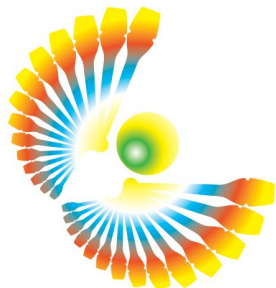




Исх.№ — 6/н от « 31.08.2020 г.



**Методические рекомендации по выполнению упражнений обучающего ролика "Гимнастические минутки" 11 + (для юношества и взрослых от 11 лет)**

**Часть I. Упражнения на развитие различных групп мышц**

**Проводящий:** Вера Бирюкова, олимпийская чемпионка по художественной гимнастике в групповых упражнениях (Рио-де-Жанейро. Бразилия. 2016 год)

**Инвентарь:** гимнастический коврик (ковер), стул.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию всех групп мышц, подвижности суставов.

№ п/п	Частная задача	Средства	Дозировка	Методические рекомендации
1	Способствовать увеличению подвижности шейного отдела позвоночного столба	И.п. – стойка, руки на поясе; 1-4 – наклон головы вправо; 5-8 – наклон головы влево.	8 раз	Тянуться ухом к плечу, плечо не поднимать, держать осанку
2	Развивать подвижность в лучезапястном суставе	И.п. – стойка руки вперед, в «кулак»; 1-8 – 8 круговых движений в лучезапястном суставе внутрь; 9-16 - 8 круговых движений в лучезапястном суставе	2 подхода	Руки прямые, круговые движения выполнять по максимальной амплитуде.

		наружу.		
3	Содействовать развитию подвижности в локтевом суставе	И.п. – стойка, руки в стороны; 1-4 – 4 средник круговых движений внутрь; 5-8 - 4 средник круговых движений наружу	2 подхода	Средний круг – это круговые движения от локтя; круговые движения выполнять по максимальной амплитуде. Руки вперед не сводить. Каждый раз руки выпрямлять точно в сторону.
4	Развивать подвижность в плечевом суставе	И.п. – стойка, руки вперед; 1-8 – 8 круговых движений назад; 9-16 - 8 круговых движений вперед.	2 подхода	Руки прямые, круговые движения выполнять по максимальной амплитуде. При движении назад не проводить руки через стороны.
5	Повышать эластичность косых мышц живота	И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в «замок»; 1 – таз вправо; 2 – наклон вправо; 3 – туловище в и.п.; 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону.	6-8 раз	Наклон выполнять к полу; не сутулиться; таз назад не отводить.
6	Увеличивать подвижность в голеностопном суставе	И.п. – стойка на левой, согнув правую вперед на подъем; 1-4 – четыре круговых движения в голеностопном суставе наружу; 5-8 - четыре круговых движения в голеностопном суставе внутрь. То же с другой ноги.	2 подхода	Выполнять круговые движения по большой амплитуде; изолированно выполнять движения ногой, не подключая туловище.
7	Увеличивать подвижность позвоночного столба и плечевого пояса; растягивать мышцы задней поверхности бедра; увеличивать эластичность косых мышц живота	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 – наклон с поворотом направо; 2 – и.п.; 3 - наклон с поворотом направо; 4 – и.п.	8 раз	При наклоне противоположной рукой повороту касаться пола; поворот выполнять минимум на 90°; При повороте смотреть на одноименную руку.

8	Увеличивать подвижность позвоночного столба и плечевого пояса; растягивать мышцы задней поверхности бедра; увеличивать эластичность косых мышц живота	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1-7 – упор стоя согнувшись с поворотом направо; 8 – и.п. 9-15 - упор стоя согнувшись с поворотом налево; 16 – и.п.	2 подхода	При наклоне противоположной рукой повороту касаться пола; поворот выполнять минимум на 90°; При повороте смотреть на одноименную руку.
9	Укреплять мышцы рук	И.п. – сед на стуле, руки в стороны; 1-8 – ладони вверх; 9-16 – мизинец вверх.	2 подхода	Упражнение улучшает кровообращение верхней части туловища; копчик и поясница прижаты к стулу. Стул должен быть с высокой спинкой. После удержания положения ладонь вверх – продолжать поворачивать ладонь до положения мизинца вверх. При этом плечи не поднимать.
10	Укреплять мышцы рук	И.п. – стойка, руки в стороны, согнуть руки на 90° пальцами вверх; 1-4 – опустить руки пальцами вперед. 5-8 – и.п.	4 раза	Опуская руки пальцами вперед. Сохранять в локтевых суставах угол 90°.
11	Развивать выразительность рук	И.п. – основная стойка; 1-2 – волна руки в стороны; 3-4 – волной руки вниз.	10 раз	Поднимать руки локтем вверх, запястье отстает. Опускать руки волной вниз, запястье отстает.
12	Растягивать мышцы спины	И.п. – стойка, руки в стороны, ладони вверх; 1-2 – круглый полуприсед, руки скрестно;	10 раз	Руки скрещивать волной, ладонями в последней фазе держать лопатки. Когда руки в стороны – плечи опущены, подбородок поднят
13	Развивать подвижность плечевых суставов	И.п. – стойка, руки сзади-внизу в «замок»; 1-4 – полуприсед, руки вверх; 5-8 – и.п.	8-10 раз	Лопатки максимально свести, руки доводить до максимально высокого положения (индивидуально); в и.п. – выпрямлять колени до конца.

14	Укреплять длинные мышцы спины	И.п. – упор лежа на согнутых руках на животе; 1-4 - упор лежа на животе; 5-8 – и.п.	8 раз	Выпрямляться до положения рук согнутых на 90° – не до полного выпрямления, лопатки максимально свести.
15	Развивать гибкость в поясничном отделе позвоночного столба	И.п. – упор лежа на согнутых руках на 90° на животе; 1-4 – упор лежа на бедрах; 5-8 – и.п.	8 раз	По возможности полностью выпрямлять руки.
16	Развивать гибкость в поясничном отделе позвоночного столба; укреплять мышцы спины	И.п. – упор стоя на коленях; 1-4 – наклон назад; 5-8 – и.п.	8 раз	В и.п. втянуть живот, смотреть в пол, голова продолжение спины. Наклон назад – максимальный – прогибаясь в пояснице.
17	Растягивать длинные мышцы спины	И.п. – упор стоя на коленях; 1-8 – правая рука вперед; 9-16 – то же с левой руки.	2 раза	Тянуться в даль, стараться как бы достать до стены.
18	Растягивать длинные мышцы спины; укреплять мышцы задней поверхности бедра	И.п. – упор стоя на коленях, правая рука вперед; 1-8 – правая назад; 9-16 – то же с левой.	2 раза	Тянуться в даль, стараться как бы достать до стены рукой в одну сторону, ногой в противоположную сторону. Живот втянут, голова продолжение спины.
19	Укреплять мышцы живота	И.п. – лежа на спине, руки скрестно; 1-2 – округлить спину; 3-4 – и.п.	8 раз	Напрягать мышцы пресса; при подъеме – выдох, лопатки оторвать от пола, подбородок не прижимать к грудной клетке; в и.п. – вдох.
20	Развивать силу косых мышц живота	И.п. – лежа на спине, руки скрестно; 1-2 – поворот вправо; 3-4 – и.п.	8 раз	В и.п. - лопатки оторвать от пола, поясница прижата к полу. Поворот выполняется до касания предплечьем пола.
21	Укреплять мышцы живота	И.п. – лежа на спине; 1) ноги вперед, вниз; 2) поочередно правая/левая вперед; 3) И.п. - руки за голову, согнув правую,	по 20" каждое упражнение	Поясница прижата к полу. В третьем и четвертом упражнениях лопатки не касаются пола; спина округлена, живот втянут.

		<p>левая над полом на 45°. Поочередно сгибать ноги и касаться противоположным локтем колена;</p> <p>4) и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки вперед в «замок»; отрывать лопатки от пола, руками касаться пола.</p> <p>5) в и.п. – упор лежа, поочередно приводить колено к груди;</p> <p>6) в и.п. – лежа на спине, согнув ноги, поочередные наклоны.</p>		<p>В шестом упражнении лопатки не касаются пола; спина округлена, живот втянут, подбородок не прижимать (расстояние с размера кулака); поочередно касаться стопы одноименной рукой.</p> <p>Следить за положением «физиологического квадрата» - два плеча и две подвздошные кости образуют квадрат.</p>
22	Развивать силу мышц ягодиц	<p>И.п. стойка, руки перед грудью в «замок»;</p> <p>1 – нога вперед;</p> <p>2 – нога в сторону;</p> <p>3 – нога назад;</p> <p>4 – нога в сторону.</p> <p>Выполнять с двух ног.</p>	по 20 раз с правой и левой	<p>Следить за положением «физиологического квадрата» - два плеча и две подвздошные кости образуют квадрат.</p> <p>Выполнять поднятие ноги сокращенной стопой – выворотню.</p>
23	Развивать силу мышц ягодиц; передней поверхности бедра.	<p>И.п. - стойка, руки перед грудью в «замок»;</p> <p>1 – шагом назад, стойка на колене;</p> <p>2 – и.п.</p> <p>Выполнять с двух ног.</p>	по 20 раз с правой и левой	<p>Держать осанку, колено впереди стоящей ноги не заходит за носок – угол в коленных суставах 90°.</p>
24	Развивать силу мышц ягодиц; передней поверхности бедра.	<p>И.п. - стойка, руки перед грудью в «замок»;</p> <p>1 – шаг вправо, полуприсед;</p> <p>2 – перенося тяжесть тела на правую, левая назад;</p> <p>3 – шаг влево, полуприсед;</p> <p>4 - перенося тяжесть тела на левую, правая назад;</p>	20 раз	<p>Таз назад не отставлять, следить за осанкой.</p> <p>Следить за положением «физиологического квадрата» - два плеча и две подвздошные кости образуют квадрат.</p>
25	Растягивать заднюю поверхность бедра	<p>И.п. – сед, согнув стопу;</p> <p>1-16 - наклон</p>	1 минуту	<p>Не сутулиться, животом тянуться к ногам.</p> <p>Выполнять упражнение покачивающими</p>

				движениями.
26	Растягивать заднюю поверхность бедра	И.п. – сед согнув правую, хват за голеностоп; 1-2 - правая вверх; 3-4 – и.п. 5-8- удержание положения. То же с другой ноги.	8 раз	После 8 раз выпрямления ноги, удерживать ногу верх 8 счетов, Спина ровная, колено прямое.
27	Растягивать заднюю поверхность бедра, длинные мышцы спины.	И.п. – стойка на левом колене, правая вперед, руки вперед скрестно правая рука сверху; 1-8 – наклон.	2-4 раза	Спина прямая, тянуться животом к ноге, не сутулится.
28	Развивать гибкость и подвижность тазобедренного сустава	И.п. – глубокий выпад правой, руки за головой в «замок» 1-8 – 8 пружинящих движений; То же с левой.	2-4 раза	Стараться достать внутренней поверхностью бедра, руки и спина прямые.
29	Развивать подвижность в тазобедренном суставе, растягивать внутреннюю поверхность бедра.	И.п. – выпад в сторону на правую, руки перед грудью в «замок»; 1-2 – присед; 3-4 – выпад левой в сторону.	16 раз	С выпада правой через полуприсед плавно переходить на другую ногу, спина прямая, выпад глубже.

## Часть II.

**Проводящий:** Денис Петрин, Чемпион Европы, победитель Всемирного Фестиваля Тхэквондо в возрастной категории 11-12 лет

**Инвентарь:** гимнастический коврик (ковер), скакалка.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию всех групп мышц.

№ п/п	Частная задача	Средства	Дозировка	Методические рекомендации
Общая разминка				
1	Способствовать развитию функциональных систем организма. Развивать	Прыжки через скакалку И.п. – стойка на носках, скакалка сзади хватом за два конца, узлы	2 подхода по 50 раз	В момент опускания скакалки к полу выполняется прыжок через скакалку. Вращение скакалки

	скоростно-силовые способности, прыгучесть	скакалки в двух руках.		осуществляется в лучезапястном суставе, руки не сгибаются. Тянуть носки, держать спину ровно, ноги не сгибать.
2	Способствовать развитию подвижности шейного отдела позвоночного столба, функциональной устойчивости.	И.п. – стойка ноги врозь. 1- подбородок книзу; 2 – поворот головы вправо; 3 – подбородок книзу; 4 – подбородок влево.	8 раз	В конце упражнения поднимать подбородок слегка вверх. Плечи при круговых движениях головой не поднимать. Вращения осуществлять за счет круговых движений в шейном отделе позвоночника, выполнять по максимальной амплитуде.
3	Способствовать развитию подвижности в лучезапястном суставе	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 – 10 – 10 круговых движений в лучезапястных суставах вперед; 1-10 - 10 круговых движений в лучезапястных суставах назад.	2 подхода	Круговые движения выполнять в лучезапястных суставах, плечи вперед не подавать, не наклоняться. Руки не сгибать.
4	Способствовать развитию подвижности в локтевых суставах	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 – 10 – 10 круговых движений в локтевых суставах внутрь (средний	2 подхода	Круговые движения выполнять в локтевых суставах, плечи вперед не подавать, не наклоняться. Каждый раз руки приводить и

		круг); 1-10 - 10 круговых движений в локтевых суставах наружу (средний круг).		разгибать точно в сторону.
5	Способствовать эластичности мышц боковой поверхности туловища.	И.п. – стойка, согнув правую руку спереди, левую руку сзади. 1-4 – 4 поворота вправо; 5-8 - 4 поворота влево.	4 подхода	Руки в и.п. сгибать параллельно полу. Повороты выполнять по большой амплитуде. тянуться руками в разные стороны – выполняя одновременно «скручивание» туловища.
6	Способствовать увеличению подвижности в плечевом поясе	И.п. – стойка, правая рука вверх, согнув за спину, левая рука согнута за спиной кверху, руки в «замок». 1 – 4 – удержание положения; 5-8 – то же, поменять руки местами	2 подхода	Руки держать перпендикулярно полу. Если не получается взять руки в «замок» - то удерживать положение рук, стараясь приблизить их друг к другу.
<b>Основной комплекс – комплексное развитие всех групп мышц</b>				
7	Укреплять мышцы передней поверхности бедра; увеличивать подвижность в коленных суставах	И.п. – стойка ноги врозь, 1 – полуприсед, руки вперед.; 2 – и.п.	2 подхода по 8 раз	Выполнять приседания плавно – до угла 90°; колени не должны заходить за носки. По мере освоения упражнения – выполнять присед.
8	Способствовать увеличению подвижности в коленных суставах	И.п. – стойка ноги врозь, полуприсед, руки на колени. 1-4 – 4 круговых движений	4 подхода	Выполнять упражнения по максимальной амплитуде



		коленими внутрь; 5-8 – 4 круговых движений коленими наружу.		
9	Развивать координацию движений, увеличивать подвижность в голеностопном и лучезапястном суставах	И.п. – стойка, правая на носок, руки перед грудью в «замок»; 1-8 – 8 круговых движений в голеностопном суставе вправо, одновременные круговые движения в лучезапястных суставах вправо; 9-16 – то же влево (внутрь); Повторить с другой ноги	2 подхода	Выполнять упражнения по максимальной амплитуде. По мере освоения упражнения, выполнить его разноименно.
10	Развивать скоростно-силовые способности.	И.п. – стойка, ноги врозь; 1 – упор присев; 2 – прыжком назад – упор лежа; 3 – упор лежа согнув руки; 4 – прыжком упор присев; прыжок вверх, руки вверх.	15 раз	В упоре лежа полностью выпрямлять колени; сгибать руки на 90 °; в прыжке – полностью выпрямляться.
11	Способствовать расслаблению рук, укреплять мышцы брюшной полости	И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1 – сед углом; 2 – и.п.	15 раз	Пальцами рук стараться касаться носков. Ноги не сгибать, не сутулитесь.
12	Содействовать восстановлению дыхания	И.п. – стойка, ноги врозь; 1 – вдох; 2 - выдох	4 раза	Дышать равномерно, спокойно, не форсировать.
13	Развивать силу мышц пресса	И.п. – упор лежа на предплечье на спине;	15 раз	Дышать равномерно; ноги не сгибать, работать по

		1 – правая вверх; 2 – правая вниз, левая вверх.		большой амплитуде, поочередно поднимая ноги.
14	Укреплять мышцы рук	И.п. – упор лежа; 1 – упор лежа согнув руки; 2 – и.п.	20 раз	Локти сгибать вдоль туловища на 90°; держать динамическую осанку, не прогибаться, таз вверх не поднимать.
15	Способствовать Укреплению мышц спины.	И.п. – лежа на животе, руки за голову в «замок»; 1 – прогнуться; 2 – и.п.	20 раз	Смотреть при выполнении упражнения в пол, стопы от пола не отрывать, ноги не разводить.
16	Развивать скоростно- силовые способности, укреплять мышцы ног	И.п. – ос. 1 – присед; 2 – прыжок выпрямившись, руки вверх.	20 раз	Выполнять упражнение слитно – с выпрямлением колен одновременно выполнять прыжок полностью разгибаясь.
<b>Комплекс средств, направленный на развитие гибкости</b>				
17	Развивать гибкость, эластичность мышц задней поверхности бедра.	И.п. – о.с.; 1 -4 – 4 пружинящих наклона	2 подхода по 8 раз	Ноги не сгибать, не сутулиться, тянуться пальцами рук к полу, грудью к коленям (не головой).
18	Растягивать мышцы спины, задней поверхности бедра	И.п. – сед; 1-8 – 8 пружинящих наклона.	2 подхода	По возможности взяться за стопы. Колени не сгибать, не сутулиться, грудью к коленям (не головой).
19	Увеличивать эластичность подколенных связок, растягивать мышцы передней поверхности бедра.	И.п. – сед, согнув правую назад на 90 °; 1-4 – 4 пружинящих наклона; руки вверх; 5-8 – фиксировать	2 подхода	По возможности взяться за стопы. Колени не сгибать, не сутулиться, грудью к коленям (не головой).

		положение. То же с другой ноги.		
20	Повторить технику выполнения броска и ловли мяча в одну руку	И.п. – лежа на спине согнув ноги назад 1-20 - Фиксировать положение	20 с	Спину прижать к полу. При начальном выполнении упражнения - и.п. упор лежа на предплечье на спине
21	Расслабить работающие группы мышц	И.п. – о.с. 1 – 2 – вдох, руки вверх; 3-4 – выдох, руки вниз	4 подхода	При вдохе смотреть на руки. При выдохе, опуская руки можно округлять спину, руки как бы «бросать» вниз.
22	Расслабить работающие группы мышц	И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки кверху-в стороны; закрыть глаза.	30-60 с	При выполнении упражнения – представлять море, пляж, легкий ветерок.

Разработка методических рекомендаций по выполнению упражнений «Гимнастических минуток» проведена под руководством: д.п.н., профессор Р.Н.Терехина, д.п.н., профессор О.А.Двейрина