

Комплекс упражнений для воспитания физических качеств

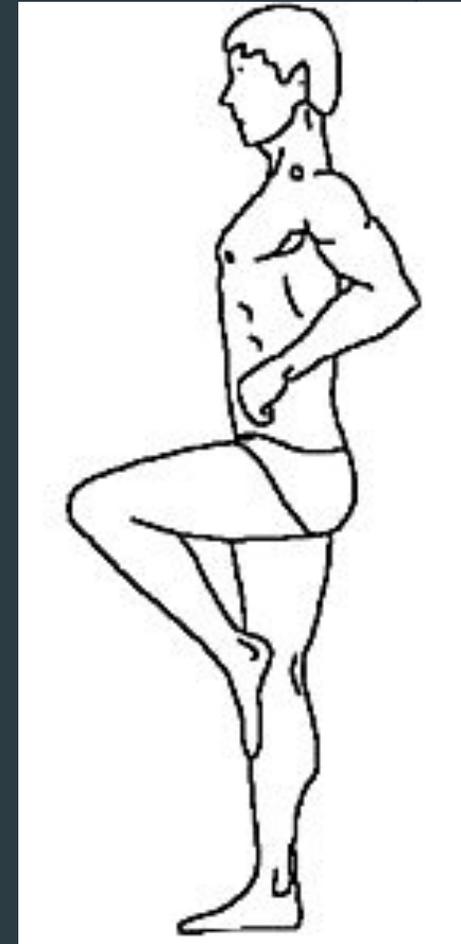
Подготовила студентка 1 курса

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.



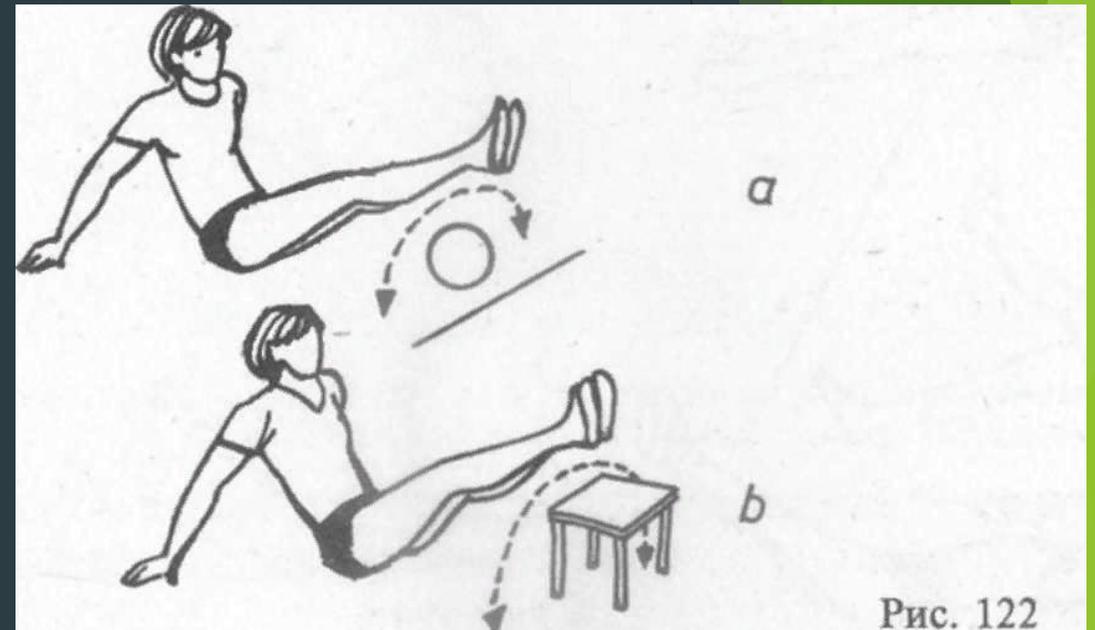
3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)

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



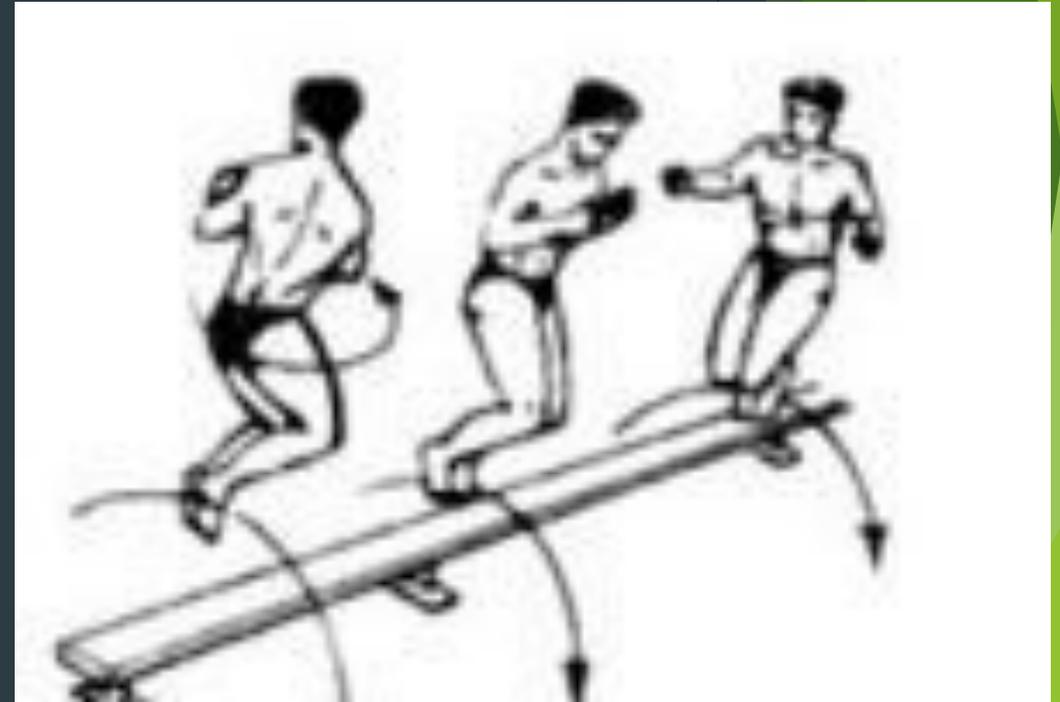
4. Упражнение на развитие боковых мышц живота

- ▶ 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).



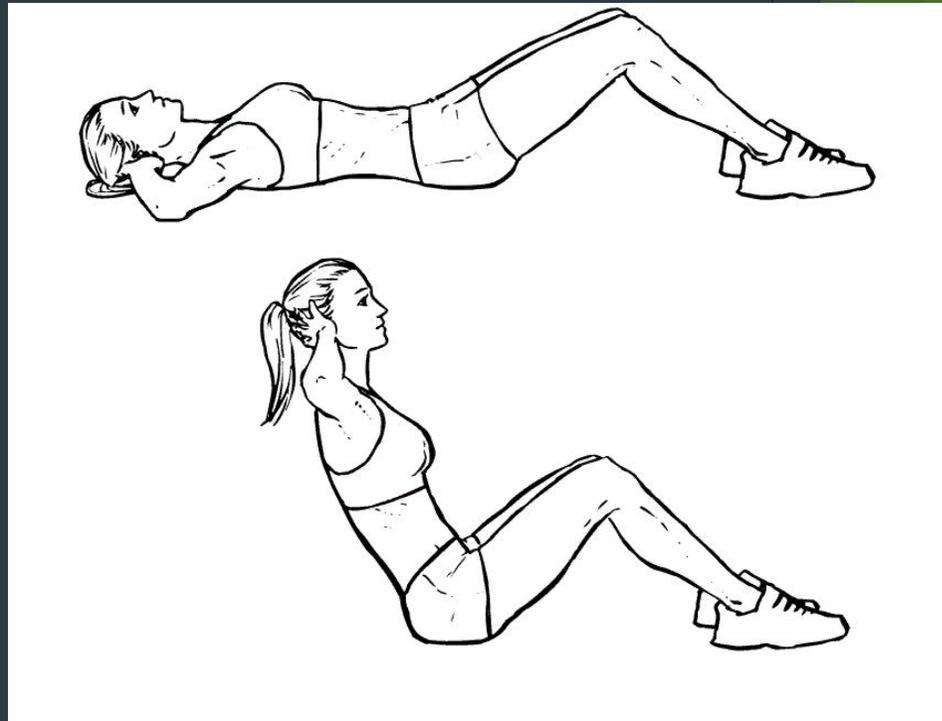
5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках

- ▶ 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.



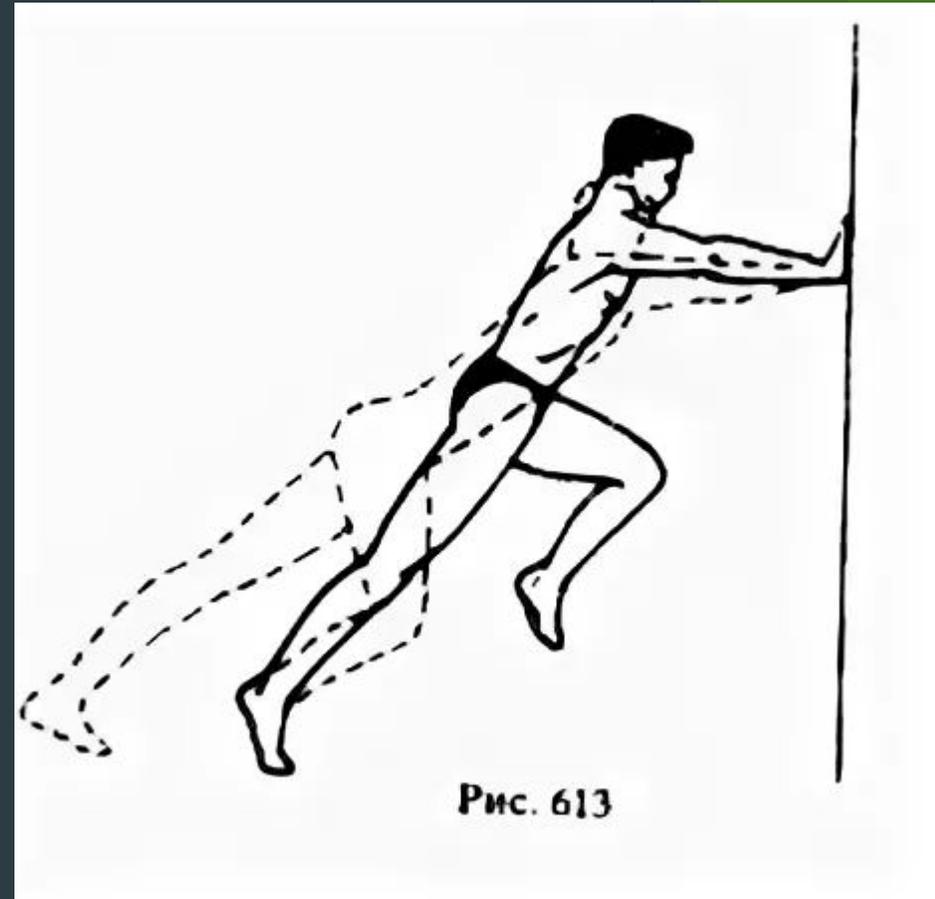
6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса

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



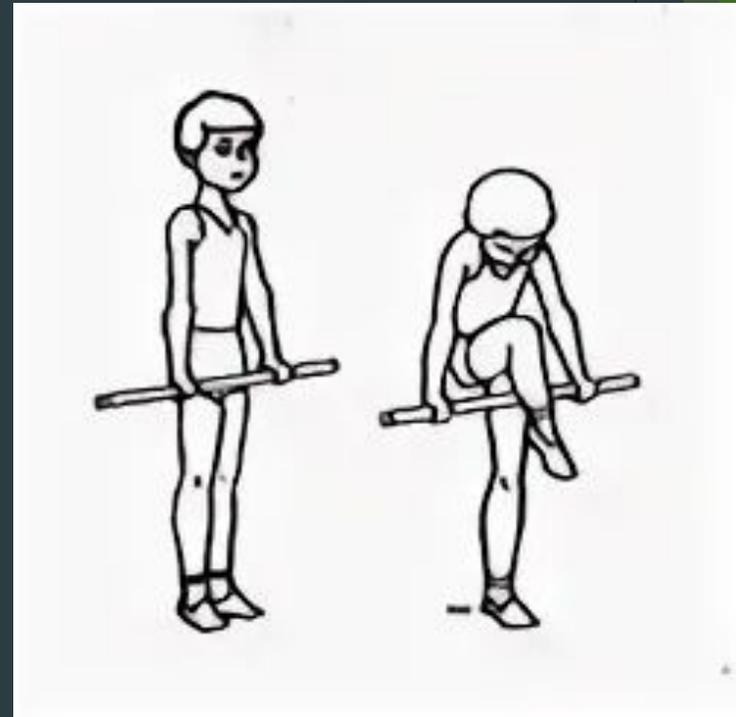
7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости

- ▶ 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.



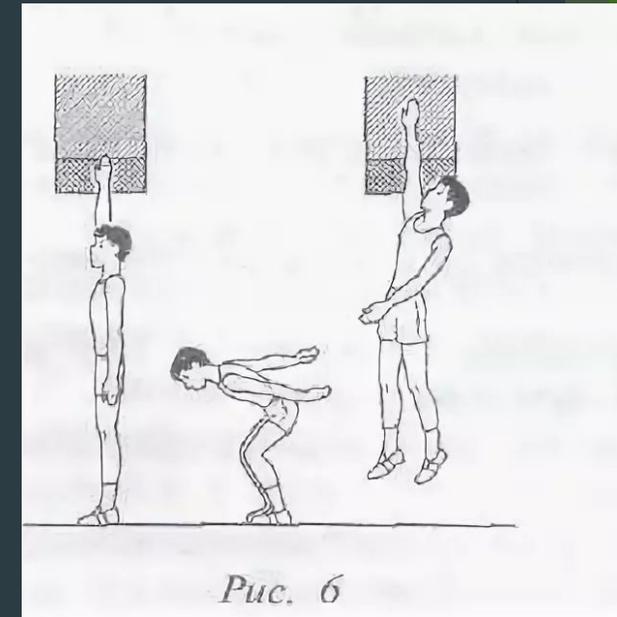
8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах

- ▶ 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.



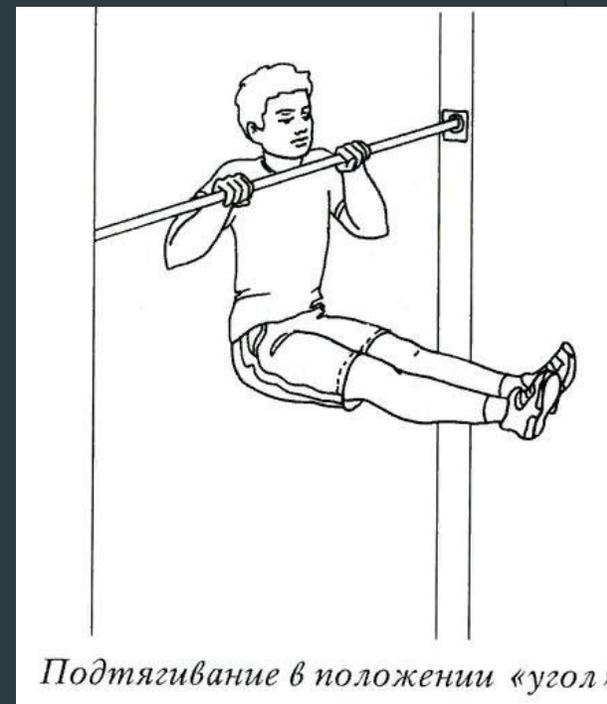
9. Упражнение на развитие силы мышц ног

- ▶ 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. $230 \text{ см} - 200 \text{ см} = 30 \text{ см}$. Разделим 30 на 5. Полученный результат равен 6 очкам, записываем его в таблицу.



10. Подтягивание

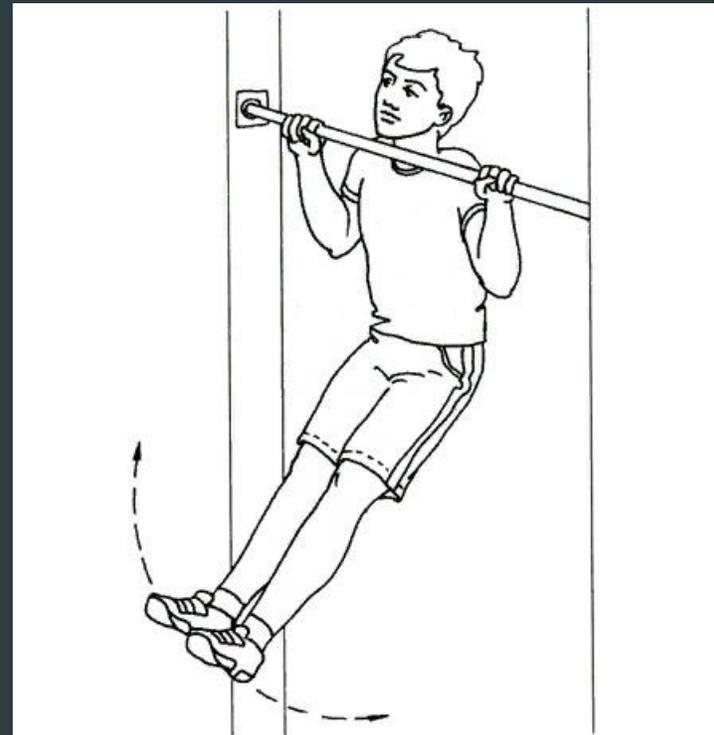
- ▶ Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного 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.



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.



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

