

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского технического творчества Советского района Волгограда»

**Методическое пособие для занятий спортом  
в условиях самоизоляции  
«Активная семья»**

Возраст учащихся: 8 – 18 лет

Автор-составитель:  
Истюфеев Андрей Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2020

## **Введение**

В последнее время, в условиях пандемии, люди стали испытывать недостаток движения. Если раньше мы активно двигались, гуляли, занимались спортом, то последние несколько месяцев привели к обездвиживанию человечества. Именно поэтому сейчас так важно поддерживать свою физическую форму, и мы будем стараться это делать даже в условиях самоизоляции. Я постарался подобрать несколько простых и эффективных упражнений, которые помогут держать себя в тонусе, не выходя из дома. Данные упражнения очень эффективны и не требуют никакого специального оборудования, кроме вашего собственного тела.

Данная разработка поможет всей семье оставаться активными и быть в движении. Ведь, как известно: движение – это жизнь!

## **Техника безопасности**

Учащиеся выполняют упражнения под присмотром родителей или старших брата или сестры. Это необходимо для того, чтобы проследить за соблюдением ребенком техники безопасности при физических нагрузках.

Все упражнения необходимо делать размеренно, плавно, без резких движений и перенапряжения. Не должно присутствовать неприятных ощущений.

**Цель:** поддерживать физическую форму всех членов семьи в условиях самоизоляции.

## **Описание тренировочного процесса**

Для того чтобы тренировка не была утомительной, следует разбить ее на блоки и выполнять периодически в течение дня.

- утренний блок.

Чтобы утро было действительно бодрым, лучше начинать его с зарядки. Для этого даже не обязательно вставать с кровати: вот список упражнений, которые можно делать прямо в постели:

- велосипед;
- ножницы;
- махи на боку и на спине;
- мостик или полумостик;
- березка.

Нагрузку следует выбирать индивидуально каждому члену семьи, согласно своим умениям и своей физической форме.

Следующий блок упражнений можно делать днем или вечером.

В данном случае будет хорошей практикой, если ребенок сможет почувствовать себя ведущим и самостоятельно провести разминку: расставить родителей и братьев, сестер по комнате, вести счет при выполнении упражнений.

## Разминка.

1-ое упражнение: наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево, под счет 1-4.

2-ое упражнение на разогрев плечевого пояса: вращения кистями, руками, согнутыми в локтях, вращение рук в плечевых суставах под счет 1-4.

3-е упражнение: круговые вращения туловищем под счет 1-4.

4-ое упражнение на разминку ног (вращения поочередно каждой ногой вправо и влево): разминка голеностопного сустава, вращение ноги в коленном суставе, подъем ноги согнутой в колене и стремление достать коленом вытянутую перед собой руку под счет 1-4.

## Основной тренировочный блок.

Разогрев мышцы можно приступить к основному блоку тренировки. Ниже вы видите цепочку упражнений. Выполнять ее стоит согласно своим физическим возможностям.

Например, людям малоактивным следует начать с не большого количества исполнений каждого упражнения:

1. Прыжки – 10 раз;
2. Стул у стены – 30 секунд (ноги согнуты под углом 90 градусов);
3. Отжимания – 7 раз;
4. Скручивания – 7 раз;
5. Подъемы на стул – 10 раз;
6. Приседания – 10 раз;
7. Отжимания от стула – 7 раз;
8. Планка – 20 секунд (прямое положение тела).



Людям, имеющим хорошую физическую форму, выполнять упражнения можно следующим образом: делаем каждое упражнение по 30 секунд с перерывом между упражнениями 10 секунд (время на отдых и перестройку на новое упражнение) и повторив комплекс из 8 упражнений 3 раза.

1. Прыжки – 30 сек;
2. Стул у стены – 30 сек;
3. Отжимания – 30 сек;
4. Скручивания – 30 сек;
5. Подъемы на стул – 30 сек;
6. Приседания – 30 сек;
7. Отжимания от стула – 30 сек;
8. Планка – 30 сек.

Людам, имеющим отличную физическую форму, выполнять упражнения можно следующим образом: делаем каждое упражнение по 1 минуте с перерывом между упражнениями 10 секунд (время на отдых и перестройку на новое упражнение) и повторив комплекс из 8 упражнений 5 раз.

1. Прыжки – 1 минута;
2. Стул у стены – 1 минута;
3. Отжимания – 1 минута;
4. Скручивания – 1 минута;
5. Подъемы на стул – 1 минута;
6. Приседания – 1 минута;
7. Отжимания от стула – 1 минута;
8. Планка – 1 минута.

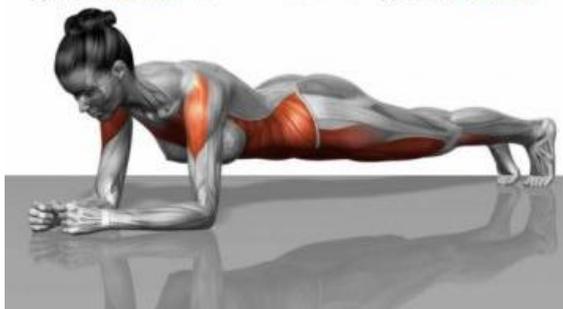
Упражнение «Планка» волшебное упражнение. Во время его выполнения задействовано более 90 % различных мышц! Это упражнение статично, однако именно оно — то самое средство, помогающее похудеть, привести тело в тонус, подтянуть все мышцы и оставаться отличной физической форме.



Так же есть специальный марафон в 30 дней по выполнению планки и постепенному увеличению времени выполнения данного упражнения. Если у вас есть желание, то можно в семье посоревноваться, кто выполнит данный курс полностью.

## Упражнение «Планка»

День 1: 20 сек	День 11: 60 сек	День 21: 150 сек
День 2: 20 сек	День 12: 90 сек	День 22: 180 сек
День 3: 30 сек	День 13: отдых	День 23: 180 сек
День 4: 30 сек	День 14: 90 сек	День 24: 210 сек
День 5: 40 сек	День 15: 90 сек	День 25: 210 сек
День 6: отдых	День 16: 120 сек	День 26: отдых
День 7: 45 сек	День 17: 120 сек	День 27: 240 сек
День 8: 45 сек	День 18: 150 сек	День 28: 240 сек
День 9: 60 сек	День 19: отдых	День 29: 270 сек
День 10: 60 сек	День 20: 150 сек	День 30: 300 сек



Суть упражнения в том, что бы ежедневно увеличивать время упражнения, точно соблюдая рекомендации по выполнению, отдыху, и отмечая выполненный день.

Для поднятия общего тонуса тренировки будет хорошей практикой выполнение основного тренировочного блока под музыку.

Закончить тренировку предлагаю следующим образом. Закройте глаза, расслабьтесь... представьте, что вы находитесь в самом прекрасном месте (на берегу моря, в саду, в горах, в лесу... солнышко светит, птички поют...) и просто позвольте отдохнуть вашему телу несколько минут.

Методическую разработку подготовил: педагог дополнительного образования МОУ ЦДТТ Истюфеев Андрей Валерьевич.

Связь с автором разработки, если у вас возникли вопросы:  
- сотовый телефон: 8-917-641-02-37.