

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «Павловский»
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Материалы по дополнительной
общеобразовательной программе
«Спортивный туризм»

Материалы по теме занятия 19.12.2020 «ОФП на руки и спину»

Основы физической подготовки

- ▶ Форма одежды спортивная, кроссовки, коврик, стул или табуретка устойчивая
- ▶ Все упражнения выполняются последовательно друг за другом с перерывом в 30 сек.
- ▶ 1-3 год продолжительность 60 сек, 4-5 год 90 сек на упражнение.
- ▶ Упражнения выполняются по порядку.
- ▶ В таблицу вносится количество повторений упражнения или ставиться + если упражнение на статику.
- ▶ После окончания ОФП нужно скинуть фотографию заполненной таблицы текущего дня (по желанию) и заполнить форму.

I. Разминка

Разминка выполняется в течении 10 минут на все группы мышц. Перед началом ОФП все мышцы должны быть разогреты.

II. Упражнения на пресс и спину

1. Классические скручивания

Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки за головой. Подъем корпуса осуществляется до сидячего положения, руки неотрывно находятся за головой.

Основные ошибки: руки отрываются от головы, ноги сгибаются

2. Подъем ног

Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Ноги отрываются от пола вместе и прямые поднимаются до вертикального положения, затем опускаются.

Основные ошибки: ноги сгибаются, ноги поднимаются одновременно, ноги падают вниз, а не опускаются.



3. Подъем ног (статика)

Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Ноги отрываются от пола на несколько сантиметров вместе и прямые. Удерживаются в таком положении до конца упражнения.



4. Боковые скручивания

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты до 90 градусов.

Одновременно с подъемом корпуса делаем поворот в одну сторону, затем опускаемся. После этого делаем на другую сторону.

Основные ошибки: корпус поворачивается после того как согнулись



5. Боковые скручивания с ногами
Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги прямые. Выполняется так же, как и прошлое упражнение с добавлением подъема ноги и поворотом в сторону. То есть если корпус поворачивается вправо, то правая нога сгибается и колено уходит влево.

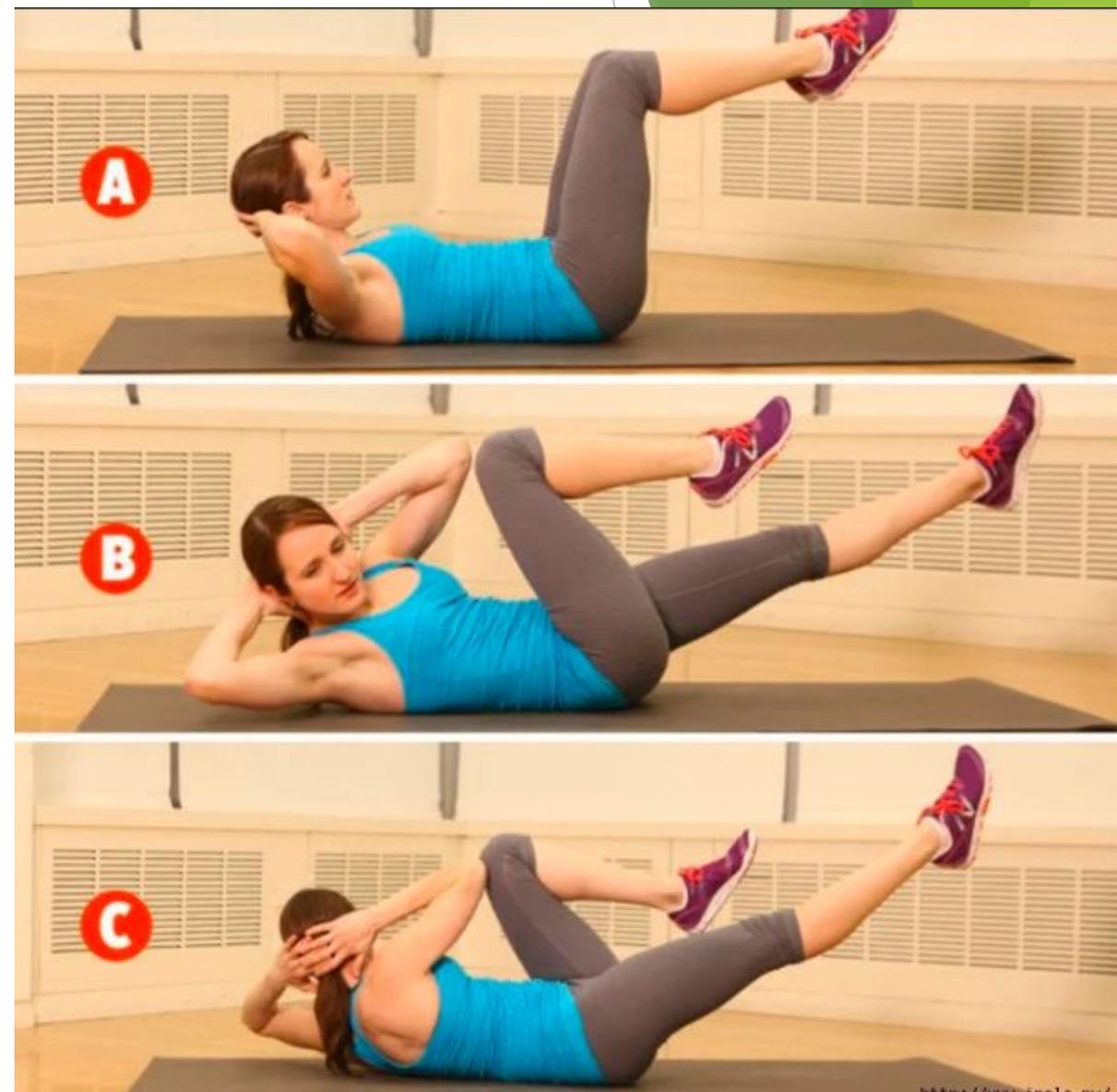
Основные ошибки: нога просто сгибается и колено не уводится в сторону, выполняется не одновременно.



6. Велосипед

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги подняты и согнуты. Дальше правая нога выпрямляется, левая нога подносится ближе к корпусу и правый локтем ее касаемся. Затем тоже самое выполняет для другой ноги и локтя.

Основные ошибки: нога не до конца выпрямляется, ноги подняты слишком высоко, лопатки не отрываются от пола



7. Складочка

Исходное положение:

лежа на спине, руки
выпрямлены за головой,
ноги прямые.

Одновременно с
подъемом ног,
поднимается корпус и
руки тянутся к носкам.
Затем плавно
опускаются.

Основные ошибки:

лопатки не отрываются,
ноги падают вниз, ноги



8. Подъем ног (статика)

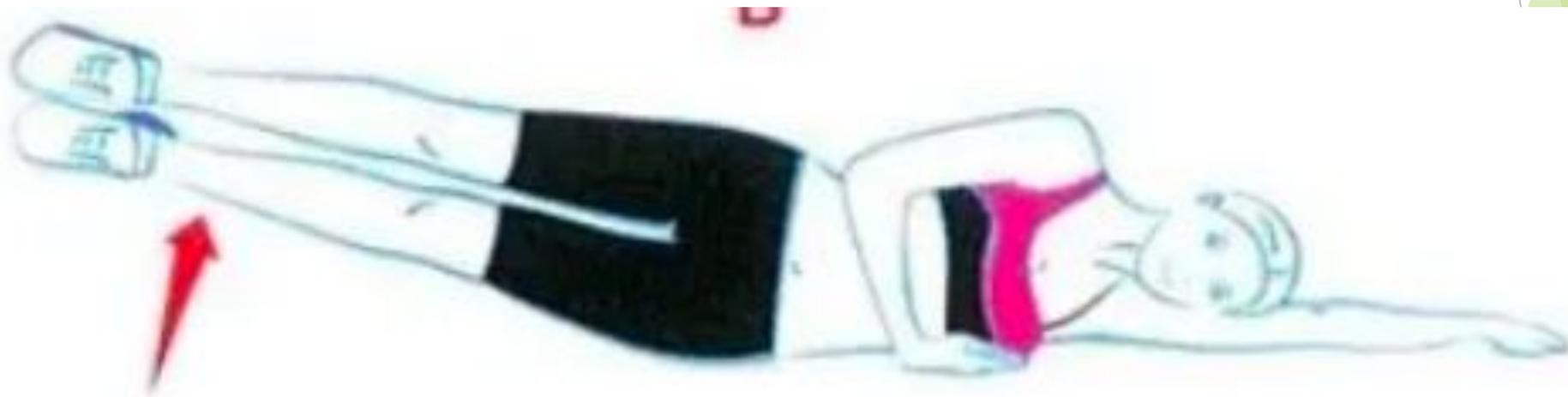
Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Ноги отрываются от пола на несколько сантиметров вместе и прямые. Удерживаются в таком положении до конца упражнения.



9. Подъем ног на боку

Исходное положение: лежа на боку, нижняя рука вытянута вдоль туловища вверх, верхняя рука согнута перед собой для опоры. Далее осуществляем подъем вверх двух ног одновременно и плавно опускаем. 1-2 год продолжительность 60 сек, 4-5 год 90 сек на каждый бок.

Основные ошибки: бедро не отрывается от пола, ноги падают вниз



10. Подъем таза
Исходное положение
как на картинке, только
с опущенным тазом
вниз. Осуществляем
подъем до полного
выпрямления,
опускаемся вниз не
касаясь пола.

Основные ошибки: таз
поднимается не до
самого верха, внизу
опускаемся на пол



11. Планка на локтях (статика)

Классическая планка. Выполняется стоя на локтях.

Основные ошибки: таз уходит сильно вверх или проваливается вниз

12. Ножницы

Исходное положение
лежа на спине, ноги
прямые, руки вдоль
туловища. Ноги

слегка отрываем от
земли и скрещиваем
ноги по очереди

Основные ошибки:

ноги подняты

слишком высоко



III. Растяжка

Выполняем упражнения на
растяжку мышц 10 минут.