

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«Спортивная школа по каратэ»**

630024, г. Новосибирск, ул. Мира, дом 59/3, тел./факс, 361-12-32,
ОГРН 1175476033578, ИНН 5407963043, КПП 540701001

Karate@nso.ru

ГАУ ДО НСО «СШ по каратэ»

П Р И К А З

«26» декабря 2023г.

№ 85

г. Новосибирск

об утверждении физкультурно-оздоровительной программы
по общей физической подготовке для работы с людьми пожилого возраста
«Путь к долголетию»

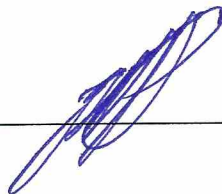
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 01.01.2024 года физкультурно-оздоровительную программу по общей физической подготовке для работы с людьми пожилого возраста «Путь к долголетию» (далее – Программа).
2. Довести Программу до сведения начальника организационно-технического отдела (Зеленцов К.А.).
3. Контроль за исполнением приказа возложить заместителя директора Щербань А.О.

И.о. директора

 А.О. Щербань

Ознакомлен с приказом _____/Зеленцов К.А.



Кудрявцева Н.А.

Утверждено
Приказом ГАУ ДО НСО
«СШ по каратэ»
№ 85 от «26» декабря
2023г.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО КАРАТЭ»

**Физкультурно-оздоровительная программа
по общей физической подготовке для работы
с людьми пожилого возраста
«Путь к долголетию»**

Программа разработана
коллективом ГАУ ДО НСО «СШ по каратэ»

срок реализации Программы 3 года
Новосибирск
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	название глав	страницы
1	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Цели и задачи	3
1.3	Отличительные особенности	3
1.4	Условия реализации	4
1.5	Способы проверки результатов, контрольные тесты	5
2	Годовой тематический план	5
3	Методическая часть	5
3.1	Блоки общей физической подготовки, в том числе на тренажерах	6
3.2	Комплексы упражнений	8
4	Литература	24

1. Пояснительная записка

Направленность Программы

Программа направлена на общую физическую подготовку преимущественно оздоровительного характера, и разработана для коррекции и восстановления физического здоровья. Основное внимание в Программе уделяется развитию выносливости, гибкости, координационных и силовых способностей.

В результате реализации Программы восстанавливаются, закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, укрепляется мышечный корсет и общее физическое состояние занимающихся. В процессе освоения Программы, занимающиеся приобретают знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных физических особенностей.

Цели и задачи Программы

Цели:

- вовлечение людей пожилого возраста в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом;
- формирование навыков здорового образа жизни людей пожилого возраста;
- повышение уровня физической подготовленности людей пожилого возраста;

Задачи:

- активизировать физкультурно-оздоровительную и просветительскую работу с людьми пожилого возраста;
- обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях;
- сформировать устойчивый интерес у людей пожилого возраста и инвалидов к занятиям физической культурой и массовым спортом.

Отличительные особенности Программы

Данная Программа разработана с учетом интересов занимающихся и условиями материально-технической база, на которой осуществляется реализация Программы.

Программный материал включает в себя занятия по общей физической подготовке, тренировки на выносливость, комплексы для развития гибкости и координации.

Условия реализации Программы

Условия набора.

Потребителями услуги являются граждане, достигшие возраста 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин и граждане, имеющие право на назначение пенсии ранее указанного возраста, - с момента получения такого права.

Потребители услуги предоставляют в Учреждение медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) и документы, подтверждающие принадлежность потребителя услуги к льготной категории граждан, указанной в ч. 1 ст. 15 Закона Новосибирской области от 04.12.2008 N 285-ОЗ "О физической культуре и спорте в Новосибирской области".

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 3 года обучения. После прохождения трехлетнего цикла инструктор может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации, результатов и интересов занимающихся.

Режим занятий.

Время, отведенное для занятий, составляет 138 часов в год (46 недель). Занятия проводятся 3 раза в неделю по одному астрономическому часу.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях, но не более 20 человек. Минимальный состав группы 5 человек.

Формы организации занятий.

Основной формой проведения занятий являются групповые занятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, сила, гибкость, координация др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности.

Промежуточные:

- будет расширен двигательный опыт;
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма.

Способы проверки результатов.

1. Усвоение умений и навыков (опрос, контрольное упражнение, тесты);
2. Устойчивость интереса к занятиям (опрос, индивидуальная беседа, стабильность посещения занятий);

2. Годовой тематический план.

№	тема	%	часы
1	Введение в программу, теоретические знания	7%	10 часов
2	Физическая подготовка	83%	114 часов:
	- общая физическая подготовка, в т.ч. в тренажерном зале		33 часа
	- выносливость		33 часа
	- гибкость, подвижность в суставах, координация		33 часа
	- игры		15 часов
3	Контрольные испытания, тестирование	10%	14 часов
4	ИТОГО:	100%	138 часов

3. Методическая часть

Первый этап

Направлен на изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, состояния здоровья, оценку прошлого двигательного опыта, определение уровня физического развития, физической подготовленности и на привитие интереса к занятиям. Это самые простые и комфортные нагрузки, где применяется комплекс силовых упражнений преимущественно на тренажерах и блоках.

Периодичность тренировок — 3 раза в неделю (2 в тренажерном зале и 1 на развитие гибкости). Продолжительность 8 недель.
Главная цель таких занятий — повышение тонуса всех мышечных групп, а также укрепление связок и создание мышечного корсета для позвоночника.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
1 занят ие	1 блок	1 блок	1 блок	1 блок	1 блок	1 блок	1 блок	1 блок
2 занят ие	2 блок	2 блок	2 блок	2 блок	2 блок	2 блок	2 блок	2 блок
3 занят ие	компл екс №1	компл екс №2	компл екс №3	компл екс №4	компл екс №5	компл екс №6	компл екс №7	компл екс №8

Второй этап

На втором этапе (3-4 месяцев) продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению основным движениям, совершенствованию физических качеств.

	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя	13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя
1 занят ие	3 блок	3 блок	3 блок	3 блок	3 блок	3 блок	3 блок	3 блок
2 занят ие	4 блок	4 блок	4 блок	4 блок	4 блок	4 блок	4 блок	4 блок
3 занят ие	компл екс №1	компл екс №2	компл екс №3	компл екс №4	компл екс №5	компл екс №6	компл екс №7	компл екс №8

Третий этап

На третьем и последующих этапах в основном решаются задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, тренированности организма, овладения новыми формами движения и навыками с более сложной координационной структурой. Блоки и комплексы повторяются. В них меняется интенсивность, количество повторений, подходов, интервалы отдыха и т.п.

1 блок

1	Беговая дорожка-	от 10-15 минут	ЧСС 100 уд./мин
---	------------------	----------------	-----------------

	ходьба		
2	Жим штанги лежа	2-3 подхода	10-12 повторений
3	Сведение рук в тренажере «бабочка»	2-3 подхода	12-15 повторений
4	Жим гантелей сидя	2-3 подхода	10-12 повторений
5	Разведение гантелей через стороны	2-3 подхода	12-15 повторений
6	Гиперэкстензия	2-3 подхода	10-20 повторений
7	Обратные отжимания от скамьи	2-3 подхода	12-15 повторений
8	Разгибание рук на блоке	2-3 подхода	12-15 повторений
9	Подъем коленей к груди сидя	2-3 подхода	15-30 повторений

2 блок

1	Беговая дорожка-ходьба	от 10-15 минут	ЧСС 100 уд./мин
2	Тяга верхнего блока к груди	2-3 подхода	10-12 повторений
3	Тяга горизонтального блока	2-3 подхода	12-15 повторений
4	Жим ногами в тренажере	2-3 подхода	15-20 повторений
5	Сгибание ног в тренажере лежа	2-3 подхода	15-20 повторений
6	Лодочка	2-3 подхода	10-20 повторений
7	Сгибание рук на скамье Скотта с EZ-штангой	2-3 подхода	10-12 повторений
8	Сгибание рук на блоке	2-3 подхода	12-15 повторений
9	Скручивания лежа на полу	2-3 подхода	15-30 повторений

3 блок

1	Беговая дорожка-ходьба	от 15-20 минут	ЧСС 100 уд./мин
2	Тяга вертикальная хамер	4 подхода	12 повторений
3	Жим ногами, ноги на ширине плеч	4 подхода	10 повторений
4	Жим от груди сидя	4 подхода	12 повторений

5	Разведение ног	4 подхода	15 повторений
6	Жим сидя вверх в тренажёре	4 подхода	10 повторений
7	Разгибание рук стоя с канатом	3 подхода	15 повторений
8	Сгибание рук с гантелями сидя	3 подхода	12 повторений

4 блок

1	Беговая дорожка-ходьба	от 15-20 минут	ЧСС 100 уд./мин
2	Сведение ног сидя	4 подхода	12 повторений
3	Сведение рук в тренажёре бабочка	4 подхода	12 повторений
4	Разгибание ног сидя	4 подхода	12 повторений
5	Махи гантелей в стороны сидя	3 подхода	10 повторений
6	Сгибание ног лёжа	4 подхода	12 повторений
7	Сгибание рук стоя в тренажёре	3 подхода	12 повторений
8	Разгибание рук стоя с прямой рукояткой	3 подхода	15 повторений

Комплекс 1 - гибкость

I Разминка

Повороты влево и вправо

Поставьте руки на пояс, ноги зафиксируйте рядом друг с другом. Осанка ровная, плечи расправлены. Ваша задача – совершать повороты головой в правую и левую сторону поочередно, при этом проводя ее через наклон вперед. Двигайтесь медленно, ни в коем случае не совершая резких движений (в противном случае голова может закружиться, а в шее появятся болезненные ощущения). Элемент позволит тщательно проработать шейный отдел позвоночника, улучшить кровоток к головному мозгу, а также размять шею после сна или долгого статичного положения.

Сколько выполнять: 10 поворотов на обе стороны.

Круговые вращения плеч назад

Вытяните руки вдоль туловища, выпрямите спину. Теперь немного выведите плечи вперед, после чего отводите их назад по круговой амплитуде, стараясь

описать как можно большую окружность. Движение должно осуществляться плавно и без рывков. В процессе старайтесь почувствовать то, как напрягаются и расслабляются трапециевидные мышцы, задние и передние пучки дельтоидов. На протяжении всей амплитуды смотрите четко перед собой, не раскачивайтесь туловищем. Такая суставная разминка перед тренировкой благотворно сказывается на плечевом поясе в целом, а также отлично готовит дельтовидные мышцы к предстоящим силовым нагрузкам. Кроме того, вращения плечами положительно влияют на осанку и подойдут людям с сидячим образом жизни.

Сколько выполнять: 12 вращений сначала в одну сторону, потом 12 вращений в другую сторону.

Круговые вращения рук назад

Опять же удерживаем руки вытянутыми вдоль корпуса. Специфика представленного элемента заключается в совершении вращательных движений верхними конечностями. Руки должны описывать широкую окружность, что поможет добиться максимального результата от упражнения. В пиковых точках старайтесь почувствовать умеренное растяжение грудных мышц, околопозвоночных столбов, а также передних/задних пучков дельтоидов. Старайтесь при этом минимизировать подъемы плеч, исключая работу трапеций. Выполните вращения вперед, затем вращения назад. Элемент суставной разминки утром поможет быстрее пробудиться, а перед силовой тренировкой отлично разогреет мышцы груди и плеч.

Сколько выполнять: 10 вращений сначала в одну сторону, потом 10 вращений в обратную сторону.

Круговые вращения плеч вперед

Опять же удерживаем руки вытянутыми вдоль корпуса. Специфика представленного элемента заключается в совершении вращательных движений верхними конечностями. Руки должны описывать широкую окружность, что поможет добиться максимального результата от упражнения. В пиковых точках старайтесь почувствовать умеренное растяжение грудных мышц, околопозвоночных столбов, а также передних/задних пучков дельтоидов. Старайтесь при этом минимизировать подъемы плеч, исключая работу трапеций. Выполните вращения вперед, затем вращения назад. Элемент суставной разминки утром поможет быстрее пробудиться, а перед силовой тренировкой отлично разогреет мышцы груди и плеч.

Сколько выполнять: 10 вращений сначала в одну сторону, потом 10 вращений в обратную сторону.

Круговые вращения предплечий

Примите Т-образную позицию, вытянув руки в противоположные стороны. Ладони сожмите в кулаки, после чего начните совершать вращательные движения предплечьями. Сначала двигайте их навстречу друг другу, затем в противоположную сторону. Работайте в медленном темпе и избегайте резких движений, поскольку нашей основной задачей является тщательная разминка локтевых суставов. Плечи поддерживайте параллельными полу, чтобы добиться дополнительной статической нагрузки на трицепсы и плечи. Элемент суставной разминки перед тренировкой обеспечивает деликатную нагрузку на локтевые суставы, что особенно необходимо людям, работающим со штангами в ходе жима лежа или тяг различного рода.

Сколько выполнять: 12 вращений сначала в одну сторону, потом 12 вращений в обратную сторону.

Повороты корпуса с наклоном

Поставьте ноги на ширине плеч, вытяните руки вдоль туловища, после чего поверните корпус в правую сторону. Из принятого положения совершите наклон вперед и двигайтесь в левую сторону. При подъеме ваш корпус должен оказаться развернутым уже в левую сторону. Поочередные движения осуществляются при выполнении каждого нового повторения. Двигайтесь плавно, избегая резких наклонов и подъемов. Торопиться не стоит из соображений безопасности. Представленное упражнение направлено на деликатную разминку позвоночного столба. Дополнительно оказывается укрепляющий эффект на мышцы поясничной области и косые мышцы живота.

Сколько выполнять: 10 вращений всего.

Круговые вращения тазом

Поставьте руки на пояс, а ноги зафиксируйте на вертикали плеч. Далее начинаем совершать медленные повороты тазом в правую сторону, стараясь описывать умеренную по своей площади окружность. Двигаемся без рывков, стараясь прочувствовать приятное растяжение в области низа живота, поясницы, а также косых мышц. Завершив нужное количество повторений, поменяйте сторону движения. Элемент суставной разминки дополнительно помогает восстановить осанку, благотворно сказывается на работе жизненно важных внутренних органов, а также избавляет от ощущения «забитости» мышц, возникающего вследствие малоподвижного образа жизни.

Сколько выполнять: 10 вращений сначала в одну сторону, потом 10 вращений в другую сторону.

Круговые вращения бедра

Встаньте прямо и поставьте руки на пояс. Далее перенесите вес туловища на левую ногу, а правую согните в колене на 90 градусов. Поднимаем правое колено до уровня пояса, после чего по дуге отводим ногу в сторону и

приводим в итоге конечность обратно. Получается своеобразное вращение, которое необходимо заиклить на определенное количество повторений. Чередуем правую и левую ногу. Такая суставная разминка перед бегом или после пробуждения поможет подготовить ноги к повышенным физическим нагрузкам, что также полезно перед силовой тренировкой (перед приседаниями и выпадами) или перед любой ежедневной активностью.

Сколько выполнять: 8 вращений на каждую ногу сначала вперед, потом 8 вращений на каждую ногу назад.

Сгибание колен

Поставьте ноги вплотную друг к другу и немного согните их. Наклоните корпус и упритесь ладонями в верхнюю часть коленей. Проследите за тем, чтобы в спине поддерживался естественный прогиб, а плечи были расправлены. Начинаем аккуратно сгибать колени вперед-назад по умеренной амплитуде движения. Элемент суставной разминки утром отлично укрепляет ткани и сухожилия коленей, разогревает мышцы ног перед интенсивными нагрузками, избавляет от болевых ощущений в суставах, а также помогает в профилактике травм.

Сколько выполнять: 15 сгибаний коленями.

Вращение стопой

Ноги стоят на уровне плеч, а ладони зафиксированы на поясе. Немного поднимите правую ногу, после чего начните делать вращательные движения стопой. Не торопитесь и избегайте резких движений, чтобы лучше разогреть голеностопный сустав, не подвергая его чрезмерным растяжениям. После завершения работы правой стопой, сделайте упражнение левым. Элемент суставной разминки перед бегом или тренировкой отлично подготавливает голеностоп к повышенным физическим нагрузкам, что также необходимо и для ежедневной ходьбы.

Сколько выполнять: 10 вращений сначала в одну сторону, потом 10 вращений в другую сторону, затем то же самое на другую ногу.

II Основная часть

Упражнения на руки. Чтобы снизить нагрузку на позвоночник, можно использовать стул. «Спина прижата к спинке стула».

- 1) Сидя на стуле, руки с гантелями вниз. Поднять руки чуть выше уровня плеч, ладонями вниз. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 8 раз.
- 2) Сидя на стуле, руки с гантелями вверху над головой, ладони обращены друг к другу тыльной стороной. Опустить руки чуть ниже уровня плеч, ладонями вниз. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 8 раз.

- 3) Сидя на стуле, руки с гантелями внизу. 3.1 Поднять прямые руки вперед чуть выше уровня плеча. Вдох. Вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
- 4) Сидя на стуле, руки с гантелями вверху над головой, ладони обращены друг к другу. Опустить руки чуть ниже уровня плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

Укрепление мышц спины.

- 1) Лежа на животе, подбородок на кистях рук, согнутых в локтях, ноги вместе. Поочередный подъем прямой ноги вверх. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 6 – 8 раз на каждую
- 2) Лежа на животе, руки в упоре с боков на уровне груди, ноги вместе. Выпрямить локти, поднимая верхнюю часть туловища, прогибаясь в пояснице, не запрокидывая головы. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 8 раз
- 3) Лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять одновременно руку и разноименную ногу вверх, отрывая верхнюю часть туловища от пола. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения руки и ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 8 раз

Упражнения на живот.

- 1) Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят. Поочередные наклоны, руки скользят по бедрам. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повтор 8 раз на каждую сторону.
- 2) Стоя, ноги на ширине плеч, в слегка согнутых руках на уровне груди предмет – (мяч, подушка). Поочередный поворот туловища в сторону с отведением рук в одноименную сторону. Вдох. Повторить в другую сторону. Выдох.

III Растяжка

Растяжка икроножных мышц

Шагните прямо-вперед одной ногой, подогните в коленке до высоты бедра чуть выше параллели и обопритесь руками на него. Вторую ногу держите на месте в выпрямленном состоянии. Не отрывайте пятки, немного наклонитесь вперед. В икроножной мышце почувствуйте натяжение. Повторите для другой стороны.

Растяжка задней поверхности бедра с наклоном

Отставьте прямую ногу вперед на пятку, носок на себя, вторую, оставленную на месте, подогните в колене. Расположите ладони на бедре передней ноги, потом немного склонитесь до ощущения растяжения в бицепсе бедра. Задержитесь в стойке, смените стороны. Это простое упражнение крайне эффективно для заминки ног.

Наклоны в сторону со скрещенными ногами

Примите следующую стойку – скрестите ноги (проведите одну перед другой), и установите расстояние между стопами на длину чуть уже ширины плеч. Левую руку разместите на талии, правую вытяните вверх, совершите наклон корпусом в противоположную сторону. Смените руки и ноги, затем повторите движение.

Растяжка задней поверхности бедра стоя

Это модификация упражнения из разминки только в статическом варианте. Начинается в той же последовательности: встаньте ровно, поднимите согнутую в коленном суставе ногу к груди, обхватив руками, чтобы сильнее притянуть к себе. В этой позе задержитесь, отзеркальте. Исполняется статически с упором на растяжку.

Растяжка квадрицепсов стоя

Еще одна модификация упражнения из разминки только в статическом варианте. Правую ногу начните сгибать в коленке и поднимать назад-вверх. Дотянитесь пяткой до ягодицы. Для фиксации в стойке обхватите лодыжку рукой. Оставайтесь в такой позиции, ощутите напряжение в мышце. Это очень популярное и полезное упражнение для растяжки ног.

Растяжка тазовых мышц с согнутой ногой

Примите обычную стойку, закиньте голень одной ноги на бедро другой. Слегка присядьте, обхватите одной рукой колено, а другой стопу верхней ноги, корпус немного наклоните вперед. Почувствуйте натяжение в ягодичных мышцах. Задержитесь в этой позиции, затем отзеркальте, повторите для другой ноги.

Растяжка в позе треугольника

Расставьте стопы далеко друг от друга, носок одной оставьте смотреть вперед, а другой разверните в одноименную сторону. Наклонитесь, держа корпус в одной плоскости с тазом, к ноге с развернутым носком, ладонью дотянитесь до стопы, другую руку выпрямите вверх. Задержите позу, отзеркальте, смените сторону.

Складка касания пальцами пола

Расположите стопы вместе, встаньте ровно. Максимально наклонитесь вперед, пока пальцы рук не коснутся поверхности, на которой стоите. Ноги не кривите в коленях. Туловищем дотроньтесь до бедер. Голову направьте по

направлению вниз. Такая складочка используется для растяжки ног в области бицепса, ягодиц.

Наклоны в сторону с вытянутой рукой

Немного шире расставьте ноги, выпрямитесь и опустите руки вниз. Смотрите вперед, расслабьтесь. Одновременно наклоните корпус влево, а правую руку по верхней траектории протяните над головой в ту же сторону. Двигайте туловище по единой плоскости, не отводите вперед или назад. Левая рука пусть останется на бедре. Замрите. Как пройдет время, встаньте, наклонитесь вправо. Участвует мускулатура спины, а также боковых пучков пресса, формирующих талию.

Сколько выполнять: 10-15 секунд на каждую сторону.

Вытяжение рук вперед в позе на коленях

Расположитесь на коленях, встаньте, опустите таз на пятки. Ноги вместе, стопы вытянуты, спина прямая. Теперь возьмите кисти в замок, выпрямите руки перед собой на уровне груди, разверните ладонями вперед. Потянитесь еще сильнее, и округлите немного корпус. Голову опустите, взгляд направьте вниз. Оставайтесь на установленное время в принятой позе. Упражнение задействует спину. Часть верхнего отдела, окружающего лопатки, и остальные отделы позвоночника.

Сколько выполнять: 15-20 секунд.

Растяжка с поворотом корпуса

Повернитесь, присядьте на коврик, протяните и сомкните ноги. Распрямите при этом спину. Теперь перешагните правой ногой через левую, поставьте эту стопу на пол сбоку от коленки. Развернитесь корпусом вправо, левый локоть на бедро переставленной ноги, а правую руку заведите за спину, пальцы на коврик. Этим закончится итоговая позиция, оставайтесь в ней. Далее смените стороны. Акцент идет на мышцы бедер и ягодиц, но также хорошо растягивается корпус, спина.

Сколько выполнять: 15-20 секунд на каждую сторону.

Растягивание трицепсов с удержанием локтя

Поднимите правую руку над собой, после чего согните ее в локтевом суставе и зафиксируйте ладонь на середине спины.левой рукой оказывайте умеренное давление на локоть правой, благодаря чему трицепс поддается более сильной нагрузке. Не переусердствуйте, чтобы не повредить саму мышцу, а также плечевой сустав.

Сколько выполнять: 10-15 секунд на каждую руку.

Растягивание кисти

Элемент растяжки рук и плеч направлен на расслабление кистевого сустава, а также мышц предплечий. Вытяните правую руку перед собой и поднимите ладонь вверх, развернув ее в аналогичном направлении. Свободной рукой медленно оттягивайте кисть назад. После этого поверните ее и вновь усильте натяжение посредством давления свободной руки.

Сколько выполнять: 10-15 секунд на каждую руку

Подъемы рук сомкнутых за спиной

Встаньте, отведите руки назад и сомкните их в замок. После этого начинайте медленно поднимать их, немного выгибаясь в спине. Благодаря этому растягиваются мышцы плеч, бицепса, предплечья, а также мускулатура грудного отдела. В ходе работы не допускайте наклонов корпуса, поддерживая осанку в ровном положении. Не поднимайте руки слишком высоко, чтобы не перегрузить плечи.

Сколько выполнять: 15-20 секунд.

Наклоны с упором на стену

Упритесь ладонями в стену, после чего начинайте постепенно отходить назад, наклоня корпус вперед. Спина при этом не сутулится, в пояснице удерживается естественный прогиб. Положение ладоней должно быть неизменным. Таким образом, вы растягиваете трицепс, бицепс, предплечья, разминаете кистевой сустав, а также укрепляете спину. Элемент отлично подходит для профилактики ровной осанки.

Сколько выполнять: 15-20 секунд.

«Собака мордой вниз»

Элемент из йоги отлично помогает в вопросах пост-тренировочного растяжения мышц рук. Примите упор лежа (планка на руках), после чего начинайте поднимать вверх таз, чтобы тело приняло положение треугольника. Руки с туловищем образуют прямую линию, ноги можно немного согнуть в коленях для облегчения растяжки. Элемент задействует сразу все тело, но основной эффект приходится на мускулатуру рук, спину, поясницу и заднюю поверхность бедра.

Сколько выполнять: 15-20 секунд.

Комплекс 2 – гибкость

I Разминка

II Основная часть

Упражнения для ног. Используем стул или опору.

- 1) Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе. Поочередное отведение прямой ноги в сторону. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 8 раз на каждую ногу.
- 2) Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе. Поочередный подъем ноги, согнутой в колене до уровня тазобедренного сустава. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 8 раз на каждую ногу
- 3) Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе. Поочередное отведение прямой ноги назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 8 раз на каждую ногу.
- 4) Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе. Поочередные круговые вращения прямой ногой в тазобедренном суставе в боковой проекции назад. Дыхание произвольное. Вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз на каждую ногу.

Вытяжение мышц позвоночника.

- 1) Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре, руки вдоль туловища. Выпрямить одну ногу вверх, потянувшись носком к потолку, руки в «замке» под задней поверхностью бедра. Задержаться в этом положении 30 секунд. Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. Повторов 6 раз.
- 2) Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть руками колено одной ноги к груди, сгибая максимально локти, голову от пола не отрывать, таз слегка приподнят. Задержаться в этом положении 30 секунд. Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. Повторов 6 на каждую ногу.

Упражнения на руки.

- 1) Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед (гантели «стоят»). Поднять одну руку выше уровня плеча, другую ниже и отвести назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Смена положения рук. Повторов 8.
- 2) Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, согнутых в локтях гантели («стоят»), руки прижаты к ребрам. Круговые движения в плечевых суставах согнутыми руками вперед- назад, стараясь поднять локти выше уровня плеч. Дыхание произвольное. Повторов 8

Укрепление мышц живота

- 1) Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы. Поочередный подъем ноги, согнутой в колене выше тазобедренного сустава. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторов 8 на каждую ногу

- 2) Стоя, ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы. Наклонить туловище максимально вниз, потянувшись подбородком вперед. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 повторов

III Растяжка

Комплекс 3— кардиотренировка, координация

I Разминка

II Основная часть

Кардиотренировка

- 1) Стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, бутылки с водой (или гантели). Полуприсед с одновременным выпрямлением рук. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 повторов
- 2) Стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, бутылки на уровне груди. Поворот туловища в сторону с одновременным выпрямлением рук и полуприседом. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. 8 повторов на каждую сторону
- 3) Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки. Подъем прямых рук вверх с одновременным подъемом ноги, согнутой в колене. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. 8 повторов

Координация

- 1) Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят. Положить одну руку, согнутую в локте за спину. Вдох. Положить другую руку, согнутую в локте за спину. Выдох. Наклонить голову назад, прогнувшись. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох 8 повторений.
- 2) Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят. Поднять руки через стороны вверх, сжимая пальцы в кулаках. Вдох. Наклонить туловище вниз, расслабляя мышцы. Выдох. 8 повторений.
- 3) Стоя, ноги вместе, руки свободно висят. Шаг одной ногой в сторону с одновременным подъемом одноименной руки до уровня плеча. Вдох. Поднять другую руку до уровня плеча. Выдох. Наклонить туловище в одну сторону, сгибая руки в локтях за спиной. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. 8 повторений.

Спина

- 1) Лежа на животе, подбородок на кистях рук, согнутых в локтях, ноги, согнутые в коленях, вместе. Поочередный подъем согнутой ноги вверх. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 повторений на каждую

- 2) Лежа на животе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, ноги вместе. Поднять верхнюю часть туловища от пола, сведя локти. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 6-8 повторений.

Уменьшение живота

Опустить напряженные руки махом вниз с одновременным подъемом прямой ноги. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторов 8.

III Растяжка

Комплекс 4 – гибкость

I Разминка

II Основная часть

Комплекс упражнений с гимнастической палкой (для развития гибкости)

- 1) Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка на коленях широким хватом за концы. Поднять палку вверх-назад, чуть дальше уровня головы, прогибаясь в пояснице. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 раз повторить.
- 2) Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка сверху широким хватом за концы. Наклонить туловище вперед на 45 градусов, голова в наклоне до локтей. Руки параллельно полу. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 раз повторить.
- 3) Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка сверху широким хватом за концы. Наклонить туловище в сторону, переведя палку в вертикальное положение. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. 8 повторений на каждую сторону.
- 4) Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка на лопатках или плечах широким хватом за концы. Поднять палку вверх и потянуться, посмотрев на нее. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох 6-8 повторений.
- 5) Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, палка на лопатках или плечах широким хватом за концы. Наклонить туловище в сторону, стараясь локтем достать одноименный тазобедренный сустав. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону.

Укрепление мышц живота

- 1) Поднять прямую ногу чуть выше уровня сиденья, носок, «от себя». Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой. 8 повторений на каждую
- 2) Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, кисти у плеч. Поднять согнутую в колене ногу вверх, стараясь коснуться согнутых локтей. Вдох. Вернуться в

исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой. 8 повторений на каждую

Упражнения на руки

- 1) Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели. Поочередные круговые вращения в плечевых суставах прямыми руками вперед-назад, стараясь поднять локти выше уровня плеч. Дыхание произвольное. 8 раз
- 2) Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели. Поочередные круговые вращения в плечевых суставах прямыми руками в передней плоскости, перед собой. Дыхание произвольное. 8 раз
- 3) Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, в руках, опущенных вниз, гантели. 10.1 Поднять руки в стороны чуть выше уровня плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 раз

III Растяжка

Комплекс 5 – кардио+ОФП

I Разминка

II Основная часть

Кардиотренировка

- 1) Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках вверх бутылки. Подъем ноги, согнутой в колене, вверх с одновременным опусканием рук, стараясь бутылками коснуться колена. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. 8 раз
- 2) Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки. Подъем прямых вверх с одновременным отведением ноги в сторону на носок. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. 8 раз
- 3) Стоя, ноги на ширине плеч, в прямых руках внизу бутылки. 7.1 Подъем прямых рук до уровня груди с одновременным сгибанием одной ноги в колене и отведением другой в сторону на носок. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону 8 раз.

Укрепление живота

- 1) Стоя лицом к стене на расстоянии чуть больше вытянутой руки, ноги вместе, руки на ширине плеч в опоре ладонями выше уровня головы. Стоя на носках поочередный подъем ноги, согнутой в колене, выше тазобедренного сустава в сторону разноименной руки. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 раз на каждую ногу

- 2) Стоя лицом к стене на расстоянии чуть больше вытянутой руки, ноги вместе, руки на ширине плеч в опоре на уровне плеч. Стоя на носках представлять ладони максимально высоко и опуская обратно до уровня плеч. Дыхание произвольное. 8 раз

Укрепление тазового дна

- 1) Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре вместе, руки вдоль тела. Подъем таза вверх. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.. 8-10 раз
- 2) Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре вместе, руки вдоль тела. Разведение колен до максимального. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох 8-10 раз
- 3) Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в опоре, вместе, руки вдоль тела. Поочередное отведение согнутой ноги в сторону с одновременным подъемом таза. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8-10 раз

III Растяжка

Комплекс 6 – ОФП, растяжка

I Разминка

II Основная часть

Тренируем ноги и тазобедренные суставы

- 1) Перевести в переднее положение. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 раз повторений
- 2) Стоя лицом к спинке стула с опорой. Поочередные круговые вращения ногой, согнутой в колене, в тазобедренном суставе назад. Дыхание произвольное. Повторов 8
- 3) Стоя лицом к спинке стула, с опорой, ноги вместе. Полуприсед с прогибанием поясницы и наклоном туловища к спинке стула. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 раз повторить

Укрепляем живот

- 1) Стоя лицом к стене на расстоянии вытянутой руки, ноги вместе, руки свободно висят. Наклон туловища вперед, руки в опоре ладонями о стену на уровне плеч, голова до локтей. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 раз
- 2) Стоя близко лицом к стене, ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях, перед грудью касаясь стены. Поворот туловища в сторону, рука от плеча локтя касается стены, на уровне плеча. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону 8 раз.

- 3) Стоя к стене боком, ноги вместе, одна рука прямая в опоре ладонью на уровне плеч, другая, свободно висит. Наклон туловища к стене, потянувшись рукой над головой, как можно ближе к стене. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону 8 раз.

Укрепление мышц спины

- 1) Лежа на животе, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища. Приподнять максимально плечи и голову от пола, прогнувшись в пояснице. Задержаться в этом положении 30 секунд. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. 8 раз повторений
- 2) Лежа на животе, ноги прямые вместе, ладонь одной руки на другой, подбородок на руках. Приподнять прямые ноги от пола, натянуть носки от «себя». Задержаться в этом положении 30 секунд. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, 8 раз

III Растяжка

Комплекс 7 – ОФП, растяжка

I Разминка

II Основная часть

Укрепление суставов рук. Упражнения выполняется на стуле

- 1) Сидя на стуле, прямые руки перед грудью, ладонями вниз. Поднять одновременно обе ладони вверх, разогнуть лучезапястный сустав. Вдох. Опустить одновременно обе ладони вниз, согнув лучезапястный сустав. Выдох. 12 раз
- 2) Сидя на стуле, прямые руки перед грудью, ладонями вниз. Поднять одну ладонь вверх, другую ладонь вниз. Вдох. Смена положения рук. Выдох. 12 раз
- 3) Сидя на стуле, прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Круговые вращения в локтевых суставах перед грудью в одну и другую стороны по 4 раза. Дыхание произвольное.

Укрепление суставов ног

- 1) Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении. Выпрямить обе ноги одновременно, поставив на пятки. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 12 раз
- 2) Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении. Выпрямить одну ногу в колене до уровня

- сиденья. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 12 раз
- 3) Сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, слегка расставлены, руки в произвольном положении. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное. 12 раз повторить

Укрепление спины

- 1) Лежа на животе, подбородок на кистях рук, согнутых в локтях, ноги вместе. Развести прямые ноги на весу в стороны. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8-10 раз
- 2) Лежа на животе, прямые руки на полу перед головой, ноги вместе. Развести прямые руки на весу в стороны с одновременным подъемом верхней части туловища. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8-10 раз
- 3) Стоя на четвереньках. Выгнуть спину, опустив голову вниз. Вдох. Повторить 8 -10 раз

Укрепление живота

- 1) Стоя, ноги на ширине плеч в слегка согнутых руках, поднятых над головой, предмет (мяч, подушка). Прогнуться в пояснице с отведением рук назад. Вдох. Мах туловищем вниз, руки с предметом между ног. Выдох. 8-10 раз
- 2) Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вверх. Наклоны туловища вперед -вниз с одновременным хлопком под коленями. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8-10 раз

III Растяжка

Комплекс 8 – ОФП, растяжка

I Разминка

II Основная часть

Укрепление рук

- 1) Сидя на стуле, руки с гантелями вверх над головой, ладони обращены друг к другу. Поочередное сгибание рук в локтях, касаясь гантелью одноименного сустава. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 раз
- 2) Сидя на стуле, руки с гантелями внизу. Одновременное отведение прямых рук назад. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 раз
- 3) Сидя на стуле, руки с гантелями, согнутые в локтях, прижаты сбоку к туловищу. Поднять одну руку, согнутую в локте вверх, с одновременным отведением другой руки, согнутой в локте назад. Вдох. Смена положения рук. Выдох. 8-10 раз

Укрепление мышц тазового дна

- 1) Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях вместе, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз. Пружинистые подъемы согнутой ноги к животу (счет 1-2-3). Вернуться в исходное положение (счет 4). Повторить другой ногой. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. 8 раз
- 2) Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, в опоре, руки в стороны, ладонями вниз. Положить стопу одной ноги на колено другой, потянувшись коленом этой же ноги вниз. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить другой ногой. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 8 раз

Расправить плечи

- 1) Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, опиравшись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки в «замке» за головой. Развести локти в стороны до касания стены. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 10 раз
- 2) Стоя у стены на расстоянии 10-15 см, оперившись лопатками и затылком, ноги на ширине плеч, руки свободно висят. Полуприсед, скользя спиной и затылком по стене с подъемом рук до уровня плеч. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 10 раз

Упражнения на мышцы кора (мышечный корсет)

- 1) Сидя на стуле на середине сиденья, оперевшись на спинку, ноги, согнутые в коленях, широко расставлены, руки свободно висят. Поднять одновременно обе ноги вверх. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 10 раз
- 2) Наклонить туловище в сторону, переведя одноименную руку в вертикальное положение вниз, разноименную -вверх. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить в другую сторону. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. 10 раз

III Растяжка

Список литературы:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье,
6. Активное долголетие ФГБУ НМИЦ ТПМ МИНЗДРАВ РОССИИ
gnicpm.ru goodlooker.ru
7. <https://musclefit.info/primery-programm-v-trenazhernom-zale>
8. https://dzen.ru/a/Y-0_EniupAqqawV5