

МЫ ГОТОВИМСЯ К ГТО





ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Данное контрольное упражнение характеризует уровень развития скоростно-силовых способностей мышц ног. Иными словами, успешными в этом тесте будут те, кто обладает так называемой «взрывной силой», те, кто способен проявить максимальную мощность в кратчайшее время.

Прежде чем приступать к серьезным тренировкам, нужно укрепить свод стопы и мышцы бедер. Для этого подойдут следующие упражнения:

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ С РАЗНЫМИ ВАРИАНТАМИ ВРАЩЕНИЙ: ВПЕРЕД, НАЗАД, СКРЕСТНО.

- Выполнять прыжки как на двух ногах, так и поочередно на правой и на левой.
- Применяйте обычную скакалку и нейро скакалку.



**ПРЫЖКИ НА ПРАВОЙ (ЛЕВОЙ) НОГЕ С НЕБОЛЬШИМ
ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД
СЛЕДИМ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ТОЛКАЛСЯ ПРАВОЙ (ЛЕВОЙ)
НОГОЙ И ПРИЗЕМЛЯЛСЯ НА НЕЕ**



МНОГОСКОКИ ИЛИ С НОГИ НА НОГУ



И.п. – о.с. Отталкиваясь двумя ногами, приземлиться на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толчковой нужно приземлиться на обе ноги. При выполнении этого упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

Обучение этому упражнению начинается с подготовительных движений:

- выпады на месте;
- ходьба выпадами с различными положениями рук;
- пружинящие прыжки без смены положения ног с небольшим продвижением вперед.

Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками.

ВЫПРЫГИВАНИЯ ВВЕРХ ИЗ ПОЛНОГО ПРИСЕДА

Приседания с выпрыгиванием представляют собой некий симбиоз двух нагрузок – аэробной и анаэробной.

Выпрыгивание из приседа обладает следующими преимуществами:

- Развивает силу и мощность ног;
- Увеличивает мышечную массу ног;
- Повышает выносливость, в том числе и силовую;
- Улучшает анаболический и метаболический отклик организма;
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- Способствует развитию баланса и координации.



Техника выполнения следующая:

Исходная позиция: Ноги поставлены на ширине плеч, а ступни немного расставлены в стороны. Корпус должен быть абсолютно ровным, с естественным прогибом в пояснице. Взгляд направлен прямо, голова ровная. Руки для удобства скрещиваем на груди, можно также выставить их перед собой.

На вдохе: Опускаемся вниз как при классическом приседании, при этом спина ровная, без округлений в пояснице.

На выдохе: Отталкиваясь от пола пятками, нужно взрывным движением как можно быстрее выпрямить ноги. Ступни должны оторваться от земли примерно на 15-20 см. Д

ПРЫЖОК «БЕРПИ»



Берпи – одно из немногих движений, развивающих силу и выносливость одновременно. Укрепляет мышцы всего тела и развивает сердечно-сосудистую систему. Берпи развивает не только силу, выносливость и гибкость, но и ловкость – качество, которое редко развивается в рамках обычной фитнес-тренировки.

И.п. – о.с.

- 1 – упор присев;
- 2 – упор лежа;
- 3 – упор присев;
- 4 – прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой.



ПРИСЕДАНИЯ



Опускаться вниз нужно до положения, когда бедра находятся параллельно полу, угол в коленном суставе должен быть 90° , а проекция колен располагаться на уровне носков. При этом выпрямляться нужно быстрее, чем опускаться.

ХОДЬБЫ ВЫПАДАМИ

Выпады – базовое упражнение для ног, которое входит во множество комплексных тренировок. Оно хорошо развивает силу и выносливость мышц ног.

Техника выполнения:

Найдите дома свободное пространство для движения вперед по прямой. Спину держите ровно, пресс статически напрягите, ноги расставьте чуть уже ширины плеч, а взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция. На вдохе выбросите вперед, например, правую ногу. На выдохе приставьте левую ногу к правой и повторите для нее тоже движение. Продолжайте двигаться вперед, попеременно меняя ноги. Выполните заданное количество раз. Дойдя до конца отрезка, развернитесь и “выпадайте” в обратном направлении.




МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

На наш взгляд, наиболее эффективным методом увеличения взрывной силы является «ударный метод», разработанный Ю.В. Верхошанским.

Прыжки по отметкам

В качестве отметок можно использовать линии, нарисовать квадраты для приземления, обозначить их лентами и т.п. Выполняя прыжки, ребенок должен стараться делать так, чтобы каждый раз приземляться в обозначенные зоны. Расстояние между ними очень важно и определяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности. При этом выполнение последнего прыжка должно требовать от воспитанника больших, около максимальных условий. **Например,** Петя имеет личный рекорд в прыжке в длину с места – 135–150 см. Для выполнения задания: десять последовательных прыжков в длину с места – расстояние между первыми зонами приземления у него будет 90 см, а от девятой до десятой отметки – 150 см.

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ:

- Прыжки на правой (левой) ноге по отметкам;
 - То же правым боком по ходу движения;
 - То же левым боком по ходу движения;
 - Прыжки на двух ногах;
 - Прыжки из полуприседа;
 - Прыжки из полного приседа;
 - Многоскоки (прыжки с одной ноги на другую).
- 

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАМЕЙКУ

Использование в занятиях скамейки позволяет наиболее эффективно применять ударный метод, так как большинство упражнений выполняются после так называемого прыжка в глубину (спрыгивания с препятствия). При выполнении прыжков через скамейку нужно следовать следующим *рекомендациям*:

1. Начинать следует с небольшой высоты, постепенно доводя ее до оптимальной.
2. Первоначальные прыжки должны быть направлены вверх-вперед и лишь после достаточной подготовки только вверх.
3. Не выполняйте упражнения при болях в мышцах, а также после недавно перенесенных травм.

Примеры заданий:

1. И.п. – стоя справа от скамейки. Напрыгнуть на скамейку, спрыгнуть слева от нее и тут же напрыгнуть снова, спрыгнуть справа и т.д.
2. «Горнолыжник». И.п. – стоя справа от скамейки. Перепрыгнуть через скамейку, приземлиться слева от нее и тут же перепрыгнуть вправо и т.д.
3. И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ногами. Напрыгнуть на скамейку, тут же спрыгнуть и снова запрыгнуть. Выполнять с небольшим продвижением вперед.
4. И.п. – стоя лицом к скамейке на расстоянии одного шага от нее. Перепрыгнуть через скамейку, повернуться к ней лицом и выполнить прыжокобратно.
5. Скамейки можно использовать и в качестве барьеров, поставив перед детьми задачу перепрыгивать не через одну, а через несколько скамеек, расположив их на оптимальном расстоянии