

Завдання для самостійних занять з фізичного виховання на період карантину.

Програма самостійної роботи здобувачів освіти . Складено керівником ф/в ДПЗЛ Біленко О.В.

Особливості методики виховання фізичної якості-гнучкості:

1. Не забувайте проводити 5-10-ти хвилинну розминку на початку і в кінці кожного заняття.
2. Для виховання гнучкості виконуйте динамічні та статичні вправи. Фіксація окремих частин тулуба проводиться 10-30 секунд.
3. Вправи на гнучкість дають ефект, коли виконуються кожен день, один або два рази на день.
4. Заняття проводяться в теплих приміщеннях.
5. Кількість повторень для дівчат 20-40 раз, для юнаків 30-60 разів.
6. Вправи виконувати серіями, по 3-5 повторень в кожній. Інтервалами між серіями заповнюються серіями на розслаблення.
7. В комплекси вправ можливо включення вправ з предметами, без предметів, з допомогою партнера. Але не слід виконувати великі амплітуди.

Особливі методики виховання фізичної якості-сили:

1. Не забувайте проводити 5-10 хвилинну розминку на початку і в кінці кожного заняття.
2. Для виховання фізичної якості сили виконуйте динамічні вправи.
3. Силові вправи виконуються також з різноманітними предметами: гантелі, штанга, мішечки з піском, з протидією партнера,
4. Не рекомендується виконувати вправи із затримкою дихання. Вправи необхідно координувати з ритмом дихання.

Заняття

Розвиток фізичної якості гнучкості:

Вправа №1

(Дистальні відділи пальців)

1. Сядьте на стілець або на підлогу, поклавши одну ногу на коліно іншої.
2. Захопити медіальну кісточку і п'яту рукою.
3. Іншою рукою захопити дистальну частину ноги у пальців.
4. Зробіть видих і поволі потягніть нижню частину пальців у напрямку до плюсни ноги (згинання).
5. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
6. Ви повинні відчувати розтягування верхньої частини ноги і пальців.

Вправа №2

(Тильна частина стопи і нижньої частини ноги)

1. Сядьте на стілець або на підлогу, поклавши одну ногу на коліно іншої.
2. Однією рукою захопити ногу над стопою.
3. Іншою рукою захопити дистальний відділ гомілки.
4. Зробіть видих і поволі потягніть підошву ноги у напрямку до тулуба (підшовне згинання).
5. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
6. Ви повинні відчувати розтягування в області підйому і верхньої частини стопи.

Вправа №3

(Передня частина стопи і нижньої частини гомілки)

1. Опуститися на коліна, пальці ніг обернені назад. Якщо таке положення для вас незручне, підкладіть під гомілку ковдру.
2. Зробіть видих і поволі сядьте на верхню частину п'ят (якщо зможете).
3. Захопіть дистальну частину пальців ніг підтягніть їх у напрямку до голови.
4. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
5. Ви повинні випробувати розтягування уздовж гомілки. Головний акцент робиться на передні більше гомілкові м'язи.

Примітка. Ця вправа використовується для профілактики "розколеної гомілки"

Переконайтеся, що ваші стегна знаходяться на верхній частині п'ят, а не між ногами (останнє положення несприятливе для колінних суглобів). Дану вправу не слід виконувати особам, що мали які-небудь проблеми з колінними суглобами.

Вправа №4

(Передня і латеральна частина стопи і нижнього відділу гомілки)

1. Сядьте на стілець або на підлогу, поклавши одну ногу на коліно іншій.
2. Однією рукою захопіть стопу з п'ятою.
3. Іншою рукою захопіть зовнішній дистальний відділ стопи.
4. Зробіть видих і поволі поверніть стопу вгору (інверсія).
5. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
6. Ви повинні відчувати розтягування в передній і латеральній частині стопи і нижньої частини ноги.

Вправа №5

(Ахіллове сухожилля і задня нижня частина ноги)

1. Ляжте на спину, витягнувши ноги.
 2. Зігніть одну ногу і підтягніть її у напрямку до сідниць.
 3. Підніміть іншу ногу і захопіть її під коліном.
 4. Зробіть видих і поволі зігніть ногу у напрямку до особи (тильне згинання).
 5. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
 6. Ви повинні відчувати розтягування в області Ахіллового сухожилля.
- Примітка. Якщо у вас є які-небудь проблеми зі спиною, та після розтягування ви повинні зігнути випрямлену ногу і поволі опустити її на підлогу.

Розвиток фізичної якості сили:

Вправа №1

В. п. - упор лежачи:

зігнути руки, праву ногу відвести назад;

В. п.

зігнути руки, ліву ногу відвести назад;

В. п.

К-ть повторень: 10-20, дівчата теж саме але упор лежачи на колінах.

Вправа №2

Упор кутом на двох руках.

К-ть повторень: 6-10 разів тримати 2-3 сек. в статичному положенні

Вправа №3

В. п. – основна стійка.

Присідання на лівій нозі, права спереду.

Присідання на правій нозі, ліва спереду.

К-ть повторень: 4-10 разів на кожній нозі (2-3серії)

Вправа №4

Стрибки зі скакалкою. На двох, одній, почергово. 1-2 хв.

Заняття

Розвиток фізичної якості гнучкості:

Вправа №1

(Литковий м'яз і Ахіллове сухожилля)

1. Станьте прямо і трохи далі, ніж на витягнуту руку, від стіни.
 2. Зігніть одну ногу вперед, друга пряма.
 3. Упріться в стінку, зберігаючи пряму лінію голови, шиї, спини, тазу, ноги, яка знаходиться ззаду.
 4. Підшву ноги, яка знаходиться ззаду, не відривайте від підлоги,
 5. Зробіть видих, зігніть руки, подайтеся у напрямку до стіни і перемістіть вперед масу тіла.
 6. Зробіть видих і зігніть коліно ноги, яка знаходиться спереду, у напрямку до стіни.
 7. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
 8. Ви повинні відчувати розтягування в області литкового м'яза і Ахіллового сухожилля.
- Примітка. Щоб розтягувати камбаловидний м'яз, зігніть в коліні ногу, яке знаходиться ззаду.

Вправа №2

(Чотириглаві м'язи)

1. Станьте прямо, тримаючи жердину; ноги паралельно, на відстані приблизно 30 см.
2. Зробіть видих, злегка подайтеся назад, не відриваючи при цьому п'яти від підлоги, і сядьте як найнижче.
3. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
4. Ви повинні відчувати розтягування в області чотириглавих м'язів.
5. Виконайте вдих і поверніться в початкове положення.

Вправа №3

1. Сядьте прямо на підлогу, ноги прямі.
2. Зігніть одну ногу так, щоб її п'ята торкнулася області паху, вперед і захопіть ногу рукою.
3. Зробіть видих і підтягніть ногу до тулуба.
4. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.

Примітка. Якщо ви не можете дотягнутися до ноги рукою, використовуйте рушник. Щоб підсилити розтягування, підкладіть п'яту зігнутої ноги на коліно іншої і виконайте вправу.

Вправа №4

(Підколінні сухожилля)

1. Сядьте на підлогу, ноги прямі, розведені в сторону приблизно на 90°.
2. Зігніть одну ногу в коліні і переміщайте її до тих пір, поки вона не торкнеться внутрішньої частини іншої ноги.
3. Опустіть зовнішню частину стегна і ікри зігнутої ноги на підлогу.
4. Зробіть видих, утримуючи витягнуту ногу прямою, опустіть випрямлену верхню частину тулуба від стегон на витягнуте стегно.
5. Зафіксуйте розтягування і розслабтесь.
6. Ви повинні відчувати розтягування в області підколінних сухожилць.

Вправа №5

(Підколінні сухожилля)

1. Ляжте на спину в дверному отворі.
2. Розмістіть стегна трохи попереду від дверної коробки.
3. Підніміть одну ногу і упріться в дверну коробку, коліно пряме, друга нога на підлозі. Щоб збільшити розтягування, перемістіть сидниці ближче до дверної коробки.
4. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
5. Ви повинні відчувати розтягування в області підколінних сухожилць.

Примітка. Щоб підсилити розтягування, скористайтесь рушником, накинувши його на ступню піднятої вгору ноги. Потягнувши за рушник, ви відтягніть ногу від дверної коробки ближче до грудної клітки.

Розвиток фізичної якості сили:

Вправа №1

В. п. упор лежачи з заду, руки на підвищенні (стілець). Згинання, розгинання рук. К-ть повторень: 20-40 р.

Вправа №2

В. п. - упор лежачи:

зігнути руки, праву ногу відвести назад;

В. п.

зігнути руки, ліву ногу відвести назад;

В. п.

К-ть повторень: 20-40 р

Вправа №3

В. п. - лежачи на (спині) животі, руки за головою. Зігнуті в ліктях, долонями до шиї:

Ступні підсунуті під шафу чи інший предмет. Підняти тулуб назад як найвище розводячи лікті-вдих.

Повернутися у вихідне положення-видих.

К-ть повторень: 10-20 разів.

Вправа №4

В. п. - основна стійка, присідання на правій (лівій), ліва (права) спереду, виконувати з підтримкою за стіну, або інший предмет.

Вправа №5

Стрибки зі скалкою. На двох, одній, навхрест ліва, права, вперед. 1-2 хвилини.

Заняття

Розвиток фізичної якості гнучкості:

Вправа №1

1. Сядьте прямо на підлогу, ноги прямі.

2. Зігніть одну ногу так, щоб її п'ята торкнулася області паху, вперед і захопіть ногу рукою.

3. Зробіть видих і підтягніть ногу до тулуба.

4. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.

Примітка. Якщо ви не можете дотягнутися до ноги рукою, використовуйте рушник. Щоб підсилити розтягування, підкладіть п'яту зігнутої ноги на коліно іншої і виконайте вправу.

Вправа №2

(Підколінні сухожилля)

1. Сядьте на підлогу, ноги прямі, розведені в сторону приблизно на 90°.

2. Зігніть одну ногу в коліні і переміщайте її до тих пір, поки вона не торкнеться внутрішньої частини іншої ноги.

3. Опустіть зовнішню частину стегна і ікри зігнутої ноги на підлогу.

4. Зробіть видих, утримуючи витягнуту ногу прямою, опустіть випрямлену верхню частину тулуба від стегон на витягнуте стегно.

5. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.

6. Ви повинні відчувати розтягування в області підколінних сухожиль.

Вправа №3

(Підколінні сухожилля)

1. Ляжте на спину в дверному отворі.

2. Розмістіть стегна трохи попереду від дверної коробки.
3. Підніміть одну ногу і упріться в дверну коробку, коліно пряме, друга нога на підлозі. Щоб збільшити розтягування, перемістіть сідниці ближче до дверної коробки.
4. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
5. Ви повинні відчувати розтягування в області підколінних сухожилів.

Примітка. Щоб підсилити розтягування, скористайтесь рушником, накинувши його на ступню піднятої вгору ноги. Потягнувши за рушник, ви відтягніть ногу від дверної коробки ближче до грудної клітки.

Вправа №4

(Підколінне сухожилля)

1. Сядьте на коліна, ноги разом, руки по бокам.
2. Підніміть одне коліно і перемістіть ступню злегка вперед для опори.
3. Зробіть видих, зігніться в талії опустіть верхню частину тулуба на переднє стегно, руки злегка перемістіть вперед.
4. Зробіть видих, перемістіть ногу, яка знаходиться попереду, вперед, випряміть обидві ноги і випряміть спину, входячи в положення шпагат.
5. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
6. Ви повинні відчувати розтягування в області підколінних сухожилів.

Примітка. Шпагат - одна з найбільших важких вправ, які використовують для розтягання підколінних сухожилів. Щоб вірно виконати шпагат, обидві ноги повинні бути прямими, а сідниці щільно притиснутими до підлоги.

Вправа №5

1. Сядьте на підлогу, упріться сідницями в стінку, ноги зігнуті і п'яти торкаються один одного.
2. Захопіть руками ступні і підтягніть їх як можна ближче до області паху. Зробіть видих, подайте тулуб вперед, не згинаючи спину, і спробуйте торкнутися грудьми підлоги.
3. Зафіксуйте розтягування і розслабтеся.
4. Ви повинні відчути розтягування в області паху.

Примітка. Типова помилка - згинання спину.

Розвиток фізичної якості сили:

Вправа №1

В. п. - упор лежачи на колінах. Згинання, розгинання рук для дівчат. 12-24 разів, для хлопців В.п.- упор лежачи 20-40 разів

Вправа №2

В. п. упор лежачи з заду, руки на підвищенні (стілець). Згинання, розгинання рук. 16-26р.

Вправа №3

В. п. - лежачи на животі, руки догори.

Прогин назад;

К-ть повторень: 12-24 разів.

Вправа №4

В. п. - лежачи на (спині) животі, руки за головою. Зігнуті в ліктях, долонями до шиї:

Ступні підсунуті під шафу чи інший предмет. Підняти тулуб назад як найвище розводячи лікті-вдих.

Повернутися у вихідне положення-видих.

Теж саме виконувати з поворотом тулуба наліво

Вправа №5

Стрибки зі скакалкою. На двох, одній, почергово.