Упражнения, развивающие подвижность в коленных суставах. Подвижность в голеностопных суставах. Подвижность в тазобедренном суставе.

Упражнения на платформе.

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (варианты: повторное выполнение с одной ноги; со сменой ног; с прямой ногой; с согнутой ногой вперед; с согнутой ногой назад; подъем на платформу с киком свободной ноги. Подход при выполнении: спереди. Сбоку, по сторонам, сверху).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаги- ноги вместе, ноги врозь (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе).
7. Шаг с поворотом (подход при выполнении в диагональном направлении с угла платформы)
8. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы.
9. Шаг через платформу (подход при выполнении сбоку в продольной стойке относительно платформы)
10. Шаги через платформу в продольном направлении.
11. Выпады в сторону и назад.
12. Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (подход при выполнении с конца и по обе стороны платформы)
13. Шаги углом.
14. Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибание ноги вперед и подскоком на опорной
15. В – степ (подход при выполнении сбоку, с конца)
16. А – степ (подход при выполнении спереди и с конца)
17. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)

Аэробная фаза

Специально-двигательная подготовка (освоение базовых элементов аэробики, шагов аэробики в сочетании с различными движениями рук).

1. Марш. Обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъёме ноги. При выполнении шага спина должна быть прямой.
2. Поднимание колена. Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперёд, до уровня горизонтали или выше, носок оттянут. Угол между голенью и бедром – прямой или острый.
3. Бег. Обычный бег на месте с захлёстыванием голени назад, почти касаясь ягодицы пяткой согнутой ноги.
4. Мах. Мах прямой ногой вперёд, до уровня горизонтали или выше.
5. Скип. Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе назад, почти касаясь ягодицы. Далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, вытянуть ногу вперёд-вверх под углом 30-40 гр.
6. Прыжок ноги врозь – вместе. При выполнении каждого прыжка и перед приземлением выполняется подсед. В положении «ноги врозь» носки слегка разворачиваются наружу, ноги немного сгибаются в коленях.
7. Выпад. Может выполняться вперёд, назад или в сторону.
8. Шаг с касанием. Шаг правой ногой на месте, левой вперёд (в сторону) на носок. То же с левой ноги.
9. Открытый шаг. Шаг правой ногой в сторону, приставить левую. То же с левой ноги.
10. Приседание. Шаг правой в сторону – полуприсед на обеих ногах, приставить правую. То же с правой ноги.
11. «Виноградная лоза». Шаг правой ногой вправо, шаг левой скрестно назад, шаг правой вправо, приставить к ней левую. То же с левой ноги.
12. Поднимание ноги в сторону. Шаг правой вперёд (в сторону, назад), левую отвести в сторону. То же с левой ноги.

13. Шаг с поворотом. Шаг правой вперёд, шаг левой на месте с поворотом на 180 гр., шаг правой вперёд, шаг левой на месте с поворотом на 180 гр., приставить правую.
14. Шаги ноги в стороны – вместе. Шаг правой вперёд в сторону (назад в сторону), шаг левой вперёд в сторону (назад в сторону), шаг правой в и.п., шаг левой в и.п.
15. Шаг мамбо. Пружинистый шаг правой вперёд, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
16. Шоссе. Шаг правой ногой, приставить левую, шаг правой ногой вправо, остановка – левая, согнутая в колене – на весу. То же с левой ноги

Упражнения для развития гибкости для разных групп мышц, например:

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника

1.И.п. – стоя ноги врозь (или сидя на стуле), руки вниз. Наклоны головы вперед (касаясь подбородком груди) и назад (запрокидывая голову как можно дальше).

2.И.п. – то же. Наклоны головы вправо, влево.

3.И.п. – то же. Повороты головы вправо, влево.

4.И.п. – то же. Круговые движения головой вправо, влево.

5.И.п. – то же. Комбинация наклонов головы вперед и назад в сочетании с ее поворотом вправо и влево

Комплекс упражнений для позвоночника

(разучивается по5-6 упражнений за одно занятие)

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Потягивания вверх.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (или вверху). Круговые движения туловищем вправо и влево.
3. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука на поясе, левая вверху. Наклон туловища вправо, затем поменять руки – наклоны влево (туловище вперед не наклонять).
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (спина прямая). Наклоны вперед, прогнувшись, руки вперед.
5. И.п.- стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед прогнувшись, руки в стороны. Повороты туловища с руками вправо и влево («мельница»).
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. Наклониться назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе(за головой или вверху). Наклон туловища назад (прогибание).
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища с руками вправо и влево (таз не поворачивать).

9. И.п. – стойка на коленях, руки за головой (или вверху). Наклон туловища назад (стараться достать сначала руками, затем головой пола).
10. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево, стараясь достать правой рукой левой стопы и наоборот.
11. И.п. – стойка на коленях, руки перед собой в упоре (спина прямая). Прогнуть и согнуть спину (при прогибе спины голову вверх, при сгибе – вниз).
12. И.п. – сед ноги врозь, руки в сторону. Повороты туловища вправо и влево (таз и ноги от пола не отрывать).
13. И.п. – сед ноги вместе, руки сзади. Оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше в пояснице.
14. И.п. – сед ноги врозь, руки сзади. Опираясь на левую руку (правая вверх), оторвать таз от пола, прогнуться в пояснице и повернуть туловище влево, затем вернуться в и.п., сменить руки и выполнить то же в другую сторону.
15. И.п. – сед на пятках, руки впереди на полу. Плавно, скользя грудью по полу, перейти в упор лежа на согнутых руках, а затем так же плавно разгибая руки и сгибая ноги, вернуться в и.п.
16. И.п. – сед на пятках, взяться руками за пятки. Встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками держаться за пятки).
17. И. п. – лежа на животе, руки впереди (за головой или на пояснице). Оторвать руки и ноги от пола, прогнуться в пояснице и удержать это положение, а затем вернуться ви.п. Это упражнение можно выполнять разноименно, поднимая правую руку и левую ногу.
18. И.п. – упор лежа на согнутых руках. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь – прогнуться назад как можно больше (таз от пола не отрывать), а затем вернуться ви.п. Это упражнение можно выполнять с поворотом головы вправо и влево, стараясь увидеть через плечо ноги.

19. И.п. – лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше от пола. Задержаться в этом положении несколько секунд, а затем вернуться ви.п.
20. И.п. – упор лежа на согнутых руках, ноги разведены. Плавно, без рывков разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы.
21. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Прямые ноги подняты вверх. Опускать ноги вправо и влево. Упражнения можно выполнять в облегченном варианте – с согнутыми в коленях ногами или опускать в сторону одну ногу.
22. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно принять положение «стойка на лопатках». Опустить прямые ноги за голову, стараясь достать пола носками ног. Упражнение можно выполнять, опуская и поднимая поочередно каждую ногу.
23. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Принять положение «стойка на лопатках». Согнув ноги в коленях и прижав их к ушам, постарайтесь коснуться пальцами ног пола.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночного столба.

«Чемодан», «Березка», «Кошка», «Лодка», «Кольцо», «Самолет», «Корзинка», «Попугай», «Ежик».

Комплекс упражнений для плечевых суставов.

1. И.п. – стойка ноги вместе (врозь), руки внизу. Поднимание и опускание плеч.
2. И.п. – то же. Подать плечи вперед, а затем отвести их назад так, чтобы лопатки коснулись друг друга.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. Вращение руками вперед, назад.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. Маятникообразные или рывковые движения прямыми или согнутыми в локтях руками во все стороны во всех направлениях.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки впереди. Круговые движения руками вперед, назад.
6. И.п. – стойка ноги вместе. Согнуть правую руку за голову локтем вверх и постараться достать пальцами левую лопатку, затем сменить положение рук.
7. И.п. – стойка ноги врозь. «Вкручивание» и «выкручивание» через верх назад и обратно гимнастической палки (скакалки), держась за ее концы.
8. И.п. – стойка ноги вместе, на расстоянии одного шага и лицом к опоре (спинка стула, подоконник), руки на опоре. Пружинящие наклоны туловища вперед – вниз, руки в локтях прямые).
9. И.п. – стойка ноги врозь, на расстоянии шага и спиной к опоре. Положить руки на опору, локти прямые, пружинящие приседания.

Упражнения, развивающие подвижность в плечевом суставе.

«Ключик», «Замок», «Лебедь», «Гора», «Березка», «Тростинка».

Комплекс упражнений для локтевых суставов.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью (локти в стороны). Разгибание рук в локтевых суставах до отказа, а затем вернуться ви.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки перед грудью (локти в стороны). Круговые движения предплечьями внутрь и наружу.
3. И.п. – ноги врозь, руки перед грудью, кисти переплетены, локти в стороны. Выпрямить руки вперед до отказа с разворотом ладоней наружу.
4. И.п. – стоя на коленях, прямые руки на полу. Наклониться грудью к полу и постараться достать плечами до пола.
5. И.п. – сидя на полу (колени согнуты). Положить одну руку на колено. Пружинно разгибать ее в локтевом суставе, активно помогая другой рукой.
6. И.п. – сидя на полу , колени согнуты. Взять гантель хватом снизу и положить руку на колено. Максимально сгибать и разгибать руку в локтевом суставе.

7. И.п. – стоя боком, взявшись одной рукой хватом сверху за опору (подоконник, спинка стула). Максимально разогнуть руку в локтевом суставе и присесть так, чтобы рука составляла одну прямую с плечом, а затем вернуться ви.п. Потом повернуться другим боком и сделать то же, сменив положение рук.
8. И.п. – сидя на стуле, опустить руки между коленями так, чтобы локти находились на уровне колен, а ладони рук были соединены друг с другом. Пружинно сгибая колени, надавливайте на локтевые суставы.

Комплекс упражнений для лучезапястных суставов

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак. Вращать кистями внутрь и наружу. Упражнение можно выполнять с гантелями.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Сгибание и разгибание кистей рук вверх и вниз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, ладони соединены. Сгибание и разгибание кистей с сопротивлением – вправо и влево .
4. И.п. – стока ноги врозь, согнутые руки перед грудью в «замок». Вращение кистями в одну и другую стороны.
5. И.п. – стока ноги врозь, согнутые руки перед грудью в «замок». Выпрямление рук вперед ладонями наружу.
6. И.п. – стока ноги врозь, согнутые руки перед грудью , ладони соединены. Ритмичными движениями разводить руки в стороны, но так, чтобы кисти не разводились.
7. И.п. – положить ладони на стол пальцами к себе. Медленно отклонить туловище назад, надавливая на кисти, не отрывая при этом ладони от стола.

Комплекс упражнений для тазобедренных суставов

1. И.п. – стойка ноги врозь (вместе). Пружинящие наклоны туловища к ногам.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения (вращения) тазом вправо и влево.

3. И.п. – широкая стойка ноги врозь (как можно шире), руки на поясе. Пружинящие приседания на правой , а затем левой ноге. Упражнение можно выполнять с поворотом туловища вправо и влево, опираясь руками на согнутую ногу.
4. И.п. – стоя боком к опоре, руки на опоре. Махи ногами вперед – вверх, назад, в сторону.
5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на опоре. Глубокие приседания, стараться как можно ниже опустить таз (при приседаниях спина прямая, колени развернуты в стороны, пятки от пола не отрывать.).
6. И.п. – стойка ноги вместе, руки вниз. Разводить и сводить ноги до предела, поочередно передвигая носки и пятки.
7. И.п. – в полушпагате или шпагате. – пружинящие движения, опираясь руками о пол или держась за опору (шпагат можно выполнять продольно или поперечно).
8. И.п. – стоя лицом к опоре. Наклоны туловища к ноге.
9. И.п. – стоя боком к опоре, одна нога на опоре. Чередование наклонов туловища вниз и в сторону к ноге, которая находится на опоре.
10. И.п. – сед ноги вместе (врозь). Наклоны туловища к ногам. При наклонах стараться достать грудью ног или пола.
11. И.п. – сидя на полу, левая нога прямая – впереди, правая согнута в колене – в сторону. Пружинящие наклоны туловища к выпрямленной (левой) ноге. Затем поменять положение ног.
12. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, ступни ног вместе, руки на коленях. Давить руками на колени, медленно разводить их, выполняя пружинящие движения.
13. И.п. – сидя на полу, ноги скрестно («по-турецки»), руки на стопах ног. Наклоны туловища вперед.

<u>Из положения лежа.</u>

1. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Махи ногами вперед, в сторону.

2. И.п. – лежа на спине. Поочередно подтягивать к туловищу согнутые в коленях ноги.
3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения одной ногой.
4. И.п.- - лежа на спине с разведенными в стороны ногами. Захватить колени руками, притягивать прямые ноги ближе к телу, одновременной разводить их в стороны.

Упражнения, развивающие подвижность в коленных суставах, в голеностопных суставах, в тазобедренном суставе.

«Березка», «Глубокий выпад вперед», «Глубокий выпад в сторону», «Лягушка», «Шпагат», «Ежик».

Комплекс упражнений для голеностопных суставов

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Поднимание и опускание на носках.
2. И.п. – стоя на носках на краю возвышения, держась руками за опору. Пружинистые покачивания одновременно на двух ногах (или поочередно на каждой) с опусканием пяток как можно ниже уровня опоры.
3. Ходьба на носках («высоких пальцах»).
4. Ходьба с перекатом с пятки на носок.
5. И.п. – упор присев. Опираясь тыльной частью стоп сесть на пятки.
6. И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Опираясь на руки, поднять колени к груди как можно выше, постараться встать на оттянутые носки.
7. И.п. – сидя на полу. Взять голень одной ноги руками и медленно вращать ею по часовой стрелке, а затем в обратном направлении.
8. И.п. – сидя, ноги вместе, руки сзади. Одновременное (или поочередное) сгибание и разгибание носков.

Комплекс аэробных шагов,

Комплекс упражнений для развития гибкости для разных групп мышц

Упражнения на платформе.

Подготовила: инструктор по физической культуре
Бунтова Е.В.