

Примеры программ оздоровительной подготовки

Комплекс №1 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для разминки.

Чередование: ССП, ОВ.

1. И.П. – ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях: наклоны головы вправо-влево, вперед-назад. Повторить по 8-12 раз.
2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы левой и правой руки касаются друг друга, локти выставлены в стороны и вперед: прижимание пальцев друг к другу (ладони не соединять). Повторить 10-15 раз.
3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: наклоны туловища влево-вправо с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-15 раз.
4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: закручивающие движения туловища с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-12 раз.
5. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, локти разведены: рывковые повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.
6. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны: повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.
7. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки разведены в стороны: повороты туловища влево-вправо до касания пальцами рук носков ног. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.
8. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе: рывковые наклоны вперед-назад, влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

Комплекс №2 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для разминки

Чередование: ССП, ОВ

1. И.П. – ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях: наклоны головы вправо-влево, вперед-назад. Повторить по 8-12 раз.
2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы левой и правой руки касаются друг друга, локти выставлены в стороны и вперед: прижимание пальцев друг к другу (ладони не соединять). Повторить 10-15 раз.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: наклоны туловища влево-вправо с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-15 раз.

84

4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: закручивающие движения туловища с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-12 раз.

5. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, локти разведены: рывковые повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

6. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны: повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

7. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки разведены в стороны: повороты туловища влево-вправо до касания пальцами рук носков ног. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.

Комплекс №3 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для разминки

Чередование: ССП, ОВ

1. Ходьба спортивная с перекатом с пятки на носок. Выполнять 20-30 с.

2. Ходьба носками внутрь. Выполнять 20-30 с.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: закручивающие движения туловища с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-12 раз.

4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, локти разведены: рывковые повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

5. Висы на перекладине. Выполнять 20-30 с.

6. Висы на перекладине с закручиванием туловища (с вращением туловища).
Выполнять 20-30 с.

7. Упражнение в парах. И.П. – стоя спиной к друг другу, ноги на ширине плеч, руки в замок: плавные наклоны вперед с партнером на спине (тело партнера расслаблено).
Повторить по 10-12 раз.

8. И.П. – в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе: на счет 1-3 – пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги,

на 4 – смена положения ног. Выполнить на каждую ногу по 8-12 раз.

9. И.П. – стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполнить каждой ногой по 10-12 раз.

10.И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены: приседания на носках. Выполнить 10-15 раз.

Комплекс №4 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для разминки

85

Чередование: СП

1. И.П. – ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях: наклоны головы вправо-влево, вперед-назад. Повторить по 8-12 раз.

2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы левой и правой руки касаются друг друга, локти выставлены в стороны и вперед: прижимание пальцев друг к другу (ладони не соединять). Повторить 10-15 раз.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: наклоны туловища влево-вправо с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-15 раз.

4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: закручивающие движения туловища с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-12 раз.

5. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, локти разведены: рывковые повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

6. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны: повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

7. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки разведены в стороны: повороты туловища влево-вправо до касания пальцами рук носков ног. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.

8. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе: рывковые наклоны вперед-назад, влево-вправо. Повторить 10-12

8. И.П. – широкая стойка в упоре согнувшись, ступни параллельны: медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу.

Вернуться в и.п. Выполнить 5-6 раз.

9. И.П. – стоя спиной у гимнастической стенки, ноги на ширине плеч, руками взяться за жерди за головой: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 8-10 максимальных наклонов туловища назад, постоянно опуская уровни хвата руками.

Комплекс №5 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для разминки

Чередование: СП

1. Ходьба спортивная с перекатом с пятки на носок. Выполнять 20-30 с.

2. Ходьба носками внутрь. Выполнять 20-30 с.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: закручивающие движения туловища с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-12 раз.

4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, локти разведены: рывковые повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

86

5. Висы на перекладине. Выполнять 20-30 с.

6. Висы на перекладине с закручиванием туловища (с вращением туловища).
Выполнять 20-30 с.

7. Упражнение в парах. И.П. – стоя спиной к друг другу, ноги на ширине плеч, руки в замок: плавные наклоны вперед с партнером на спине (тело партнера расслаблено).
Повторить по 10-12 раз.

8. И.П. – в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе: на счет 1-3 – пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги, на 4 – смена положения ног. Выполнить на каждую ногу по 8-12 раз.

9. И.П. – стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполнить каждой ногой по 10-12 раз.

10. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены: приседания на носках. Выполнить 10-15 раз.

11. И.П. – лежа на спине ноги приподняты: сгибание и разгибание ног «велосипед».
Выполнить 15-20 раз.

12.И.П. – лежа на спине, одна нога положена на колено другой: круговые движения стопами. Выполнить по 14-15 раз в каждую сторону.

Комплекс №6 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для разминки

Чередование: СП

1. И.П. – ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях: наклоны головы вправо-влево, вперед-назад. Повторить по 8-12 раз.

2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы левой и правой руки касаются друг друга, локти выставлены в стороны и вперед: прижимание пальцев друг к другу (ладони не соединять). Повторить 10-15 раз.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: наклоны туловища влево-вправо с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-15 раз.

4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: закручивающие движения туловища с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-12 раз.

5. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, локти разведены: рывковые повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

6. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны: повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

87

7. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки разведены в стороны: повороты туловища влево-вправо до касания пальцами рук носков ног. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.

8. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе: рывковые наклоны вперед-назад, влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

9. И.П. – широкая стойка в упоре согнувшись, ступни параллельны: медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу.

Вернуться в и.п. Выполнить 5-6 раз.

10.И.П. – стоя спиной у гимнастической стенки, ноги на ширине плеч, руками взяться за жерди за головой: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 8-10

максимальных наклонов туловища назад, постоянно опуская уровни хвата руками.

11. Эстафета. Например: «сверху и снизу». Впереди каждой команды кладут на землю любой предмет (лучше баскетбольный мяч). По сигналу предмет начинают передавать над головой первого игрока и между ногами второго и т.д., чередуя эти способы. Последний в ряду игрок, получив предмет, бежит впереди, встав в голове колонны, передает предмет назад над головой и т.д. Эстафета заканчивается, когда первый игрок вновь встает в голове колонны.

Комплекс №7 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для заключительной части

Чередование: ССП, ОВ

1. И.П. – в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 пружинящие приседания в выпаде; на 4 – смена положений ног прыжком. На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.

2. И.П. – стоя в упоре у стены: поднятие бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 10-14 раз.

3. И.П. – стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполнить каждой ногой по 10-12 раз.

4. И.П. – стоя, ноги скрещены: пружинящие наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона – выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног. Выполнить 8-10 наклонов.

5. И.П. – упор лежа: сгибание – разгибание рук. Выполнить максимальное число раз.

6. И.П. – вис на перекладине хватом сверху: подтягивание. Выполнить максимальное число раз.

88

7. И.П. – вис на перекладине хватом сверху: поднос прямых ног к перекладине. Выполнить максимальное число раз.

Комплекс №8 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для заключительной части

Чередование: ССП, ОВ

1. И.П. – ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях: наклоны головы вправо-влево, вперед-назад. Повторить по 8-12 раз.

2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы левой и правой руки касаются друг друга, локти выставлены в стороны и вперед: прижимание пальцев друг к другу (ладони не соединять). Повторить 10-15 раз.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: наклоны туловища влево-вправо с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-15 раз.

4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: закручивающие движения туловища с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-12 раз.

5. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, локти разведены: рывковые повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

6. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны: повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

7. Отработка приемов рукопашного боя (обезоруживание при ударе ножом сверху (снизу), освобождение от захвата шеи спереди и т.п.).

8. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы левой и правой руки касаются друг друга, локти выставлены в стороны и вперед: прижимание пальцев друг к другу (ладони не соединять). Повторить 10-15 раз.

Комплекс №9 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для заключительной части

Чередование: ССП, ОВ

1. И.П. – в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 пружинящие приседания в выпаде; на 4 – смена положений ног прыжком. На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.

2. И.П. – стоя в упоре у стены: поднятие бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 10-14 раз.

3. Отработка приемов рукопашного боя (обезоруживание при ударе ножом сверху (снизу), освобождение от захвата шеи спереди и т.п.).

4. И.П. – стоя, ноги вместе, руки за голову: на счет 1-2 поднять руки вверх, отвести их до отказа назад, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3-4 – вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз, темп медленный.

5. И.П. – стоя, спиной к стене на расстоянии шага, опереться о нее лопатками и руками, согнутыми за головой: на счет 1-2 – вздох и прогнуться вперед; на 3-4 выдох и вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз, темп медленный.

6. И.П. – стоя, ноги вместе: приподнять подбородок, поднять лопатки и отвести назад, сделать глубокий вдох, опустить лопатки и после этого выдохнуть, зафиксировать это положение. Повторить 3-4 раза.

Комплекс №10 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для заключительной части

Чередование: СП

1. Эстафета. Пример: «стоножка». Игроки каждой команды, построены в колонну, расставляют ноги и протягивают свои левые руки между ног.

Сзади стоящие игроки правыми руками захватывают левые руки впереди стоящих.

Вся команда теперь соединена вместе. По сигналу команды бегут к отметке (15 м.), делают поворот вокруг нее и возвращаются к стартовой линии. Если команда «разрывается», она должна остановиться и правильно соединиться.

2. И.П. – стоя, ноги вместе слегка согнуты в коленях, тяжесть тела – на носки: имитация одновременного безшажного хода. Выполнить 10-15 раз.

3. И.П. – стоя, ноги вместе: вращение прямыми руками вперед в подскоке. Выполнить на выдохе максимальное число раз, повторить 2-3 раза.

4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища: подъем ног с касанием носками ног пола за головой. Выполнять медленно, повторить 8-12 раз.

5. И.П. – стойка вниз головой (на кистях, предплечьях или голове): держать 20-30 с.

6. И.П. – стойка на лопатках: держать 20-30 с.

7. И.П. – лежа на спине ноги приподняты: сгибание и разгибание ног «велосипед». Выполнить 15-20 раз.

Комплекс №11 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для заключительной части

Чередование: СП

1. И.П. – ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях: наклоны головы вправо-влево, вперед-назад. Повторить по 8-12 раз.

90

2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы левой и правой руки касаются друг друга, локти выставлены в стороны и вперед: прижимание пальцев друг к другу (ладони не соединять). Повторить 10-15 раз.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: наклоны туловища влево-вправо с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-15 раз.

4. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены в замок, вытянуты вверх: закручивающие движения туловища с вытягиванием рук вверх. Повторить 10-12 раз.

5. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, локти разведены: рывковые повороты туловища влево-вправо. Повторить 10-12 раз.

6. Эстафета. Пример: «стоножка». Игроки каждой команды, построенные в колонну, расставляют ноги и протягивают свои левые руки между ног. Сзади стоящие игроки правыми руками захватывают левые руки впереди стоящих. Вся команда теперь соединена вместе. По сигналу команды бегут к отметке (15 м.), делают поворот вокруг нее и возвращаются к стартовой линии. Если команда «разрывается», она должна остановиться и правильно соединиться.

7. И.П. – стоя, ноги вместе слегка согнуты в коленях, тяжесть тела – на носки: имитация одновременного бесшажного хода. Выполнить 10-15 раз.

8. И.П. – стоя, ноги вместе: вращение прямыми руками вперед в подскоке. Выполнить на выдохе максимальное число раз, повторить 2-3 раза.

9. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища: подъем ног с касанием носками ног пола за головой. Выполнять медленно, повторить 8-12 раз.

10. И.П. – стойка вниз головой (на кистях, предплечьях или голове): держать 20-30

с.

11. И.П. – стойка на лопатках: держать 20-30 с.

12. И.П. – лежа на спине ноги приподняты: сгибание и разгибание ног «велосипед».

Выполнить 15-20 раз.

Комплекс №12 адаптирующих, предметно-ориентированных упражнений для заключительной части

Чередование: СП

1. И.П. – в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 пружинящие приседания в выпаде, на 4 – смена положений ног прыжком. На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.

2. И.П. – стоя в упоре у стены: поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 10-14 раз.

91

3. Отработка приемов рукопашного боя (обезоруживание при ударе ножом сверху (снизу), освобождение от захвата шеи спереди и т.п.).

4. И.П. – стоя, ноги вместе, руки за голову: на счет 1-2 поднять руки вверх, отвести их до отказа назад, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз, темп медленный.

5. И.П. – стоя, спиной к стене на расстоянии шага, опереться о нее лопатками и руками, согнутыми за головой: на счет 1-2 – вдох и прогнуться вперед; на 3-4 выдох и вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз, темп медленный.

6. И.П. – стоя, ноги вместе: приподнять подбородок, поднять лопатки и отвести назад, сделать глубокий вдох, опустить лопатки и после этого выдохнуть, зафиксировать это положение. Повторить 3-4 раза.

7. И.П. – стоя на коленях, оттянуть носки и сесть на пятки, руки за головой: на счет 1-2 – вдох, подняться с пяток и, разводя прямые руки в стороны ладонями вверх, сильно выдвинуть таз вперед, на 3-4 – выдох, вернуться в и.п. повторить 10-20 раз.

8. И.П. – стоя на коленях, упор прямыми руками в пол, на счет 1-2 – прогнуться, поднять прямую правую ногу и отвести голову назад, вдох, на 3-4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз, поочередно поднимая левую и правую ног