Комплекс упражнений для воспитания физических качеств

Подготовила студентка 1 курса

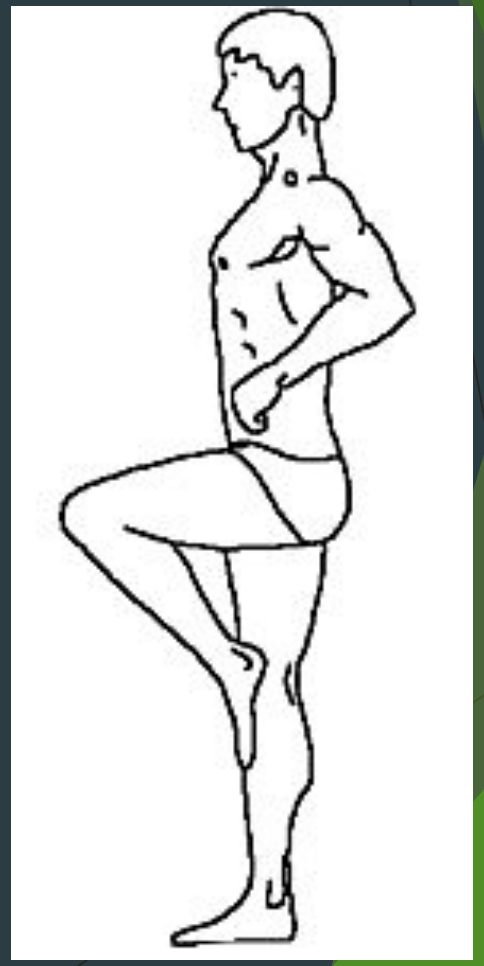
ОБ-НА-11

Волкова Диана

1. Упражнение на координацию движений (равновесие)

- И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

- Пример: потеря равновесия произошла на 6й секунде, значит, в таблицу записывается 6 очков. Учитель громко ведет счет секунд, чтобы ученики слышали и определяли, на какой секунде нарушено равновесие.



2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса

- И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)

- И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

4. Упражнение на развитие боковых мышц живота

- И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

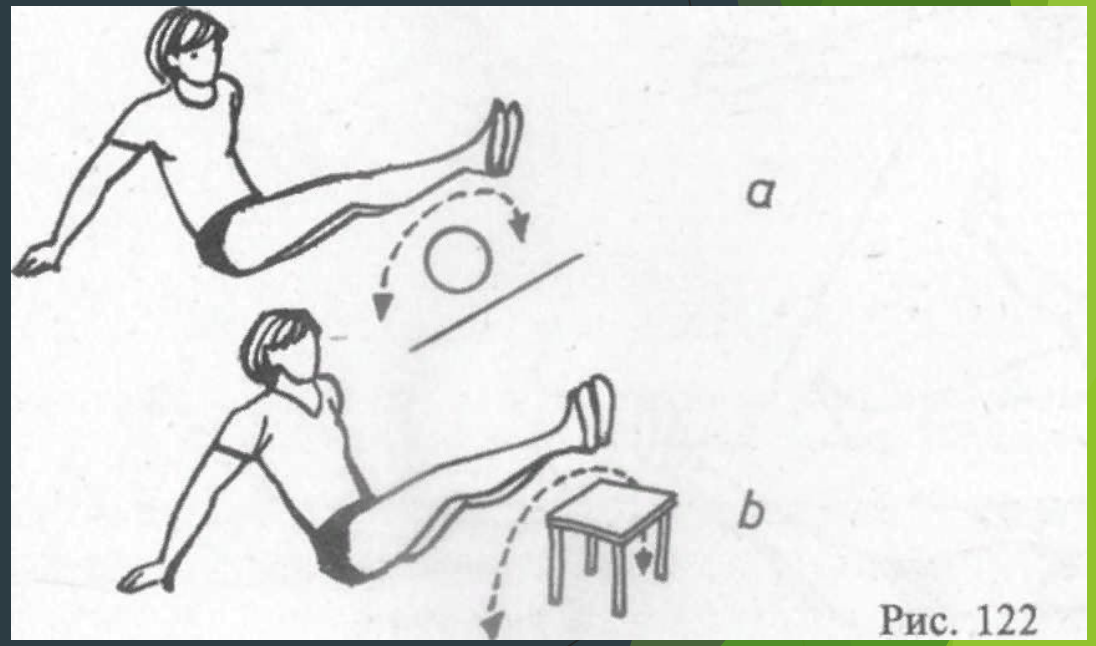
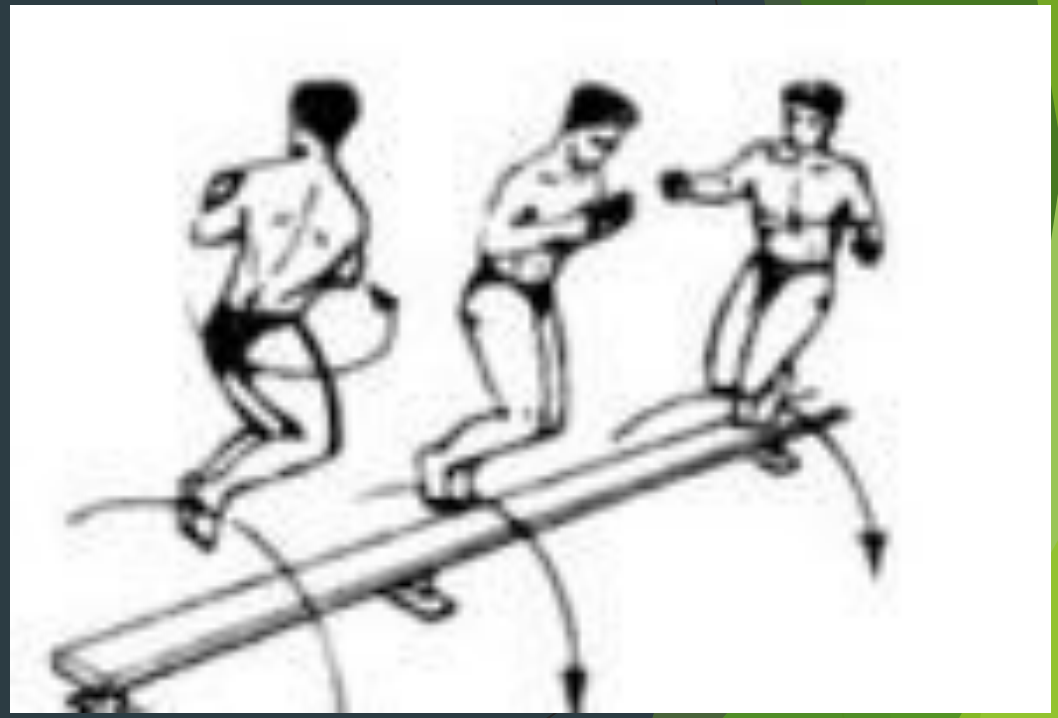


Рис. 122

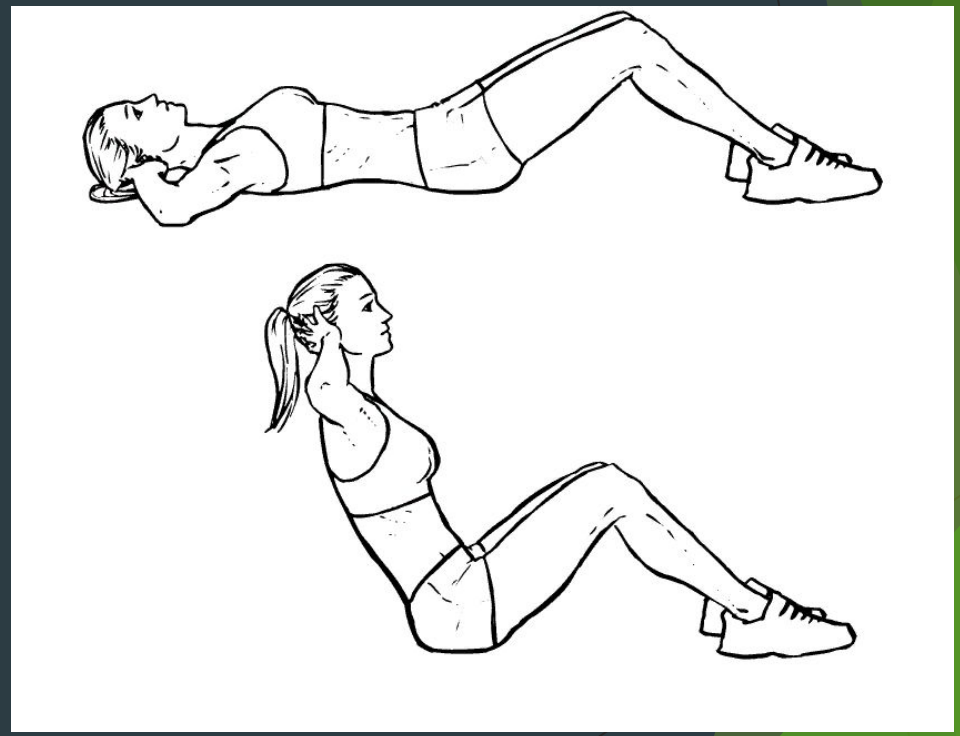
5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках

- Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см).
- И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.



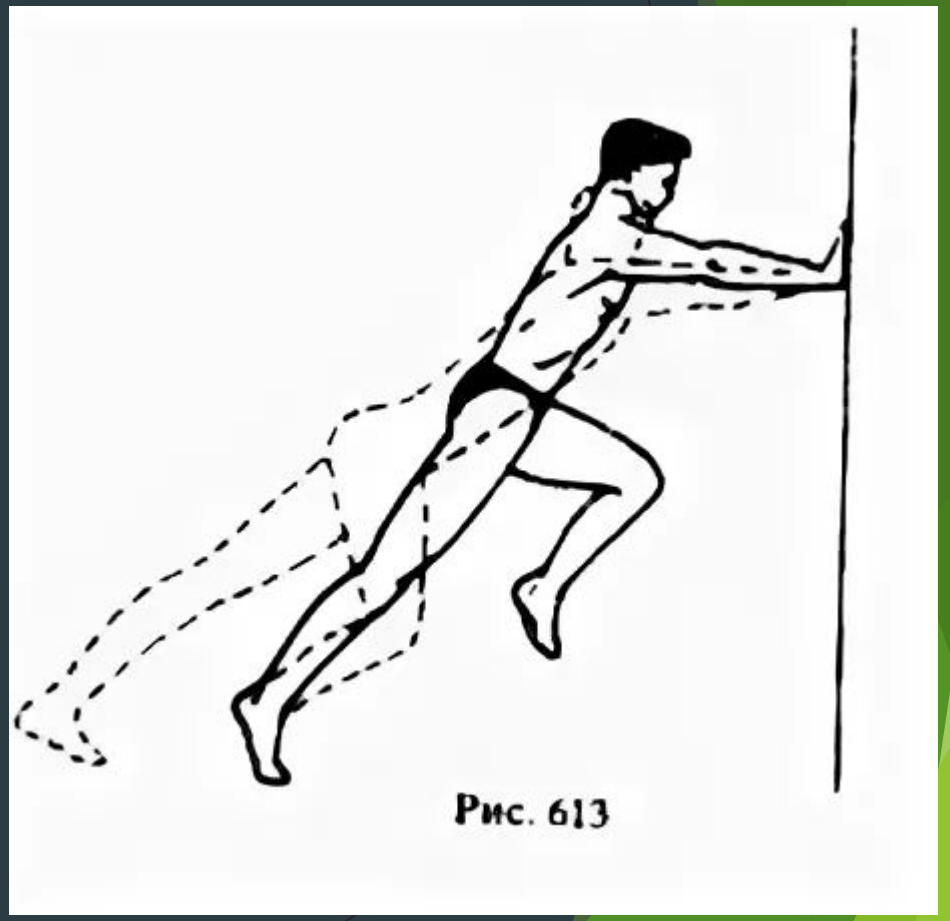
6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса

- И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднимание туловища. Фиксируется количество подъемов.



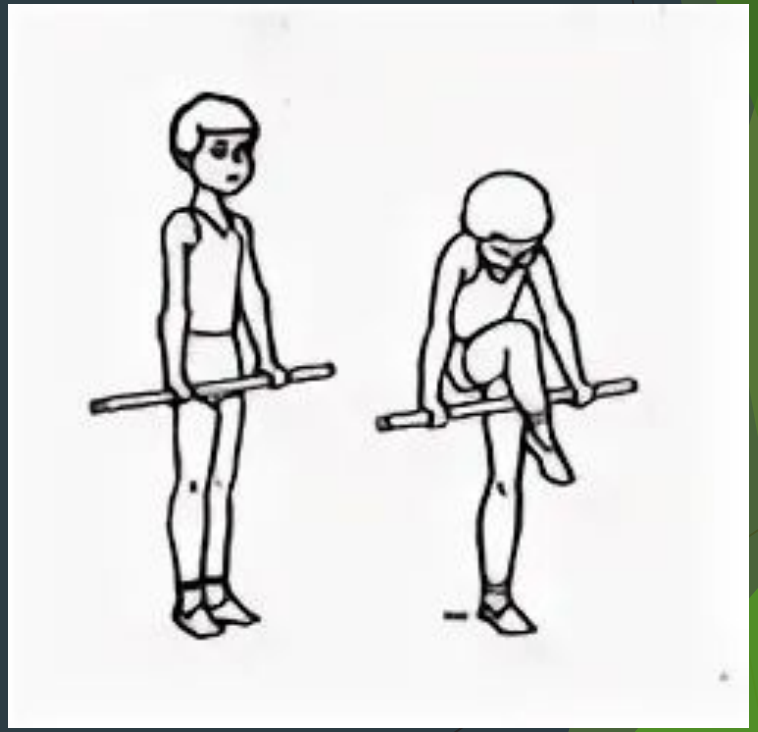
7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости

- И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.
- Например, выполнено 40 шагов: делим 40 на 5, получаем 8 очков. Для удобства подсчета лучше считать шаги только одной ногой, затем удваиваем их количество. Полученное число делим на 5.



8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах

- И.п. – о.с., в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение ногой вперед и назад дает 1 очко.



9. Упражнение на развитие силы мышц ног

- Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка.
- И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Полученный результат разделить на 5 (для сопоставления с другими результатами). Например: прыжок вверх – 230 см, а рост ученика с вытянутой рукой – 200 см. 230 см – 200 см = 30 см. Разделим 30 на 5. Полученный результат равен 6 очкам, записываем его в таблицу.

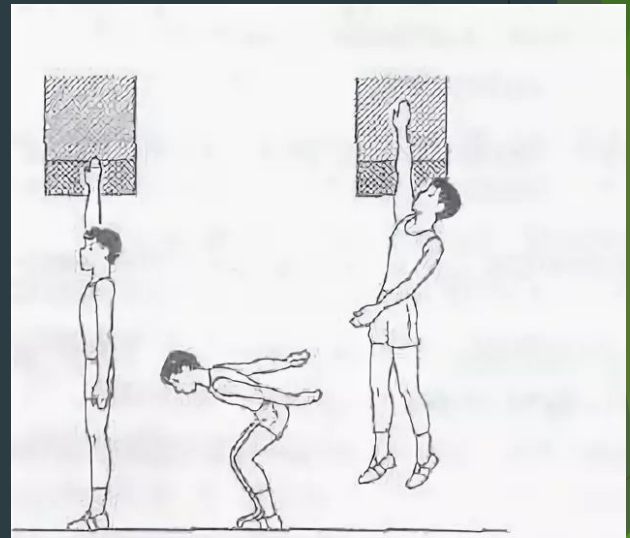
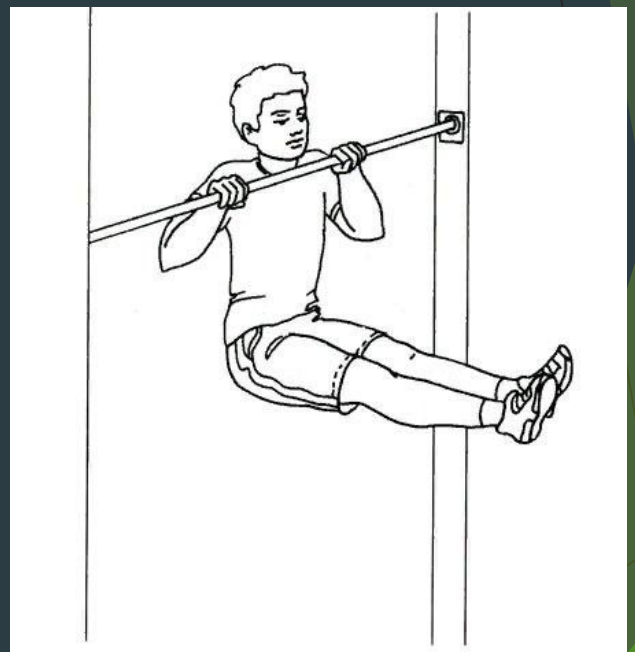


Рис. 6

10. Подтягивание

- Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.



Подтягивание в положении «угол»

11. Поднимание и опускание ног в висе

- Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.

Поднимание и опускание ног в висе

12. Передвижение на брусьях в упоре на руках.

- Исходное положение: стоя между брусьями подпрыгнуть в упор на согнутые или прямые руки. Передвигаться до конца брусьев с поочередной перестановкой рук.
- Постепенно можно усложнять упражнение, выполняя передвижение с одновременной перестановкой рук и небольшим размахиванием или без него. Сделать 5-8 «шагов».

Передвижение на брусьях в упоре на руках

13. Поднимание ног из положения лежа на спине позволит укрепить мышцы брюшного пресса.

- Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.

- Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.

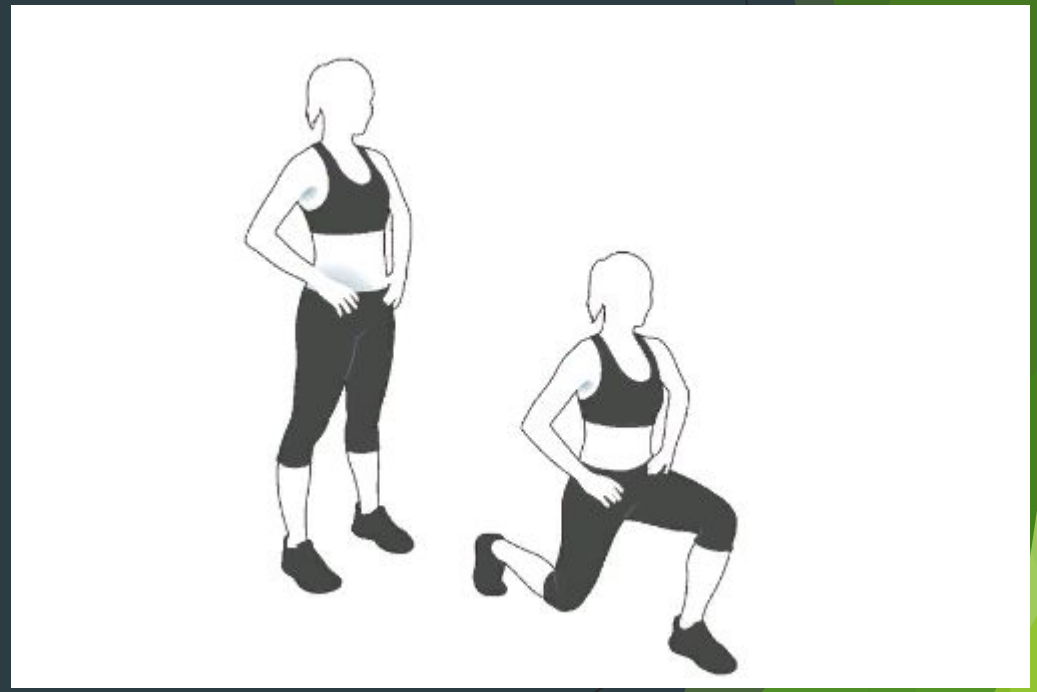
Поднимание ног из положения «лежа на спине»

14. Поднимание туловища до прогиба в пояснице укрепляет мышцы — разгибатели туловища.

- Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего.

Поднимание туловища до прогиба в пояснице

15. Выпад

- И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

- При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно