

Комплекс на неделю с 27.04 по 03.05

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Разминка.

Спокойная ходьба (1 мин.)

Бег на месте (1,5 мин)

Наклоны. Ноги на ширине плеч, колени прямые, наклоны к правой ноге, центр, к левой ноге. (30 сек.)

Комплекс ОРУ.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.

4. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2 – присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3–4 – исходное положение (5 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1–8».

Повторить 3–4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

1 упражнение.

Упражнение выполняется из исходного положения стойка ноги врозь, руки вверх. На 1 счет выполняется наклон вперед, прогнувшись. Это положение фиксируется на 3 с, затем возвращаемся в исходное положение. Выполняем данное упражнение в медленном темпе, ноги прямые. В положении прямого угла (бедра и тела) происходит натяжение подколенных связок, спины и рук. Выполняя наклон, нельзя поднимать или опускать голову, взгляд направлен в пол, «макушкой» головы тянемся вперед.

2 упражнение.

Исходное положение стойка ноги врозь, руки вверх. Выполняется такой же наклон вперед, прогнувшись, положение фиксируется на 3 с, затем медленно сгибаем ноги и принимаем положение - присед, руки вниз. Далее упражнение выполняется в обратном порядке до исходного положения.

3 упражнение.

Исходное положение стойка ноги врозь, руки вверх. Выполняется такой же наклон вперед, прогнувшись, 3 пружинистых движения (вверх и вниз), далее возвращение в исходное положение. В этом упражнении важно не сгибать ноги в коленных суставах. Во время наклона необходимо максимально вытянуть спину, копчик направить назад, а руки вытянуть вперед.

Используется средний темп выполнения упражнения.

4 упражнение.

Наклоны.



Правила выполнения:

Исходное положение - ноги прямые, ступни на ширине 10-15 см, параллельны друг другу.

Следует выполнить два предварительных наклона и затем один идущий в зачет. Тело в наклоне должно быть зафиксировано в течение 2 секунд.

Не допускается сгибание ног в коленях, не идет в зачет удержание результата одной рукой или менее 2 секунд.

Способы выполнения:

Выполнение упражнения производится двумя различными способами - стоя на полу и на гимнастической скамье. Мы будем использовать первый способ выполнения - на полу. В случае выполнения упражнения на полу можно

замерить только две степени гибкости - касание пола кончиками пальцев или прижимание к полу ладоней. Такой способ не точен, зато менее травмоопасен, не требует дополнительного оборудования и позволяет заниматься самостоятельно, без помощника или инструктора по ФК.

Растяжка, расслабление.

Под спокойную музыку.

Стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Вдох – руки через стороны вверх, встаём на носки, выдох – руки через стороны вниз, опускаемся на полную стопу.

Ложимся на спину и тянем руки и ноги в разные стороны.

На животе руки и ноги поднимаем вверх, держим (счёт до 5), опускаем.

Если дома есть турник, то можно аккуратно повисеть на нём, не спрыгивая.