

РАЗМИНКА

Выполнить круговые движения всеми суставами тела сверху вниз.

Как определить с чего начать?

Поднимите руки вверх. Запомните расположение суставов и можно начинать. Чтобы не ошибиться, необходимо выучить последовательность.

Исходное положение – стойка ноги врозь, узкая.

- Сгибание, разгибание пальцев рук;
- Круговые движения кистями рук;
- Круговые движения предплечьем;
- Руки на поясе, наклоны головой вправо, влево, вперед;
- Руки на поясе плечами круговые движения плечами вперед и назад;
- Руки в сторону к плечам, круговые движения руками вперед и назад;
- Руки на поясе, круговые движения тазом;
- Высокое поднятие бедра на месте;
- Захлест голени на месте;
- Поднимание на споте;
- Прыжки на двух ногах;
- Левая впереди, смена положения ног прыжком;
- Прыжки с хлопком над головой, ноги в стороны и в исходное положение.
- Марш на месте.



Что такое ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).



Подготовил:
учитель физической культуры
БОУ СОШ №2 МО Динской район
Завертанный Дмитрий Васильевич
8 (962) 762 56 38
<http://zavertaniyyy.wixsite.com/zavertaniy>



БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ РАЙОН

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА СУВОРОВА»

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



станция Динская
2017 год

Упражнения для развития силы мышц рук для сдачи норматива «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа».

Основные группы мышц рук:

Трицепс
(Сгибатель)

Бицепс
(Разгибатель)

Упражнения для развития мышц трицепса:

1. Руки вверху в замке. Сгибание руки в локтевом суставе.
2. Корпус слегка наклонен, руки вдоль корпуса. Сгибание, разгибание в локтевом суставе.

Упражнения для развития мышц бицепса.

1. Руки внизу, поднятие веса (гантели) вверх.
2. Руки внизу, сгибает руку в локтевом суставе и затем поднимаем руки вверх. Выполнить упражнение «сгибание, разгибание рук в упоре лежа».

Упражнения для развития грудного отдела спины.

1. Корпус слегка наклонен спина прямая, руки впереди. Плавное разведение и сведение рук.
2. Корпус слегка наклонен, тяга вверх.

Упражнения для сдачи испытания «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту».

Основные группы мышц живота:

Нижние
мышцы
живота

Верхние
мышцы
живота

Косые
мышцы
живота



Упражнения для мышц живота (пресса):

1. Ноги прямые упражнение «Ножницы» (нижний пресс);
 2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине (верхний пресс);
 3. Поднимание корпуса из положения лежа со скручиванием в правую и левую сторону.
- Упражнения для мышц поясничного отдела позвоночного столба.



Упражнения для сдачи испытания «Прыжок в длину с места».

Прыжок в длину с места является скоростно-силовым упражнением, необходимо проявить скорость и силу.

Упражнения для развития взрывной скорости:

Запрыгивание на тумбу.

Упражнения для развития мышц ног:

1. Спрыгивание с тумбы и выпрыгивание вверх (метод ударной тренировки);
2. Приседания;
3. Выпады;
4. Выпрыгивание из полу приседа.

В конце занятия ходьба с восстановлением дыхания и растяжка.

