

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Гармония»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
от «05» сентября 2018 г.  
Протокол № 1



«Утверждаю»  
Директор МБУДО  
ЦРТДиЮ «Гармония»  
Л.Б. Бороздина Л.Б. Бороздина

Сборник упражнений по общефизической подготовке учащихся

**Адресат методических рекомендаций:**  
учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет

**Разработчик методических  
рекомендаций:**  
Кончаков Дмитрий Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Ангарск, 2019 год

### **Упражнения по ходьбе:**

- обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени;
- перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе);
- на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

### **Упражнения по бегу:**

- бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен);
- широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь;
- с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления;
- челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной;
- вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

### **Упражнения по прыжкам:**

- подскоки на носках; на одной, на двух ногах;
- подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;
- в длину и высоту с места;
- со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед;
- вверх с касанием мяча головой;
- через предметы различной высоты; с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов;
- прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух трех шагов;
- последовательно через несколько препятствий различной высоты;
- бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.

### **Упражнения для ног:**

- приседания: исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд);
- равновесие на двух ногах: исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места, для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие;
- равновесие на одной ноге по 10 секунд: исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.
- прыжки на одной ноге, руки на поясе: прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода.

### **Упражнения для пресса:**

- поднимание и опускание на спину: исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке, медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха), если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед собой;
- лежа поднимание ног: исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища,

поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз, ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха);

– упражнение «Лодочка на спине»: исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты наверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги, держать 10 секунд по 2 подхода, при выполнении упражнения ноги и руки держать натянутыми вместе, поясница должна быть прижата к полу.

#### **Упражнения для спины:**

– поднимание спины наверх: исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке, выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание, при выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз, повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха;

– упражнение «Лодочка на животе»: исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе, одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов, обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе, выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

#### **Упражнения для рук:**

– упражнение «Планка»: исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе, зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось, повторить задание несколько подходов;

– отжимания от пола: исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе, выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа, следить за тем, чтобы положение тела не изменялось во время отжиманий, первое время ребенку будет тяжело выполнять отжимания, поэтому вам следует его немного придерживать за живот, помогая правильно сгибать, а затем выпрямлять руки и сохранять правильное положение тела, начните с 3-5 отжиманий по 2-3 подхода, постепенно увеличивая количество по мере возможностей ребенка.

#### **Упражнения для головы:**

- наклоны головой вперед и назад, движения делаем не спеша, нерезко 3-5 раз;
- наклоны головой вправо-влево, 3-5 раз;
- медленные круговые движения головой: на счет от 1 до 8, 3-5 раз;
- круговые движения в плечевых суставах (вперед и назад), 3-5 раз;
- отводим плечи назад и сводим вперед, 3-5 раз;
- поднимаем плечи вверх и резко бросаем, 3-5 раз.

#### **Упражнения на растяжку:**

– наклоны в разные стороны: стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону);

– наклоны вперед, касаясь руками пола: исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми;

– складка на полу: исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз);

– упражнение «Бабочка»: исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга., сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз);

– складка на полу ноги врозь: исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).

#### **Упражнения с собственным весом.**

Упражнения с собственным весом направлены на укрепление ног, мышц кора и верхней части тела. Даже новичок может выполнять этот комплекс ОФП.

Попробуйте включить 5 или более упражнений из представленного комплекса в свою тренировочную программу и выполняйте их хотя бы 3 раза в неделю. Вполне достаточно для начала 10-15 повторений в 3 подхода.

Упражнения разделены в соответствии с частью тела, на которую будет делаться упор. Вы можете выбрать 5 упражнений на каждую группу мышц. К примеру, одна неделя может включать тренировку ног, укрепление мышечного каркаса и проработку верхней части тела. Также можно скомбинировать представленные упражнения и составить тренировки для укрепления всего тела.

##### **1. Приседания.**

Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, для равновесия сцепите руки в замок перед собой. Отведите бёдра назад и согните колени так, чтобы опуститься как можно ниже. Не заваливайтесь вперёд, грудь и спина выпрямлены. Сгибая колени и поднимаясь в исходное положение, делайте упор на пятки. Повторите упражнение 10-15 раз.

##### **2. Выпады вперёд.**

Ноги на ширине плеч, выполните выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упирайтесь на правую пятку, чтобы встать. Затем повторите выпад левой ногой. Продолжайте идти вперёд, при этом следите, чтобы колено, уходящее назад, не касалось пола. Это упражнение можно выполнять как с собственным весом, так и с гантелями в каждой руке для дополнительного утяжеления. Сделайте по 10-15 повторений на каждую ногу.

##### **3. Равновесие на одной ноге.**

Встаньте, положив руки на бедра. Перенесите вес тела на левую ногу, подняв правое колено так, чтобы бедро, колено и лодыжка были под углом 90 градусов. Удерживайте это положение в течение 30-60 секунд, затем повторите на другой ноге.

##### **4. Выпады назад**

Встаньте, ноги вместе. Сделайте выпад правой ногой назад так, чтобы оба колена сгибались под углом 90 градусов. Правое колено при этом не касается пола. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. Повторите выпад левой ногой. Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений на каждую ногу.

##### **5. Мостик на одной ноге**

Лягте на спину, колени согнуты, ступни расставлены, руки вытянуты по бокам. Поднимите правую ногу вверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднимайте бедра вверх: важно чувствовать напряжение ягодичных мышц. Опуститесь в исходное положение. Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу.

##### **6. Сплит-приседания**

Отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку/стул/фитбол, стоящий позади. Шагните левой ногой максимально далеко вперёд, чтобы создать на сгибе колена угол 90 градусов. Когда вы опускаетесь вниз, внутренняя часть обоих бёдер прижата друг к другу. Правое колено должно быть направлено вниз, к полу. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу.

#### 7. Ягодичный мостик

Лежа на спине, согните колени и поставьте ступни на пол. Делая упор на пятки, сжимайте ягодичные мышцы и поднимайте бедра вверх. Ваше тело должно образовать прямую линию от плеч до колен. Опуститесь вниз. Выполните 10-15 повторений.

#### 8. Плиометрические выпады

Ноги на ширине плеч. Сделайте шаг левой ногой назад и опуститесь в выпад, колени при этом согнуты под углом 90 градусов. Делайте упор на правую пятку, чтобы подпрыгнуть и поменять ноги. Таким образом, вы приземляетесь в положении выпада – левой ногой вперед. Продолжайте чередовать выпады с прыжком в середине, стремясь увеличить время в прыжке. 10-15 повторений на каждую ногу.

#### 9. Полуприсед на одной ноге

Перенесите вес тела на левую ногу, поднимая правое колено так, чтобы голень была параллельна полу. Отведите бёдра назад и согните левое колено, чтобы опуститься в так называемый полуприсед. Руки вытяните перед собой для равновесия. Вес тела перенесите на левую пятку. Вернитесь в исходное положение и повторите 10-15 повторений на каждую ногу.

#### 10. Укрепление икр

Необходимо встать на небольшую, но крепкую тумбу/ступеньку/специальный ящик. Ноги на ширине плеч, прямые, пятки выдвинуты за край ступеньки. В таком положении задержитесь на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. 10-15 повторений.

#### 11. Плечевой мостик

Лягте на спину, колени согнуты, стопы стоят на полу. Руки лежат вдоль туловища. Напрягите ягодичные мышцы и поднимите бедра от пола максимально вверх. Соедините руки под ягодицами в замок. Вернитесь в исходное положение и сделайте еще 10-15 повторений.

#### 12. Подъем икр с согнутыми коленями

Встаньте на край ступеньки или коробки, ноги на ширине плеч, колени согнуты примерно на 45 градусов. Перенесите вес тела на правую ногу, левая нога свободно висит в воздухе. Пятка правой ноги максимально вынесена за край коробки. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. Выполните 10-15 повторений, затем повторите на другой ноге.

#### 13. Подъем на носочках

Встаньте левой ногой на ступеньку/степ-платформу/тумбу, правая пятка при этом свисает с края. Согните левое колено, чтобы опустить правую пятку ниже ступеньки, затем поднимайтесь на носок, в исходное положение. Повторите по 10-15 раз на каждую ногу.

#### 14. Укрепление икр – 2 вариант

Встаньте на ступеньку/степ-платформу. Ноги на ширине плеч, пятки выходят за край ступеньки. Медленно, контролируя равновесие, опустите пятки вниз. Задержитесь на несколько секунд, затем также размеренно и плавно вернитесь в исходное положение. 10-15 повторений.

#### 15. Планка

Встаньте на четвереньки, плечи должны находиться параллельно запястьям. Затем сделайте шаг назад, напрягая бедра и ягодичные мышцы. Ноги должны быть полностью выпрямлены.

Тело образует прямую линию от плеч до бедер и до пяток. Живот максимально подтянут, спина прямая. Задержитесь в планке на 30-60 секунд.

#### 16. Альпинист

Встаньте в планку на вытянутых руках. Плечи располагаются параллельно запястьям, мышцы напряжены, тело вытянуто в прямую линию от плеч до пяток. Бедра и ягодицы напряжены, ноги прямые. Прижмите левое колено к груди, затем быстро верните его в исходное положение. Сразу же прижмите правое колено к груди и также быстро вернитесь в исходное положение. Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны.

#### 17. Удержание ног на весу

Лягте на спину, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела, ладони упираются в пол для поддержки. Поднимите ноги примерно на 15 см от пола. Максимально напрягите пресс, как будто пытаетесь подтянуть его к позвоночнику, спина полностью прижата к полу. Удерживайте такое положение от 30 до 60 секунд.

#### 18. Скручивания

Сядьте на пол, колени согнуты, пятки упираются в пол. Отклонитесь назад, примерно на 45 градусов. Согнув локти и сложив руки в замок, поверните корпус вправо, затем влево. Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны. Существует усложненный вариант этого упражнения: для этого необходимо взять в каждую руку гантели и оторвать пятки от пола.

#### 19. Подъем ног

Лягте на спину, ноги прямые, руки заведены под ягодицы и упираются в пол для поддержки. Плотно прижимая спину к коврику, поднимите ноги вверх, колени при этом должны быть максимально выпрямлены. Медленно опустите ноги, продолжая упираться поясницей в пол. За несколько см от пола снова поднимите ноги вверх. Повторите 10-15 раз.

#### 20. Продвинутый велосипед

Лягте на спину, обе руки за головой, локти широко расставлены. Поднимите ноги, бедра должны находиться в позиции строго перпендикулярно полу. Правое плечо вслед за локтем тянется к левому колену, в этот же момент выпрямляется правая нога. Такое же движение повторяется левым локтем к правой ноге, с выпрямлением левой ноги. Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны.

#### 21. Маятник

Лягте на спину, вытянув руки так, чтобы тело образовывало букву "Т", и поднимите ноги вверх. Держите пресс напряженным и опустите ноги вправо, насколько сможете, не отрывая плеч от пола. Затем поверните ноги влево и опустите как можно ниже, не поднимая плеч. Контролируйте колени – ноги должны быть выпрямлены, а плечи плотно прижаты к полу. Сделайте по 10-15 повторений на каждую сторону, чередуя.

#### 22. Супермен

Лягте на живот, вытянув ноги и положив руки на коврик перед собой. Оторвите руки, грудь и ноги от пола. Бедра и ягодицы должны быть напряжены, шея и плечи расслаблены. Вернитесь в исходное положение и сделайте 10-15 повторений.

#### 23. Охотничья собака

Встаньте на четвереньки. Плечи параллельно запястьям. Держа спину ровно, вытяните правую руку и левую ногу. Подтяните правый локоть и левое колено друг к другу, не опускаясь при этом на пол. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону.

#### 24. Пловец

Лягте на живот, вытянув руки вперед. Поднимите руки, ноги и грудь от пола, при этом спина, ноги и ягодицы напряжены. Удерживая положение, поднимайте руки и ноги

вверх и вниз, одну сторону за другой, быстро чередуя, как будто вы плаваете. Данное упражнение рекомендуется выполнять 30-60 секунд.

#### 25. Скорпион

Лягте на живот, ноги прямые, руки вытянуты в стороны, тело образует букву «Т», большие пальцы направлены вверх. Согните левую ногу и максимально тяните пятку к правой руке. Старайтесь держать плечи прижатыми к полу. Удерживайте данное положение в течение 30-60 секунд. Затем повторите на другую ногу.

#### 26. Отжимания

Встаньте в планку на вытянутых руках. Плечи располагаются параллельно запястьям, мышцы напряжены, тело вытянуто в прямую линию от плеч до бедер и пяток. Согните локти, чтобы опустить грудь к полу. Локти уходят назад под углом 45 градусов. Вернитесь в исходное положение, стараясь держать бедра на одной линии с остальной частью тела. Для новичков можно использовать более упрощенный вариант отжиманий, стоя на коленях. Для начала будет достаточно 10-15 повторений.

#### 27. Отжимания на трицепс

Сядьте на стул, скамейку или ящик, поставив ноги на пол. Положите руки за спину на край сиденья. Поднимите бедра вверх, оторвав таз от стула, и выдвиньтесь вперед. Сгибая руки в локтевом суставе, начните медленно опускаться до тех пор, пока плечи не станут параллельны скамье. Вернитесь в исходное положение и выполните 10-15 повторений.

#### 28. Отжимания в движении

Встаньте, ноги на ширине плеч. Упираясь в пол ладонями, пройдите руками вперед до положения планки на вытянутых руках. Затем выполните отжимания. Не забывайте, когда вы опускаетесь грудью к полу, локти должны сгибаться под углом 45 градусов. Затем также на руках вернитесь в исходное положение. Сделайте 10-15 повторений.

#### 29. Динамическая планка

Встаньте в планку на вытянутых руках. Плечи располагаются параллельно запястьям, мышцы напряжены, тело вытянуто в прямую линию от головы до пяток. Согните правый локоть, чтобы опустить правое предплечье на пол. Затем опустите левое предплечье на пол. Вытяните правую руку, затем левую руку, чтобы вернуться в исходное положение. Продолжайте повторять, чередуя.

#### 30. Бёрпи.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Согните колени и сделайте глубокий присед, опираясь руками в пол. Выпрыгните назад и примите позицию планки. Тело должно сохранять прямую линию, бедра и поясница не должны прогибаться к полу. Ладони находятся строго под плечевыми суставами. Согните локти назад и коснитесь грудью пола, при этом ваше тело остается ровной линией. Вернитесь в положение планки, сохраняя прямую линию тела. Прыгните вперед, подтянув колени к груди. Бедра параллельно полу, не задирайте ягодицы вверх. Резко выпрыгните, поднимая руки и тело вверх. Выполните 10-15 повторений.