# Занятия по ОФП тренере-преподавателя Романова Н.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 12.05.20 | Волейбол группа № 1  16.00 | **Комплекс ОРУ с мячом.**  1 Упражнение  И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  10 раз  Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.  2 Упражнение  И.п.: стойка, мяч вниз;  1 – мяч вверх, правая нога назад на носок;  2 – и.п.;  3–4 – то же с левой.  8 раз  Задание выполняется с вытянутым носком при движении назад, руки прямые.  3 Упражнение  И.п.: ноги врозь, мяч внизу.  1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;  2 - и.п.;  3-4 - то же в другую сторону.  5 раз в каждую сторону  Задание выполняется с ударом мяча у пятки правой ноги.  4 Упражнение  И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;  1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч;  2 – стойка ноги врозь, руки вверх;  3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч;  4 – и.п.;  5–8 – то же в другую сторону.  8 раз  Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.  5 Упражнение  И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке.  Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой.  10-12 раз  При выполнении задания не смотреть на мяч.  6 Упражнение  И.п.: стойка, мяч вниз;  1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь;  2 – и.п.;  3–4 – то же с левой ноги, влево;  12 раз  При выполнении задание туловище тела не сгибать, выпады делать глубже.  7 Упражнение  И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу.  1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком;  2- то же, в другую сторону.  10 раз  При выполнении прыжка ноги не сгибать.  8 Упражнение  И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди.  1-3 – наклон вперёд, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги;  4 – и.п.  5 раз  Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.  9 Упражнение  И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх;  1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча;  2 – и.п.;  3–4 – то же с другой ноги.  8 раз  При выполнении задания мах выполняется прямой ногой, ногу опускать спокойно на пол.  10 Упражнение  Ходьба на месте, мяч в правой руке, через два шага переложить в левую. | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 15.05.20 | Волейбол группа № 1  16.00 | **Комплекс ОРУ**   1. И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз) 2. И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо ( повтор 4-6 раз) 3. И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза) 4. И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны ( повтор 4-6 раз) 5. И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз) 6. И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз) 7. Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз) 8. И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз) 9. И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз) | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 18.05.20 | Волейбол группа № 1  16.00 | **Комплекс ОРУ на развитие гибкости**  1. И. п. – сидя на полу, подняв прямые руки вверх ладонями вперед. Отведение рук назад с помощью партнера 5—10 раз подряд.  2. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, ноги врозь. Перехватывая руками рейки сверху вниз, сделать мост. Повторить 3—5 раз подряд.  3. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии двух шагов от нее, ноги врозь, взявшись руками за рейку перед собой (руки не сгибать). Выполнять пружинистые наклоны вперед до отказа. Повторить 5—10 раз подряд.  4. И. п. – стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать). Повторить 5—10 раз подряд.  5. И. п. – стоя спиной вплотную к гимнастической стенке, ноги врозь, держась согнутыми в локтях руками за рейку на уровне плеч. Подавая таз вперед и выпрямляя руки, прогнуться. Повторить 5 раз подряд.  6. И. п. – лежа на груди, ноги вместе. Поднять руки назад и с помощью партнера выполнять прогибание туловища. Повторить 5 раз подряд.  7. И. п. – стоя, носки ног – на небольшом возвышении, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься. Повторить до 10 раз подряд.  8. И. п. – стоя в наклоне вперед, ноги врозь, носки в стороны, ладони опираются о колени. Чуть присев, выполнять круговые движения коленями вовнутрь и наружу с помощью рук. Повторить до 10 раз подряд.  9. То же, что предыдущее упражнение, но ноги вместе.  10. И. п. – стоя ноги врозь, держа гимнастическую палку хватом сверху за концы (чем уже хват, тем труднее выполнять упражнение). Не сгибая рук в локтевых суставах, сделать выкрут, опуская палку за спину, возвратиться в и. п. Повторить 3—5 раз подряд. | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 19.05.20 | Волейбол группа № 1  16.00 | **Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.**  1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.  2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.  3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.  4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах.  5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.  6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 22.05.20 | Волейбол группа № 1  16.00 | **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.**  И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).  И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.  И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.  И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на шириине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.  И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).  И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).  Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.  Комплекс упражнений дыхательной гимнастики(2).  Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.  Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.  После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.\  Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.  И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 25.05.20 | Волейбол группа № 1  16.00 | **Комплекс упражнений для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения.**  **Комплекс 1. Дыхательные упражнения.**  Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.  Упражнения:   * Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть. * Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных органов в полном объеме. * Нади Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть. * Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.   **Комплекс 2. Мышечная релаксация**  Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.  Упражнения:   * Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц. * **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой. * **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди. * **Лицо.**Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад. * **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию. * **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину. * **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.   Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.  **Комплекс 3. Медитация**  Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.  Комплекс упражнений:   1. Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса. 2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться. 3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации. 4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.   Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение. | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа  время | Упражнения | Форма контроля |
| 12.05.20 | Волейбол группа № 2  16.00 | **Комплекс ОРУ с мячом.**  1 Упражнение  И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, положить мяч на пол;  2-вывпрямиться, развести руки в стороны;  3-наклон вперед, взять мяч;  4-и.п.  10 раз  Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.  2 Упражнение  И.п.: стойка, мяч вниз;  1 – мяч вверх, правая нога назад на носок;  2 – и.п.;  3–4 – то же с левой.  8 раз  Задание выполняется с вытянутым носком при движении назад, руки прямые.  3 Упражнение  И.п.: ноги врозь, мяч внизу.  1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;  2 - и.п.;  3-4 - то же в другую сторону.  5 раз в каждую сторону  Задание выполняется с ударом мяча у пятки правой ноги.  4 Упражнение  И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;  1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч;  2 – стойка ноги врозь, руки вверх;  3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч;  4 – и.п.;  5–8 – то же в другую сторону.  8 раз  Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.  5 Упражнение  И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке.  Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой.  10-12 раз  При выполнении задания не смотреть на мяч.  6 Упражнение  И.п.: стойка, мяч вниз;  1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь;  2 – и.п.;  3–4 – то же с левой ноги, влево;  12 раз  При выполнении задание туловище тела не сгибать, выпады делать глубже.  7 Упражнение  И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу.  1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком;  2- то же, в другую сторону.  10 раз  При выполнении прыжка ноги не сгибать.  8 Упражнение  И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди.  1-3 – наклон вперёд, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги;  4 – и.п.  5 раз  Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.  9 Упражнение  И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх;  1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча;  2 – и.п.;  3–4 – то же с другой ноги.  8 раз  При выполнении задания мах выполняется прямой ногой, ногу опускать спокойно на пол.  10 Упражнение   1. Ходьба на месте, мяч в правой руке, через два шага переложить в левую. | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 14.05.20 | Волейбол группа № 2  16.00 | **Комплекс ОРУ**  1. И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)  2. И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо ( повтор 4-6 раз)  3. И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)  4. И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны ( повтор 4-6 раз)  5. И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)  6. И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)  7. Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)  8. И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)  9. И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз) | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 15.05.20 | Волейбол группа № 2  16.00 | **Комплекс ОРУ на развитие гибкости**  1. И. п. – сидя на полу, подняв прямые руки вверх ладонями вперед. Отведение рук назад с помощью партнера 5—10 раз подряд.  2. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, ноги врозь. Перехватывая руками рейки сверху вниз, сделать мост. Повторить 3—5 раз подряд.  3. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии двух шагов от нее, ноги врозь, взявшись руками за рейку перед собой (руки не сгибать). Выполнять пружинистые наклоны вперед до отказа. Повторить 5—10 раз подряд.  4. И. п. – стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать). Повторить 5—10 раз подряд.  5. И. п. – стоя спиной вплотную к гимнастической стенке, ноги врозь, держась согнутыми в локтях руками за рейку на уровне плеч. Подавая таз вперед и выпрямляя руки, прогнуться. Повторить 5 раз подряд.  6. И. п. – лежа на груди, ноги вместе. Поднять руки назад и с помощью партнера выполнять прогибание туловища. Повторить 5 раз подряд.  7. И. п. – стоя, носки ног – на небольшом возвышении, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься. Повторить до 10 раз подряд.  8. И. п. – стоя в наклоне вперед, ноги врозь, носки в стороны, ладони опираются о колени. Чуть присев, выполнять круговые движения коленями вовнутрь и наружу с помощью рук. Повторить до 10 раз подряд.  9. То же, что предыдущее упражнение, но ноги вместе.  10. И. п. – стоя ноги врозь, держа гимнастическую палку хватом сверху за концы (чем уже хват, тем труднее выполнять упражнение). Не сгибая рук в локтевых суставах, сделать выкрут, опуская палку за спину, возвратиться в и. п. Повторить 3—5 раз подряд. | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 19.05.20 | Волейбол группа № 2  16.00 | **Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.**  1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.  2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.  3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.  4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах.  5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.  6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 21.05.20 | Волейбол группа № 2  16.00 | **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.**  И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).  И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.  И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.  И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на шириине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.  И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).  И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).  Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.  Комплекс упражнений дыхательной гимнастики(2).  Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.  Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.  После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.\  Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.  И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |
| 22.05.20 | Волейбол группа № 2  16.00 | **Комплекс упражнений для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения.**  **Комплекс 1. Дыхательные упражнения.**  Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.  Упражнения:   * Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть. * Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных органов в полном объеме. * Нади Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть. * Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.   **Комплекс 2. Мышечная релаксация**  Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.  Упражнения:   * Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц. * **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой. * **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди. * **Лицо.**Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад. * **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию. * **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину. * **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.   Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.  **Комплекс 3. Медитация**  Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.  Комплекс упражнений:   1. Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса. 2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться. 3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации. 4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.   Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение. | Фото отчет  8-903-413-55-94  nik11101984@yandex.ru |