОФП**

### **Основные положения**

Самостоятельные занятия следует проводить на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Одежду для них выбирайте в соответствии с погодой, температурой воздуха. Рекомендуется заниматься не менее двух раз в неделю. Лучшее время для занятий через 1.5 – 2 часа после приёма пищи.

Занятие должно состоять из подготовительной части (разминки) (10-15 мин), основной части (40-45 мин) и заключительной (5-10 мин). Общая продолжительность занятия не должна превышать 60-80 мин.

Разминку начинайте с ходьбы, затем сделайте несколько беговых упражнений. После проведите суставную гимнастику. Только после этого можно переходить к основной части занятия.

В основную часть занятия включите по 4-6 упражнений из блоков, приведенных ниже.

В заключительной части во время медленной ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов и продолжительных выдохов, 2-3 упражнения на расслабление.

На первых занятиях не используйте сложные упражнения, выбирайте более простые и начинайте с небольшого количества подходов

Когда организм привыкнет к нагрузкам, замените упражнения более сложными и увеличьте количество подходов

Если возникнут трудности в организации занятия и выборе упражнений - обратитесь к преподавателю.

### **Как правильно тренироваться**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с преподавателем или врачом, как выбрать упражнения или дозировать нагрузку.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями необходимо усвоить основные правила тренировки, научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения.

### **Правила проведения самостоятельных занятий**

Соблюдайте технику безопасности во время занятия. Пространство для занятия должно быть подготовлено заранее. Если занимаетесь с инвентарем, то

проверьте его пригодность. Одежда и обувь для занятия должна быть удобной и соответствовать виду активности. При освоении новых движений соблюдайте правила страховки. Контролируйте правильность выполнения упражнений. Если сомневаетесь в том как именно нужно выполнять упражнение – проконсультируйтесь с преподавателем

Не спешите к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению

Очень важно чтобы физические нагрузки соответствовали вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них. Не забывайте, что у вас могут быть противопоказания по медицинской группе

Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координационные способности, скоростные способности)

Помните, что результат занятий зависит от их регулярности, т.к. большие перерывы между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Даже при большой загруженности найдите хотя бы 30-40 минут для выполнения комплекса упражнений

Чтобы у вас сохранилась высокая активность и желание заниматься, меняйте комплекс упражнений, места проведения занятий, парк, сквер, комната, привлекайте к занятиям своих близких, друзей

Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивности нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учётом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют большей продолжительности пауз между ними и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении разного периода

Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятиям и способствует хорошему настроению

Занятия обязательно начинайте с разминки, а по завершении её обязательно используйте восстанавливающие упражнения и процедуры

Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с педагогом, врачом.

Помните, что эффект занятий будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

## **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Как показывает опыт, при систематическом выполнении и правильной дозировке физические упражнения способствуют укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятий спортом.

В данном разделе представлены упражнения, широко применяемые в ОФП разных медицинских групп занимающихся и в утренней гимнастике, в разминке различных видов спорта.

Каждый студент может выбрать для себя упражнения с учетом медицинских противопоказаний.

Описание упражнения отображает характер движения (амплитуду, скорость выполнения, характер мышечных напряжений)

Условные обозначения и сокращения в тексте: исходное положение – и.п., основная стойка – о.с.. Многие упражнения могут выполняться с любым предметом: мяч, скакалка, гимнастическая палка, гантели на усмотрение занимающегося.

### **Ходьба:**

- на носочках;
- на пяточках;
- на внутренней стороне стопы;
- на внешней стороне стопы;
- в приседе (гуськом).

### **Беговые упражнения:**

- лёгкий бег 10, 20, 30 минут (1 – 5 километров);
- с высоким подниманием бедра;
- с захлестом голени;
- приставным шагом правым боком, левым боком;
- многоскоки;
- спиной вперёд;
- с поворотом на 180 градусов и сменой направления;
- с вращением 360 градусов (например, через каждые 10 метров);

- с подскоками вверх и вращением рук назад;
- со скрестным шагом правым или левым боком;
- с препятствием (скамейка или стул);
- челночный бег 3 х 30 м, 5 х 30 м, 4 х 50 м.

### **Прыжки:**

- на правой ноге (30-60 метров);
- на левой ноге (30-60 метров);
- через препятствие (скамейка или стул);
- из положения присед вверх полностью выпрыгнуть и выпрямиться;
- в приседе.

Все беговые и прыжковые упражнения можно выполнять на месте и в движении.

### **Упражнения на гибкость**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Возможность выполнить то или иное движение с оптимальными амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. Наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, особенно его грудного отдела, тазобедренного и плечевого суставов.

Гибкость необходима представителям самых разных видов спорта ещё и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. Наклоны головы вперёд и назад.
2. И.п – стойка ноги врозь. Наклоны головы вправо-влево.
3. И.п - о.с. Махи руками вверх-вниз или попеременно правой и левой рукой.
4. И.п – о.с. В положении выпада ноги, махи двумя руками вниз –вверх.
5. И.п. – стойка ноги врозь. Махи двумя руками в стороны – вверх-вниз.
6. И.п – о.с. Попеременные махи руками вверх-вниз.
7. И.п- о.с. Круговые движения руками вперёд, назад и попеременно.
8. И.п.- широкая стойка ноги врозь. Руки за голову. Наклоны туловища вправо-влево.
9. И.п. – о.с. руки на поясе. Круговые движения туловищем.

10. И.п. – о.с. Круговые движения в коленных суставах.
11. И.п.- о.с. Круговые движения в голеностопных суставах.
12. И.п. – о.с. Прогнуться в пояснице.
13. И.П – о.с. Круговые движения плечами и попеременно правым, левым.
14. И.п. – о.с. Наклон туловища вперёд прогнувшись, руки вперёд.
15. И.п – о.с. Наклон туловища вперёд согнувшись коснуться стоп.
16. И.п – о.с. Наклон туловища, коснуться правой рукой левой пятки, левой рукой правой пятки.
17. И.п. – ноги врозь. Скрестные наклоны назад (слегка сгибая колени), касаясь правой рукой левой ноги и наоборот.
18. И.п. – стойка на одной ноге. Широкие махи свободной ногой вперёд-назад.
19. И.п. – стойка на одной ноге. Махи свободной ногой в стороны.
20. И.п – стойка ноги врозь. Энергичные наклоны туловища в стороны.
21. И.п. – широкая стойка ноги врозь. Энергичные круговые движения туловища попеременно вправо-влево.
22. И.п. – широкая стойка ноги врозь. Руки согнуты в локтях. Наклон туловища касаясь локтями пола.
22. И.п. – широкая стойка ноги врозь. Руки согнуты в локтях. Наклон туловища влево-вправо касаясь локтями пола.
23. И.п. – стойка на одной ноге. Мах выпрямленной ногой в коленном суставе ногой вперёд.
24. И.п. – стойка ноги врозь. Глубокие наклоны туловища, руки между коленями.
25. Сед на пятках. Перейти в упор лёжа.
26. Сед ноги вместе, руки сзади. Прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади.
27. Сед с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях. Прогнуться, подав таз вперёд, коснуться коленями пола, ладони от пола не отрывать.
28. Широкая стойка ноги врозь. Одновременно поднять в стороны руки и ногу. То же для другой ноги.
29. В упоре лёжа боком. Махи ногой в сторону. То же для другой ноги.
30. В выпаде в сторону. Наклон туловища вперёд с махом руками назад.

31. О.с. Наклон туловища назад с подниманием ноги, наклон туловища вперед с подниманием ноги и рук назад-вверх.
32. Основная стойка. При махе ногой вверх хлопнуть в ладони под коленом, при махе назад коснуться ладонью стопы.
33. Стойка на одном колене и ладонях. Свободную ногу выпрямить назад, выпрямить руки вперед и постараться подольше держать равновесие.
34. Лёжа на спине. Пружинящими движениями нога, согнутая в колене, поднимается к груди (то же другой)
35. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, ладони касаются пола около плеч. Выпрямить руки и ноги.
36. Из положения лёжа на спине перейти в сад с захватом за стопы.
37. Сед согнутыми ногами. Выпрямить ноги в коленях и перейти в сед согнувшись. Вернуться в исходное положение.
38. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, подтянуть их туловищу и выполнить перекаты влево и вправо.
39. В упоре лёжа боком. Одновременно поднимаем руку и ногу.
40. Сед согнувшись, руки подняты вверх. Перенос выпрямленных ног влево и вправо.

### **Упражнения для воспитания прыгучести**

Прыгучесть – физическое качество, относящееся к числу скоростно-силовых и требующее высокого уровня координационных способностей. Прыгучесть – это способность к выполнению прыжка с большой высотой подъёма или со значительной дальностью без разбега. Скоростно-силовые способности проявляются при динамическом (миометрическом) и уступающем (плиометрическом) режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела и его звеньев в пространстве.

Прыгучесть зависит от развиваемой при отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы человека, под которой понимается способность проявлять наибольшую силу в минимально короткое время (например, выполнение прыжка).

1. Многократные прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами (одной ногой).
2. Два-три прыжка вверх – прыжок согнувшись, поднимая колени к груди.
3. Из приседа выпрыгивание вверх с приземлением на обе ноги.
4. Прыжок с поворотом туловища в стороны.

5. Многократные прыжки назад, отталкиваясь двумя ногами.
6. Прыжок вверх поднимая колени к груди.
7. Прыжок в длину из приседа.
8. Прыжок вверх – прыжок согнувшись.
9. Прыжок вверх, в полёте коснуться руками стоп.
10. Прыжки в стороны, отталкиваясь и приземляясь на разноимённые ноги (с левой на правую, и наоборот)
11. Три прыжка вверх – прыжок в длину с выпрямлением ног в полёте.
12. Прыжки в полёте разводя ноги врозь.
13. Прыжок вперёд из седа на пятках.
14. Два прыжка с ноги на ногу, третий – прыжок в «полушпагате».
15. Многократные прыжки с ноги на ногу через препятствие.
16. Отталкиваясь двумя ногами перепрыгнуть через стул.
17. Многократные прыжки с ноги на ногу по лестнице вверх. То же вниз.
18. Прыжки по лестнице вверх, отталкиваясь двумя ногами. То же вниз.
19. Прыжки со скакалкой на месте, отталкиваясь двумя ногами, поочерёдно на правой, на левой.
20. Прыжки через скакалку вперёд, отталкиваясь двумя ногами. То же назад.
21. Прыжки со скакалкой на месте. Руки скрестно.
22. Прыжки со скакалкой, поворачивая колени вправо-влево.

### **Упражнения для воспитания ловкости (координационных способностей)**

Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются: а) координационная сложность задания, б) точность его выполнения, в) время выполнения.

1. Передвижение на четвереньках в упоре на коленях.
2. Передвижение в упоре лёжа на локтях.

3. Передвижение на четвереньках в упоре с прямыми ногами.
4. Стойка ноги врозь. Приседание на одной ноге, вторая выпрямлена, параллельно полу (пистолетик).
5. Упор лёжа – переворот в упор сзади – упор лёжа.
6. Встать из стойки на коленях.
7. Лёжа, руки за головой – перекатывание влево-вправо.
8. Присед, руки на коленях – кувырок вперёд – присед.
9. Бег – упор лёжа – кувырок вперёд.
10. Сед согнувшись – кувырок назад – упор на коленях.
11. Стойка на голове – опускание и подъём ног.
12. Наклон в упоре – стойка на руках у стенки.
13. Сед на коленях в упоре – переход в сед.
14. Лёжа на спине, прогнуться – перейти в положение лёжа в упоре.
15. Присед – в упор лёжа – присед.
16. Переворот боком со сменой рук в упоре (колесо).
17. Лёжа на спине – сед в равновесии углом (книжка).
18. О.с. – переворот с оборотом на 180 градусов – упор лёжа – упор присев.
19. Присед на одной ноге, свободная нога в сторону – перенос тела на другую ногу.
20. Сед углом, ноги врозь, руки вперёд – касание руками стоп – сед углом.
21. Упор лёжа боком – полуприсед, руки касаются пола – упор лёжа на другой бок.
22. Лёжа на спине вращение ногами по кругу.
23. Лёжа на спине, ноги подняты прямо-скрестно – прямо (ножницы).
24. Стоя на одной ноге и пытаться уклониться вправо, влево.
25. Жонглирование мячом ногами.
26. Бросок мяча вверх – удары по мячу стопой и бедром.
27. Удар по мячу ногой вверх – прыжок – поймать мяч в воздухе другой ногой.
28. Стойка, мяч сзади – бросить мяч вверх-вперёд – поймать мяч впереди себя.



29. Наклон вперёд, одна нога впереди. Перекатывание мяча по полу между стопами и между коленями («восьмёрка»)
30. Лёжа на спине, ноги согнуты. Подбрасывание мяча стопами.
31. Стойка – подбросить мяч вверх – поворот – поймать мяч в прыжке.
32. Стойка – бросок мяча руками назад – поймать мяч за спиной.
33. Лёжа на спине, рука с мячом за головой. – Подбросить мяч вверх – лечь на бок – поймать мяч одной рукой.
34. Стойка, мяч зажат между стопами. – Бросок мяча ногами вверх – прыжок вперёд – поймать мяч.
35. Лёжа в упоре, ноги на мяче, не снимая ноги с мяча хлопнуть в ладони.
36. Сед – сед углом – перекатывание мяча вокруг себя по полу.
37. Стойка с мячом в руках. Бросок мяча руками вверх – лечь на спину поймать мяч.
38. Ходьба по узкой поверхности с предметом.
39. Вис на перекладине, подъём ног к перекладине.
40. Впрыгивание на высокую поверхность и спрыгивание двумя ногами.
41. Перепрыгнуть через барьер, перелезть через барьер.
42. Подбрасывание мяча двумя руками вверх, перепрыгивая через препятствие.

### **Упражнения для воспитания быстроты (скоростных качеств)**

Быстрота, как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

1. В упоре о стенку руками. Подъём и опускание маховой ноги.
2. Стоя боком к стенке на одной ноге. Широкие махи ногой.
3. В упоре лёжа. Попеременные махи вперёд ногами, согнутыми в коленном суставе.
4. Лёгкий бег, бег с ускорением.
5. Бег по треугольнику.
6. Бег по наклонной плоскости вверх и вниз.
7. Упор сидя – бег – лечь на живот – бег – сед на пятках – бег. (бег можно на месте).

8. Бег 2раза по 10 -15 метров с максимальной скоростью.
9. Бег – лёжа на грудь – бег.
10. Бег с касанием (ногой) предмета через каждые 5 метров.

Часть беговых упражнений приведена выше.

### **Упражнения для воспитания силы**

Под силой, как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путём мышечных усилий.

От уровня развития силы зависит, в определённой мере, степень развития других физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Одним из важнейших проявлений силы является взрывная сила, где на первый план выступает способность использования силы в кратчайшее время.

#### Упражнения в преодолении веса тела

1. В упоре лёжа - сгибание и разгибание рук.(отжимание)
2. О.с. – присед, руки на пол – лёжа на груди, руки согнуты в локтевых суставах.
3. В упоре лёжа поочерёдное сгибание рук в локтевом суставе.(отжимание на одной руке)
4. Равновесие на одной ноге – упор на колено – равновесие.
5. Присед ноги скрестно. Встать в стойку, ноги скрестно, руки вверх.
6. О.с. – упор присев – упор лёжа – упор присев – стойка руки вверх.
7. Упор лёжа на одной руке. Перемещение ног по кругу. (То же на двух руках)
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. (приседание)
9. Стойка на руках с опорой о стенку. Сгибание и разгибание рук.
10. Упор лёжа. Одновременное отталкивание руками и ногами от пола.
11. Вис спиной к стенке. Сгибание и разгибание рук.
12. Стоя между двумя стульями. Вис на руках, согнутых в локтевых суставах, ноги согнуты в коленях. (То же. Добавляя движение ногами вперёд-назад, вправо-влево.)
13. Вис. Поднимание и опускание прямых ног.
14. Упор лёжа. Перенос одной руки над препятствием. То же перенос ноги.
15. Упор лёжа, ноги на стуле. Сгибание и выпрямление рук

16. Упор лёжа сзади, ноги на стуле. Сгибание и выпрямление рук
17. Вис на перекладине. Поднимание ног, согнутых в коленных суставах
18. Вис на перекладине. Поднимание ног до угла 90 градусов
19. Вис на перекладине на одной руке – на двух руках – одной (со сменой рук).
20. Подтягивания
21. Подъём по канату (шесту) без помощи ног
22. Перенос тяжести на 10 метров (тяжесть как свой вес)
23. Приседание с весом собственного тела. С дополнительным весом 5-25 кг
24. Передвижение на коленях с весом от 5 -25 кг
25. Упор лёжа – перемещение без помощи ног на руках
26. Спинной к стулу, руки на спинке, нога одна на колене. Пытаемся встать. (меняя положение ног).
27. Лежа на спине, руки вперёд, в ногах предмет. Поднимаем ноги, берём предмет в руки.
28. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, в ногах предмет. Поднимаем ноги на 45 градусов, опускаем, не кладя на пол – поднимаем ноги снова.
29. Пресс. Упор лёжа, подъём туловища, сед в группировку.
30. Сидя на стуле, в руках тяжесть над головой. Наклон туловища вперёд, коснуться предметом тяжести пола.
31. Сидя на полу, через левый бок кладем предмет на пол за спину, за тем через правый бок забираем. То же через другой бок.
32. Упор лёжа, в руках предмет – прогибаемся в пояснице –упор лёжа.

**Все упражнения можно делать с предметом, который есть дома (гантели, мяч, бутылка с водой/песком и т.д.)**

**Для занятия выберите из каждого блока по 4-6 упражнений. В сумме должно быть не менее 20 упражнений за занятие. Силовые упражнения выбирайте на разные группы мышц.**

**Походы и количество повторений каждый студент подбирает самостоятельно по самочувствию и подготовленности. Можно начать с малого, например, 2 подхода в каждом упражнении и постепенно увеличивать нагрузку.**

**Для самоконтроля и оценки адекватности нагрузки рассчитайте свои пульсовые зоны. О том, как это сделать, можно почитать на ресурсе:**  
*Расчет пульса (ЧСС) для разных зон нагрузки*

Особое внимание уделите упражнениям, которые применяются для сдачи нормативов в конце семестра (бег на разные дистанции, подтягивания, отжимания в упоре лёжа, подъёмы туловища из положения лёжа на спине, приседания за минуту, отжимания на брусьях/в упоре сзади, прыжок в длину).