

Э-24_Волынец Ольга Игоревна _СР_ задание1 _весна 2023

Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева,
Кафедра физического воспитания.

Комплекс упражнений по АФК

Э-24_Волынец Ольга Игоревна _СР_ задание1_весна 2023

Проверяющий преподаватель : Велиев Искандер Исмаилович

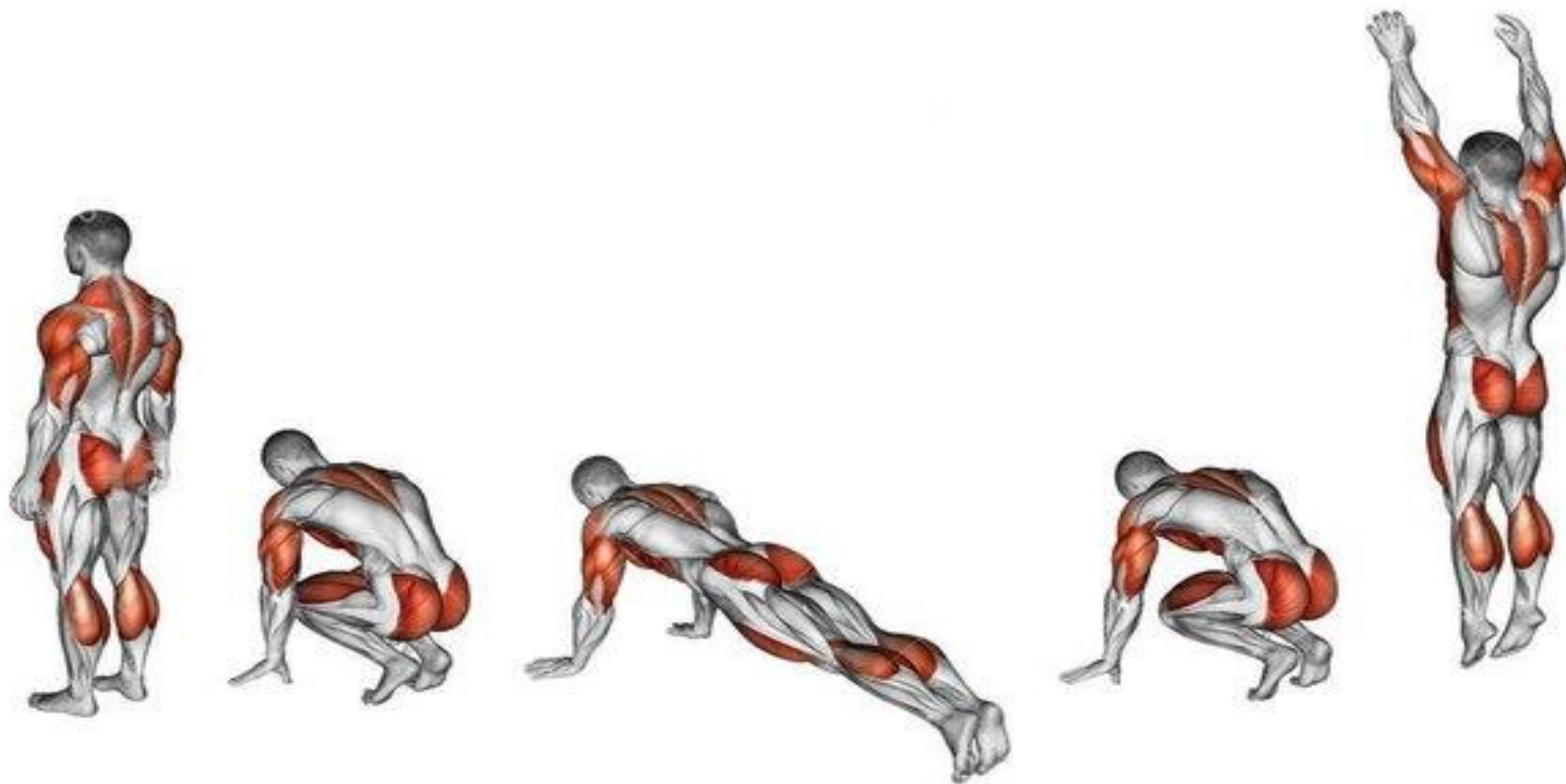
Москва, 2023 г.

Комплекс упражнений по лёгкой атлетике

Комплексы упражнений по общефизической и специальной физической подготовке – одна из основных составляющих различных тренировочных программ. Все тренировочные программы основаны на использовании специальных карточек. Карточки предназначены для лучшего решения отдельных, точно определенных задач тренировки и содержат организационные и методические рекомендации для проведения занятий. Содержание карточек позволяет выбирать основные средства тренировки в различных вариантах. Дозировка упражнений достаточно вариативна, и тренер может менять нагрузку, не нарушая принципиального характера данного этапа годичного цикла.

Для каждого занятия выбираются по следующей схеме: комплекс разминки, комплекс упражнений по обучению технике одного из видов легкой атлетики (по несколько карточек на каждый вид легкой атлетики – количество зависит от технической сложности данного вида) и комплекс упражнений для развития и совершенствования физических качеств (примерно 20 вариантов, составленных, как правило, по методу круговой тренировки).

Упражнение “Берпи”



Пошаговое выполнение:

Чтобы получить положительный эффект от упражнения, его надо выполнять правильно. Последовательность такова:

- Расставьте ноги по ширине плеч и присядьте до конца, согнув ноги в коленях.
- Упершись ладонями в пол, надо прыжком принять позу планки на вытянутых руках. При этом пальцы рук направлены строго вперед, ступни упираются на пальцы ног, спина ровная.
- Опуститесь вниз, согнув руки в локтях, и снова вернитесь в прежнее положение планки – это отжимание.
- Сделайте прыжок вперед, заняв положение на корточках. При этом руки по-прежнему ладонями на полу, ягодицы вниз, бедра параллельны полу, коленки между локтей.
- Прыжок вверх, из положения сидя, и вскидывание рук вверх во время прыжка.

Количество повторений:

- Если вы никогда раньше не делали берпи, начните с одного упражнения в день. Затем усложняйте упражнение, разбивая его на части: практикуйте приседания, отжимания и прыжки, чтобы проработать руки и ноги и нарастить кардиосилу.
- Затем выполнять от трёх до пяти подходов по 10-15 повторений в умеренном темпе. По мере того, как вы становитесь сильнее и чувствуете себя более комфортно в упражнении, вы можете увеличить количество выполняемых упражнений или ускорить темп.
- Если от 10 до 15 повторений становится легко, постарайтесь сделать три-четыре подхода по 15-20 повторений.
- Чувствуете себя профессионалом в берпи? Попробуйте от четырёх до шести подходов по 20-30 повторений.

Упражнение “Альпинист”



Пошаговое выполнение:

- Принимаем исходное положение — упор на ладонях и носках (как планка или стойка для отжимания). Тело расположено — параллельно полу. Руки — перпендикулярно полу: плечевой и локтевой суставы, а также запястья, четко выстроены друг под другом. Локти слегка согнуты живот втянут.
- Следует следить, чтобы мышцы живота были в напряжении на протяжении всего времени выполнения упражнения.
- В положении планки проверить, чтобы таз был подкручен «под себя, вниз» ; расправить плечи, держать их как можно дальше от ушей;
- На выдохе — подтяни колено к груди.
- На вдохе — верни в исходное положение.
- Поочередно менять ноги. Таз при движении не поднимается, держать его как в статичной планке. Дышать спокойно, ровно, дыхание не останавливай и не задерживай. Дыхание зависит от темпа выполнения упражнения.

Количество повторений:

- Упражнение выполняется в быстром темпе на время. Новичкам следует начинать с 15 секунд в каждом подходе и постепенно доводить длительность сета до 1 минуты

Упражнение “Зашагивания”



Пошаговое выполнение:

- Встаньте перед возвышенностью, выпрямите спину, напрягите пресс. Руки можно держать на поясе.
- Поставьте правую ногу на возвышение, чтобы стопа полностью стояла на поверхности, а колено согнулось под прямым углом.
- Перенесите вес на рабочую ногу и слегка наклоните корпус вперёд.
- Разогните ногу в тазобедренном суставе и одновременно поднимите вторую ногу.
- Поставьте левую ногу рядом с правой на всю стопу или на носок.

Количество повторений:

- Для начала достаточно выполнять два-три подхода по 10-15 раз. Затем можно увеличить количество подходов.

Упражнение “Прыжки на скакалке на двух ногах”



Пошаговое выполнение:

- Принять исходное положение
- Начать не спеша вращать скакалку и прыгать, отталкиваясь при этом носками.
- Во время приземления немного сгибать колени.
- Один оборот должен соответствовать одному подпрыгиванию.
- Затем постепенно ускорять темп прыжков.

Количество повторений:

- В первую неделю следует выполнять упражнение в течении 10-ти минут позже каждую неделю общее время увеличивать на 5 минут.

Упражнение “Выпады”



Пошаговое выполнение:

- Примите стойку на ширине плеч, расправьте плечи, выпрямите спину. Руки поставьте на пояс, либо сложите их возле груди, либо прижмите к туловищу с взятыми снарядами.
- Сделайте шаг назад, поставив заднюю ногу на носок, а опорную на всю стопу. Ширину шага регулируйте так, чтобы задняя нога едва касалась коленом пола, а опорная стояла в сгибе под прямым углом между голенью и бедром. Одновременно с выпадом делайте вдох.
- На выдохе с усилием поднимайте таз, делая упор на переднюю стопу. Заднюю ногу одновременно подводите в стартовую фазу.

Количество повторений:

Для развития силы следует выполнять от 1 до 6 подходов, по 5-6 раз.

Упражнение “Бег на месте с высоким подниманием бедра”



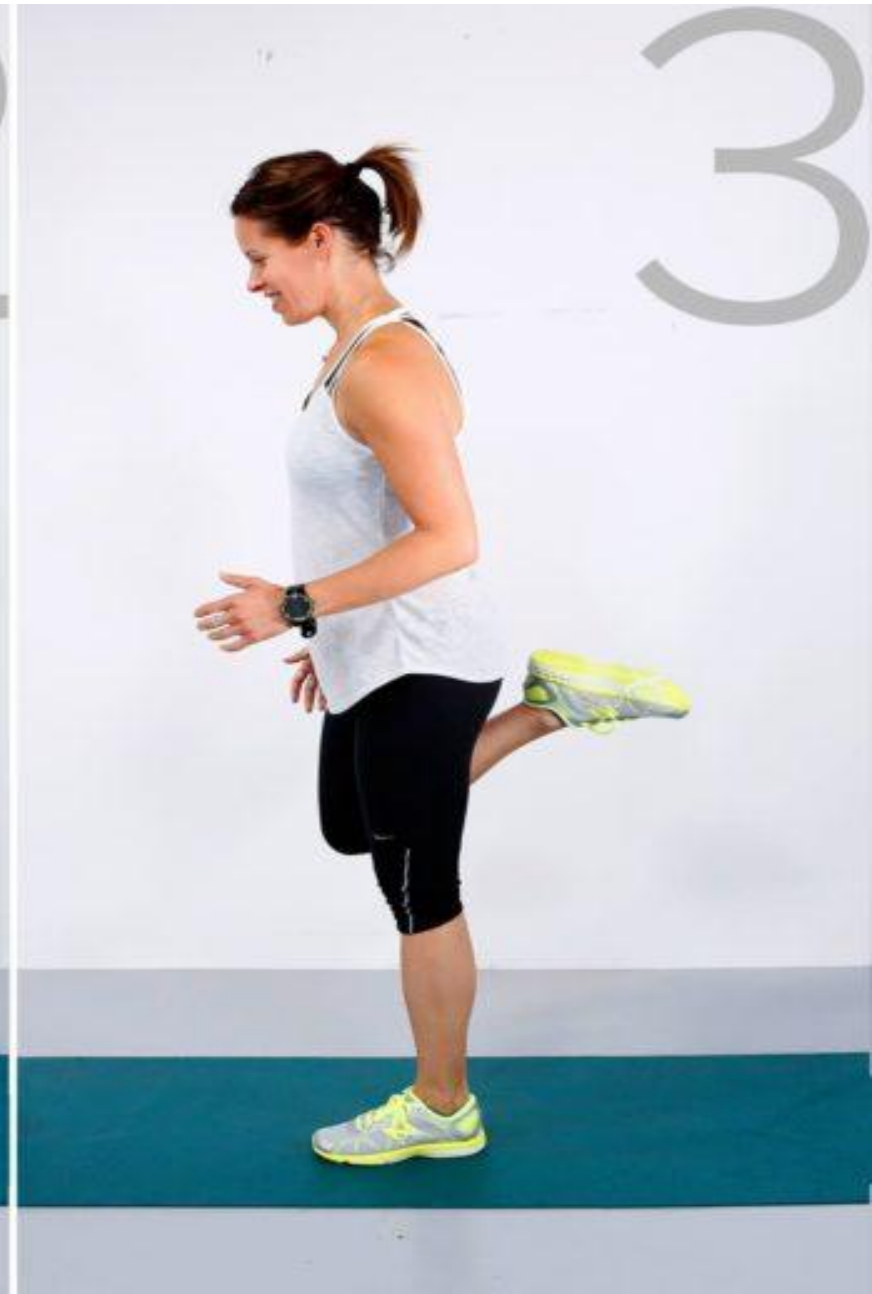
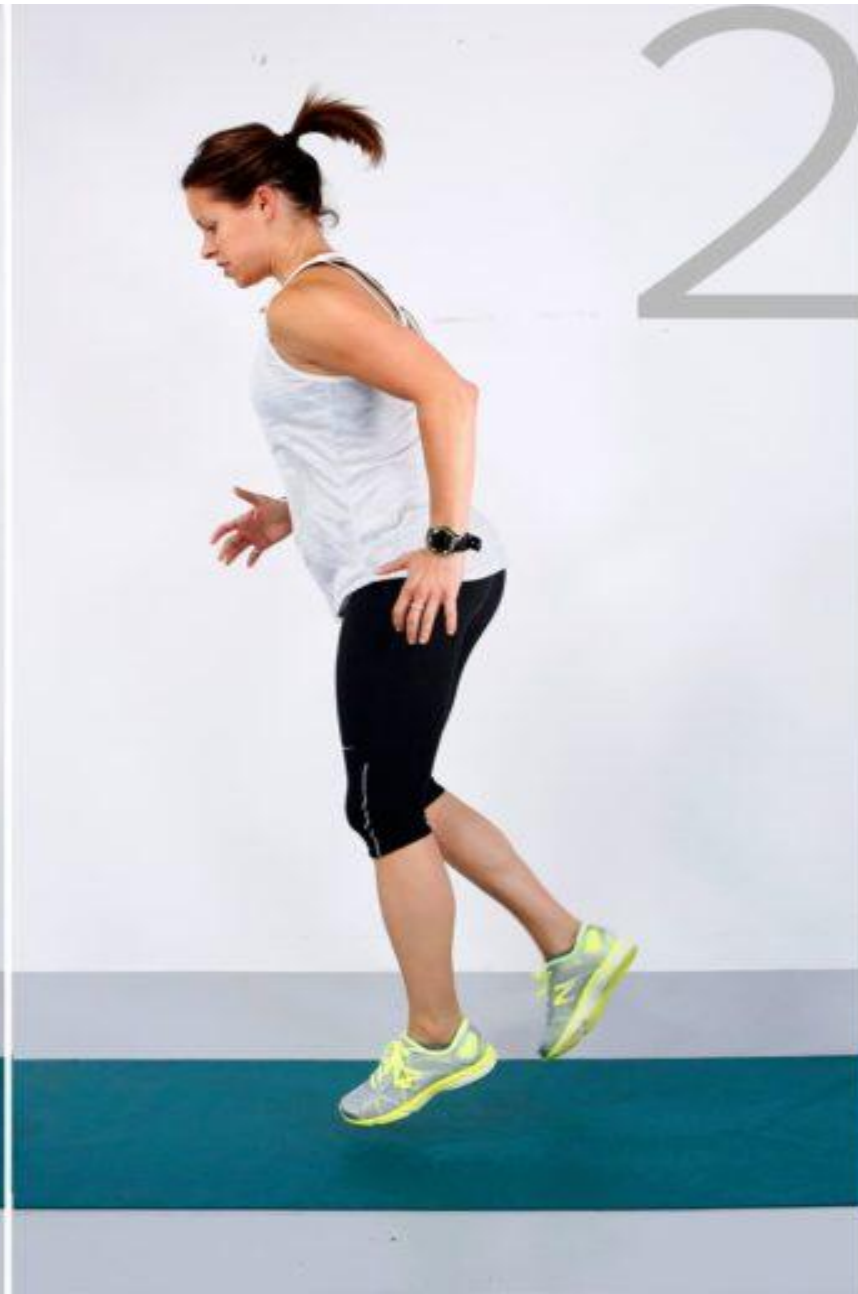
Пошаговое выполнение:

- Бежать на месте на полупальцах, не опуская пятки на пол.
- Старайтесь поднимать колени до прямого угла в тазобедренном суставе.
- Вы можете сопровождать движение руками, как при обычном беге, или вытянуть предплечья вперёд ладонями вниз на уровне пояса.

Количество повторений:

- Высоким показателем частоты движений за 6 с в этом упражнении является — 18 раз одной ногой.

Упражнение “Бег на месте с захлёстом голени”



Пошаговое выполнение:

- Примите стойку готовности к бегу и немного покачайтесь на стопах.
- Из положения стоя выполните бег на месте.
- Сгибайте ноги в коленных суставах до касания пятками ягодиц.

Во время бега с захлестом голени пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнения выполняются без размещения пятки на поверхности (на пальцах ног). Необходимо следить за точностью движений и только потом увеличивать их частоту. Поддерживайте высокий темп — около 180 шагов в минуту. А при хорошей тренировке как можно больше, чтобы получить хорошее чувство для мышц.

Количество повторений:

Делать захлест на месте в течение 10-15 секунд.

Упражнение “Махи назад из положения стоя на ладонях и коленях”



Пошаговое выполнение:

- Примите упор на ладонях и коленях. Спина ровная, поясница не провисает, шея является продолжением спины, т. е. задира́ть голову не нужно. Рабочую ногу выпрямите назад и поставьте стопу на пальцы
- Поднимите ногу, согнутую в колене, и немного разогните ее вверху, словно ваша задача – продавить пяткой потолок. Вы должны ощущать активную работу ягодичных мышц, поясницу фиксируйте. Опустите ногу.

Количество повторений:

- 3 подхода по 20 повторений на каждую ногу.

Упражнение “Перекаты с ноги на ногу”



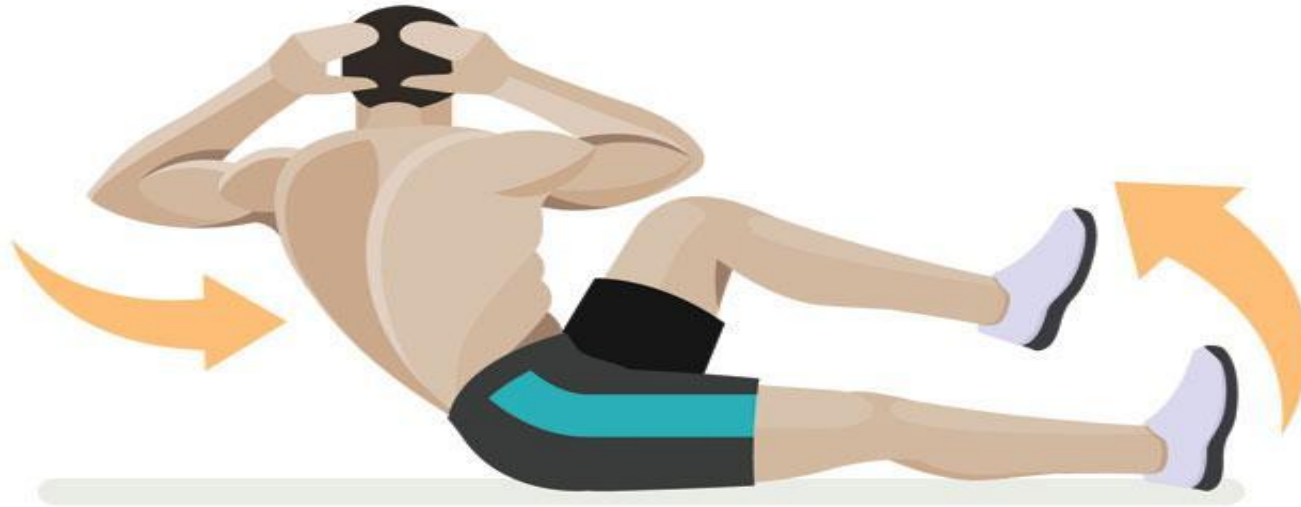
Пошаговое выполнение:

- Выталкивание себя пяткой опорной ноги
- Перекат на другую ногу. Поясница находится в прогибе, по одной прожимание каждой ягодицы. Колени смотрят на носки и за них не заходят.

Количество повторений:

- 3 подхода по 20 повторений на каждую ногу.

Упражнение “велосипед”



Пошаговое выполнение:

- Лягте на пол, поясницу прижмите к полу, согните ноги. Стопы на полу.
- Держа руки за головой, оторвите лопатки от пола. Медленно поднимите колени. Угол между корпусом и бедром, а также между бедром и коленом — примерно 90 градусов. Пресс напряжён на протяжении всего упражнения.
- На выдохе медленно поднесите колено одной ноги к корпусу, одновременно выпрямляя другую ногу, но не опуская её на пол.
- Поверните туловище так, чтобы вы могли дотронуться локтем до противоположного колена.
- Поочерёдно сгибайте и разгибайте ноги, как будто крутите педали велосипеда. Разворачивайте корпус, пытаясь дотянуться локтем до противоположного колена.

Количество повторений:

Выполните 3 подхода по 12–20 повторений в спокойном темпе.

Упражнение “Мельница”



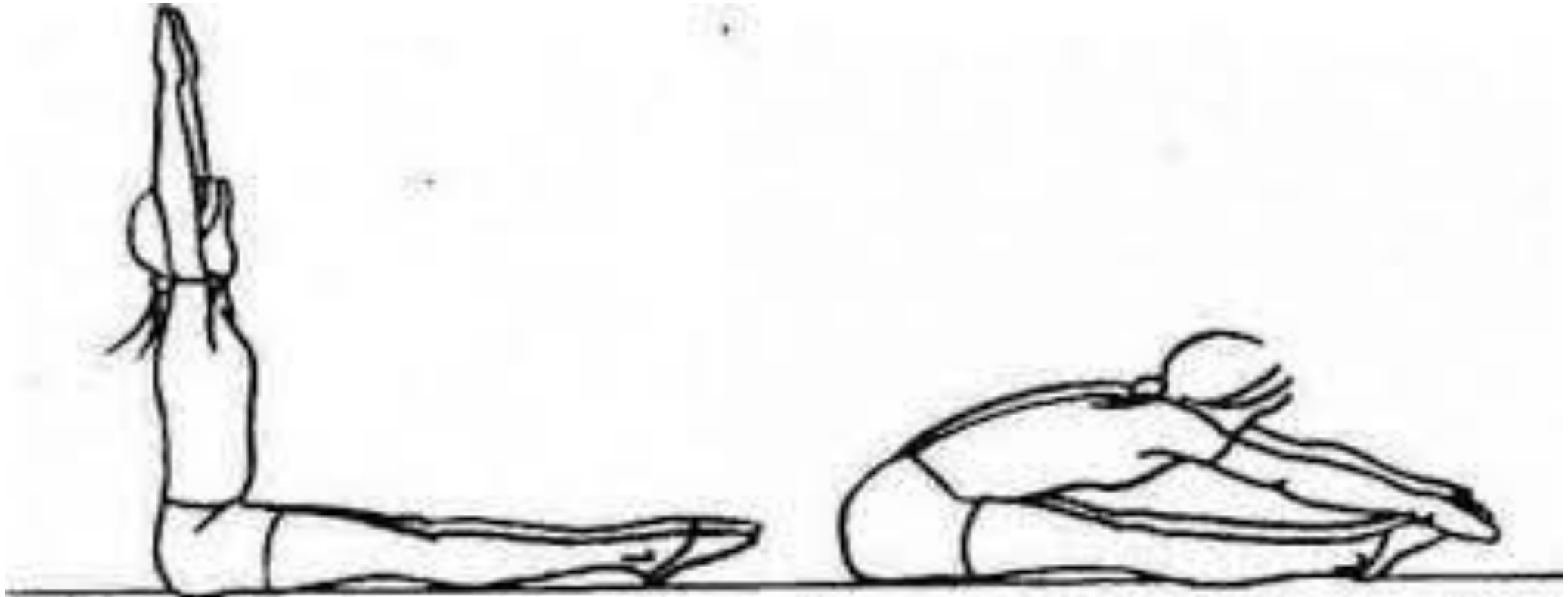
Пошаговое выполнение:

- Встать на полную стопу, без переноса центра тяжести.
- Ноги поставить на ширину, равную ширине плеч.
- Наклониться вперед так, чтобы корпус располагался параллельно полу.
- Развести руки, вытянутые прямо, в противоположные стороны.
- Вдохнуть, затем, выдыхая, дотронуться правой рукой носка левой ноги.
- Опять вдох, а, выдыхая, поменять положение – левую руку к носку правой ноги. При этом всегда свободная рука должна составлять с другой прямую линию и направляться вверх.

Количество повторений:

5-6 повторений при 3 подходах

Упражнение “Наклон вперёд из положения сидя”



Пошаговое выполнение:

- Опуститесь на ягодицы и выпрямите ноги перед собой.
- Носки вытяните и направьте к себе.
- Голени прижмите к поверхности пола.
- На выдохе немного наклонитесь вперёд, сохраняя спину ровной. Ухватитесь ладонями за голени или за колени.
- С помощью рук, начните постепенно продвигаться вперёд. Ваша цель заключается в том, чтобы вытянуть позвоночник, вслед за макушкой вперёд и вверх.
- Не пытайтесь опускаться вниз с круглой спиной, так упражнение не принесёт вам пользы.
- Расслабьтесь и на выдохе прижмитесь животом как можно ближе к ногам, буквально согнувшись пополам.
- При этом тянитесь макушкой вперёд. Не задерживайте дыхание и не перенапрягайте плечи. Удерживайте эту позу в течение 30–60 секунд.
- Спустя несколько занятий вы сможете увеличить время нахождения в данной позиции до 2 минут.
- Очень важно правильно выйти из позы. Выполняйте каждое движение медленно, весь выход должен занять несколько дыхательных циклов.
- Слегка отведите назад поясницу, поднимите голову, прогнитесь в груди и спине. После этого начните медленно подниматься вверх – позвонок за позвонком. В результате спина должна оказаться перпендикулярно

Количество повторений:

5 подходов

Спасибо за внимание!