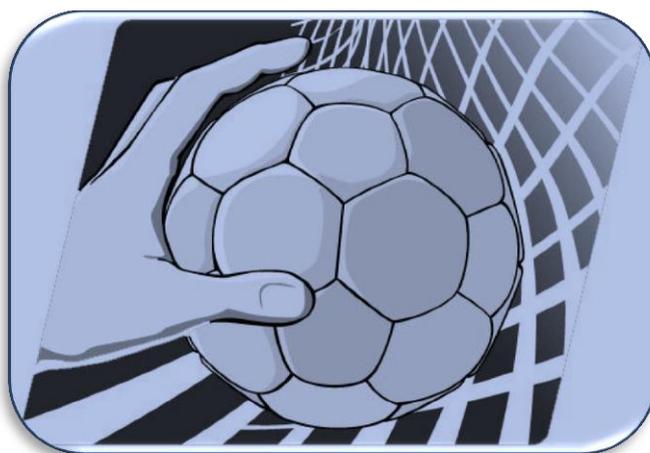


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «КАЛЕЙДОСКОП»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

**Методические материалы
для проведения
занятий в режиме «повышенной готовности»
по теме
«Общая физическая подготовка в объединении
«Гандбол»»**



Подготовил:
педагог дополнительного образования
Цыцылин И.А.

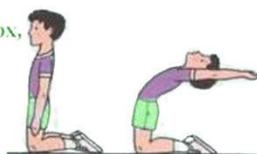
Станица Медведовская, 2020

Первые 5 упражнений – для разогрева мышц. Проведение техники безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке.

1. Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках. Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо. Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. Теперь плечи и руки. Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально

Упражнения для мышц спины

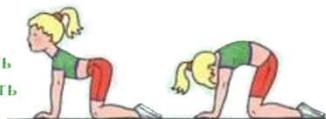
1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



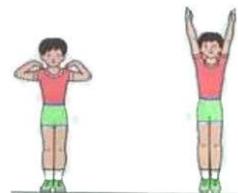
медленно.

4. Упираемся руками в бока и делаем наклоны – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.
5. Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени. Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
6. Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко. Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладонками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаюсь достать

сцепленными ладонями «до

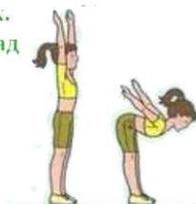
Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.

3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,

5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться



потолка».

7. *Выполняем приседания.* Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
8. *Отжимаемся.* Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.
9. *Лодочка.* Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
10. *Мостик.* Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
11. *Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны.* Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
12. *Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней.* Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола)

и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой

Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперед, касаясь руками пола.



ноги.

13. *Ласточка*. Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.

14. *Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс*. Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.

15. *Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания»*. А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.

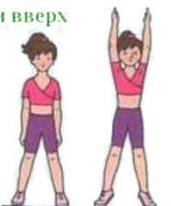
Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.

Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



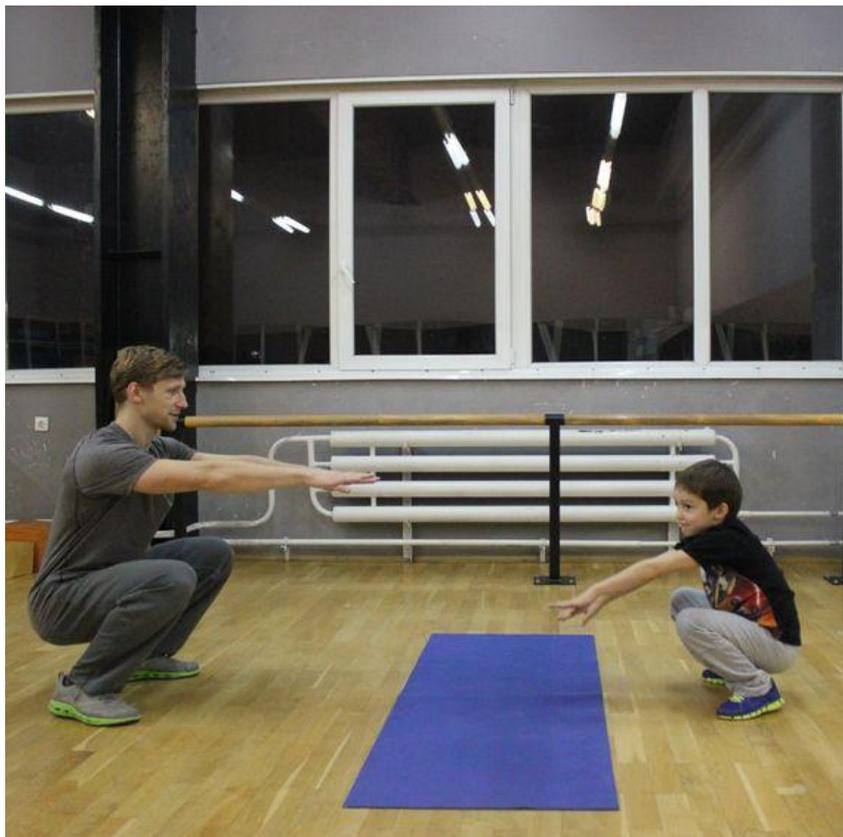
2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



1. Приседания

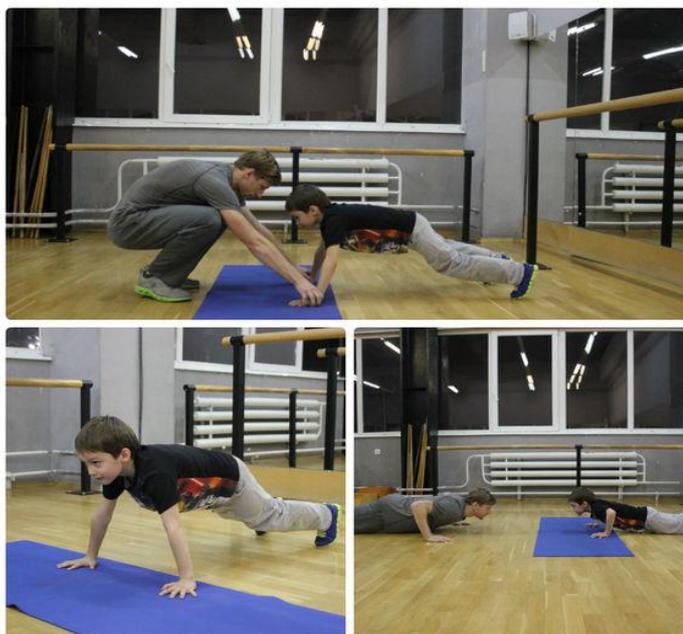


Эффект: укрепляет мышцы ног.

Техника выполнения:

- ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед
- спина прямая
- пятки прижаты к полу
- выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка

2. Отжимания



Эффект: укрепляются мышцы рук, груди. Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить мышцы ног и нагрузить верхний плечевой отдел — это равномерно распределит нагрузку на разные мышцы.

Техника выполнения:

- в зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть
- корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки
- выполнять максимум 10 раз
- еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить вверх в исходное положение

3. Берпи



Эффект: развитие общей выносливости. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

Техника выполнения:

- исходное положение — стоя
- упор присев
- выпрыгивание двумя ногами в упор лежа
- полностью лечь на пол, выполнить отжимание
- подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев
- выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой
- выполнять 10 раз

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

4. Пресс

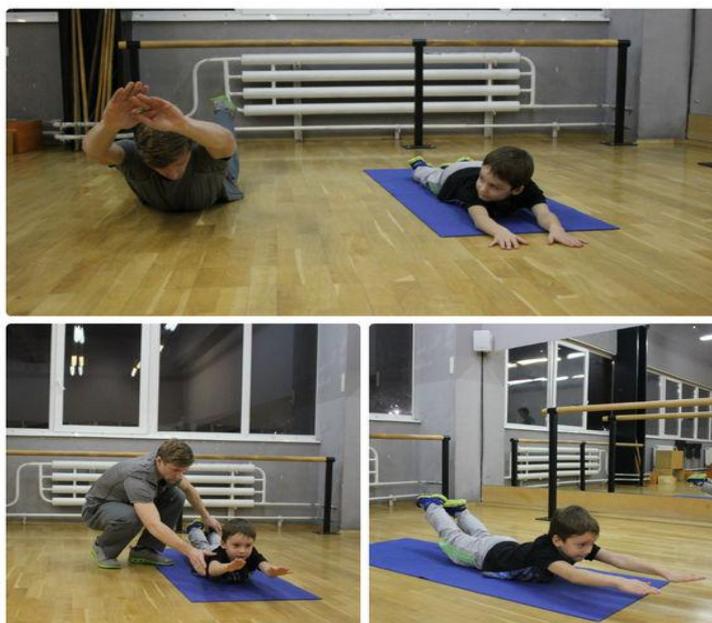


Эффект: укрепление мышц пресса.

Техника выполнения:

- исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые
- первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть
- плавно опуститься назад
- нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед
- для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола
- выполнять 10–15 раз

5. Лодочка



Эффект: укрепляются мышцы поясничного отдела.

Техника выполнения:

- исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе
- одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
- замирать в таком положении не нужно
- выполнять 20 раз

6. Закидывание ног за голову



Эффект: укрепляется нижний пресс, растягивается поясничный отдел.

Техника выполнения:

- исходное положение — лежа на спине
- постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы
- упор при этом на плечи, не на шею и голову
- выполнять 10–15 раз.

Вторая тренировка.

Комплекс упражнений для разминки.

Наклоны головы	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.
Вращательные движения головой	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.
Вращение локтями вперед и назад	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.
Разминка кистей	<i>10-15</i>	Руки в замок – и вращаем пока не

	<i>оборотов</i>	почувствуем, что связки полностью расслабились.
Упражнение для рук — «ножницы»	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.
Наклон туловища вперед	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.
Повороты корпуса	<i>6-8 повторений</i>	Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.
Упражнение для мышц	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.
«Скручивание» туловища	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.
Круговые вращения тазом	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.
Разминка для коленных суставов	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.
Наклоны вперед	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к

		другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.
Махи ногами	<i>16 раз</i>	Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.
Приседания на двух ногах	<i>20 раз</i>	Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.
Отжимания	<i>20 раз</i>	Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.
Бег на месте	<i>1-2 минуты</i>	

Основная часть занятия.

Упражнения в положении лежа.

1. И.П. Лежа на спине поднять ноги вверх поддерживая поясницу руками. «Велосипед».1-10 выполнить движения ногами вперед.1-10 выполнить движения ногами назад.

2. И.П. Лежа на спине поднять прямые ноги вверх. Поддерживая поясницу руками 1- ноги развести в стороны, 2 ноги скрестить – правая нога впереди левая сзади. 3 ноги развести в стороны. 4 скрестить – левая нога впереди, правая сзади.5- развести в стороны. 6-правая вперед левая назад, 7- левая вперед, правая назад . 8-ноги развести в стороны.

3. И.П. Лежа на спине руки в замок за голову. 1- соединить правый локоть и левое колено, 2-И.П.3- соединить левый локоть и правое колено,4-И.П.

4.И.П. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.

5.И.П. лежа на спине, руки в замок за голову.1-соединить оба локтя и оба колена. 2-И.П., 3- соединить оба локтя и оба колена 4- возвратиться в исходное положение.

6. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

7. И.П. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.1-правую ногу, согнутую в колене подтянуть к себе, 2- повернуть влево, 3- подтянуть к себе, 4- повернуть вправо, 5- подтянуть к себе, 6-положить. 1-6 левую ногу.

8. И.П. Лежа на спине 1-подтянуть обе ноги согнутые в коленях к себе,2- повернуть вправо,3-повернуть влево, 4-подтянуть к себе и положить на пол.

9.И.П. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.

10.И.П. Лежа на спине, руки в замок за голову. 1-поднять туловище, стараясь коснуться лбом коленей. 2- И.П. 3-4 тоже.

11. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

12.И.П. Лежа на спине ноги врозь руки вдоль туловища. 1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить,3- 4 то же.

13.И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.1- поднять прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой. 2- плавно опустить. 3-4- тоже.

14. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
15. И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе. 1- поднять прямые ноги коснуться пола за головой, 2- выпрямить вверх, 3- коснуться пола за головой, 4- выпрямить вверх (выполняется 6-10 серий).
- 16.И.П. Лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища расслабиться.
17. И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе.1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить, 3- напрячь мышцы груди, 4- расслабить.
- 18.И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые ноги на 5см. от пола и удерживать до 30 секунд. Повторять 3-4 раза.
19. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
- 20.И.П. Лежа на правом боку, правая нога согнута в колене, левая прямая. 1- Мах левой ногой вверх, 2- опустить, 3- мах вперед,4- мах назад. Выполнять 15-20 раз.
21. И П. Лежа на правом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15секунд. Выполнять 3-4 раза.
22. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
- 23.И.П. Лежа на левом боку, левая нога согнута в колене, правая прямая. 1- мах правой ногой вверх,2- опустить, 3-мах вперед, 4- мах назад. Выполнять 15-20 раз.
24. И.П.Лежа на левом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15 секунд. Выполнять 3-4 раза.
- 25.И.П.Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
26. И.П. Лежа на спине, ноги прямые, руки согнуты в локтях. Выпятив лопатки - ходьба на лопатках вперед и назад.
- 27.И.П. Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

Упражнения в положении сидя.

- 1.И.П. Сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Ходьба на ягодицах вперед и назад.
- 2.И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы ног соединены ступнями . 1- руками взять стопы ног и плавно потянуться к ним лбом. 2- руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться. 3- руки по ногам плавно вниз, взять за стопы, лбом потянуться к стопам. 4- руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться.
- 3.И.П. Сидя на полу ноги врозь 1- правой рукой потянуться к левому носку.2- выпрямиться. 3- левой рукой потянуться к правому носку. 4- выпрямиться.
- 4.И.П. Стоя на коленях и на предплечьях (руки согнуты в локтях).1- поднять правую ногу – выполнить 10 махов вверх, 2- поставить на колено. 3- левую ногу поднять вверх и выполнить 10 махов, 4- поставить на колено. Выполнить 2-3 серии.
- 5.И.П. Стоя на коленях голову опустить, руки на предплечьях подтянуть к себе и расслабиться.

6.И.П. Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, на предплечьях, 1-спину округлить, потянуться вверх, руки выпрямить. 2- руки вперед на локти, спину прогнуть, голову вверх, потянуться. 3-и.п. 4- расслабиться.

Выполняется 10-15 серий.

7.И.П. Лежа на животе, руки вперед. 1- поднять руки и ноги одновременно и удерживать 5- 10 секунд. 2- и.п. 3-4- тоже.

Выполнять 3 - 6 раз.

8.И.П. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(можно стоя на коленях).

Выполняется 2-3 серии по 5-10 раз.

9.И.П. Лежа на животе, руки вперед , расслабиться.

10.Прыжки на скакалке. Вращая скакалку вперед, прыжки на 2-х ногах. (30-50 прыжков)

11.Кувырки вперед.

Заключительная часть занятия.

Упражнения на восстановление.

1. И.П. Лежа на спине 1-правый локоть и левое колено соединить , держать 5-10секунд, 2- расслабиться. 3- левый локоть и правое колено соединить и держать 5-10 секунд., 4- расслабиться.

Выполнять по 8-10 раз на каждую ногу.

2.И.П. лежа на спине. 1- оба локтя и оба колена соединить, держать 5-10 сек. 2- расслабиться. 3-4 тоже.

Выполнять 8-10 раз.

3.И.П. Лежа на спине ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить. 1- ноги и руки развести. 2- соединить. 3-4 тоже.

Выполняется 8-10 раз.

4.И.П. Лежа на спине, ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить. 1-выполнить движение вперед (имитация ходьбы) 15-20 раз. 2-выполнить движение назад 15-20 раз (имитация ходьбы). 3-4 тоже.

5.И.П. Лежа на спине ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить. Выполнить перекаты на спине вперед и назад (8-10 раз).

6.И.П. Лежа на спине мышцы расслаблены. 1- плавный вдох. 2- не дышать (30-60 секунд) 3-плавный выдох. 4-расслабиться. Выполняется 3-4 раза.

7. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-все мышцы тела напрячь и держать 5-10 секунд . 2-расслабиться. 3-4 тоже. Выполняется 2-3-раза.

8.И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Массажировать мочки уха и наружный край уха сверху вниз и снизу вверх 3-4 раза.

9. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Вращательными движениями ладоней вперед и назад. Ладонями массажировать оба уха сразу.