

МЯЧА



В данном упражнении допускается выполнение броска несколькими способами:

- с места,
- с разбега,
- из-за головы,
- с плеча.

Тот или иной метод используется сообразно возрасту, индивидуальным особенностям спортсмена, а также от размера и веса самого мяча. Однако независимо от способа начинающим не рекомендуется выполнять метание с максимальной силой, так как мышцы и связки еще не адаптировались к таким нагрузкам, и результатом может стать травма.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА РЕЗУЛЬТАТ БРОСКА

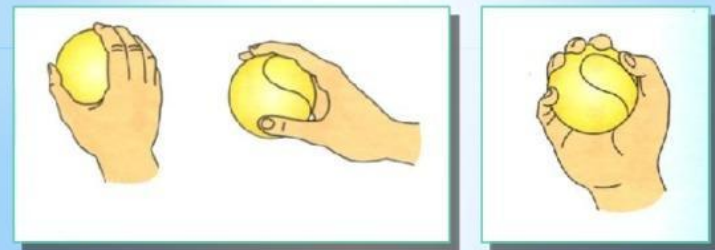


Основные факторы, влияющие на показатель броска:

- скорость и угол вылета мяча;
- высота точки, где происходит отрыв снаряда
- от руки метателя;
- сопротивление воздуха.

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА

Малый мяч удерживается фалангами пальцев метаемой руки. Указательный, средний и мизинец, пальцы размещены сзади мяча, а большой и безымянный поддерживают его сбоку. Не сжимать мяч очень крепко.





Ознакомился, а теперь выполни следующие задания.

Комплекс ОРУ (на 16 счетов).

«Раз-два» – стойка на носках, руки вперед – вверх;

«Три» – стойка, кулаки к плечам.

«Четыре» – стойка, прогнувшись, руки вверх.

«Пять» – присед, ладони на бедрах.

«Шесть» – стойка, руки назад – в стороны.

«Семь» – присед, ладони на бедрах.

«Восемь» – стойка, ноги врозь, руки - на пояс.

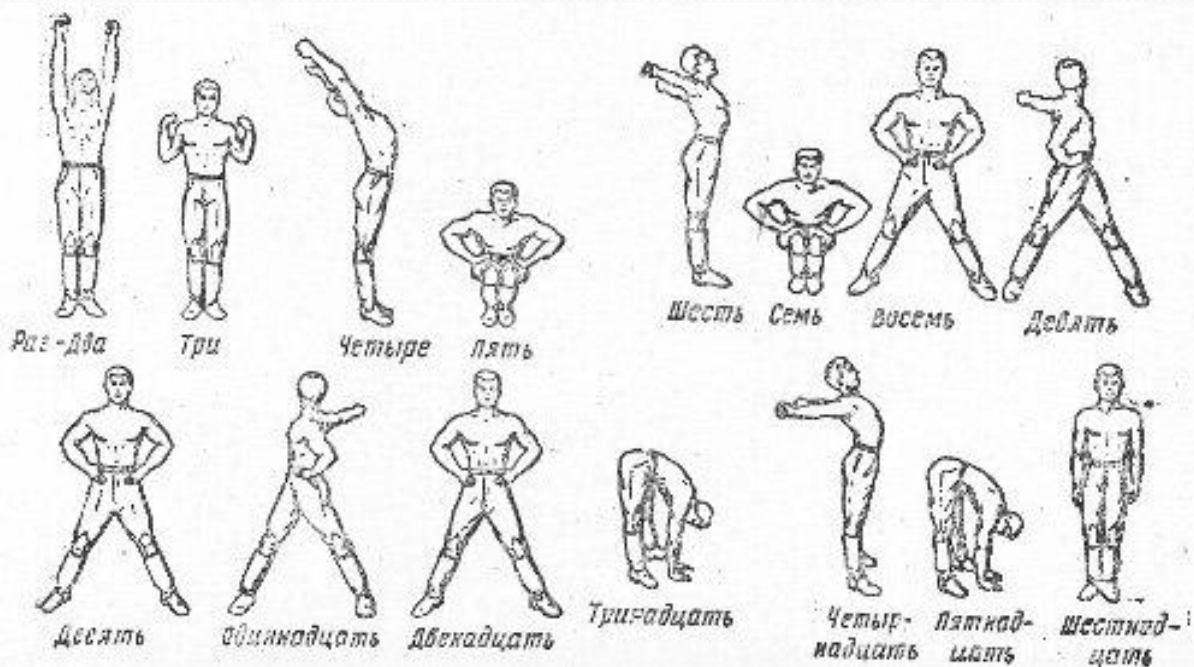
«Девять» – стойка, ноги врозь туловище налево, левая в сторону, правая на пояс.

«Десять» – Стойка ноги врозь, руки на пояс.

«Одиннадцать» – стойка, ноги врозь туловище направо, правая в сторону, левая на пояс.

«Двенадцать» – стойка, ноги врозь, руки на пояс.

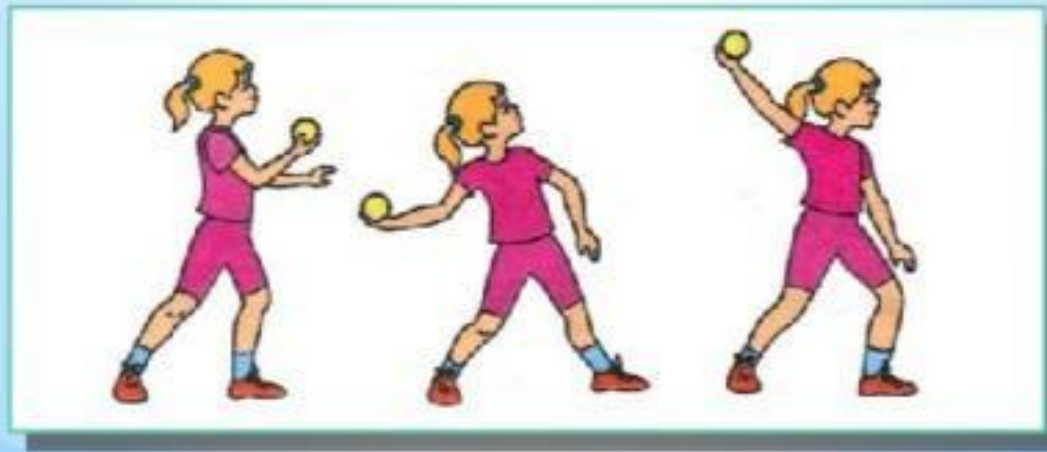
«Тринадцать» - наклон вперед, руки вперед.



ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА.

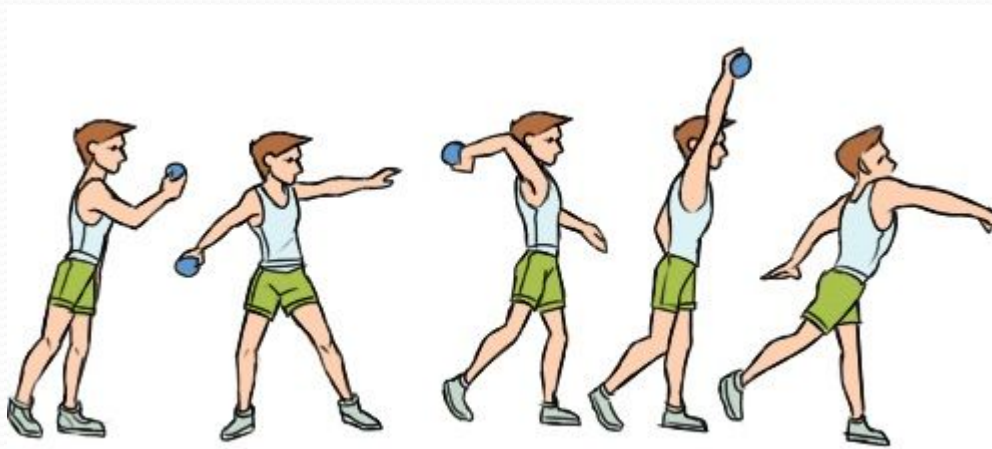
МЕТАНИЕ МЯЧА С МЕСТА

- И.П. - туловище прямо, мяч в согнутой руке, левая нога на полшага впереди, правая нога сзади на носке;
- после замаха, рука с мячом движется вверх - назад над плечом, тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу, отталкиваясь ею, плечи подаются вперед;
- пронося правую руку сверху над плечом выполнить усилие броска активным захлестом кисти руки.





Метание, какого снаряда изображено на рисунке? Выберите верный ответ.



Название снаряда	Ответ
Диск	А
Граната	Б
Мяч	В
Копье	Г



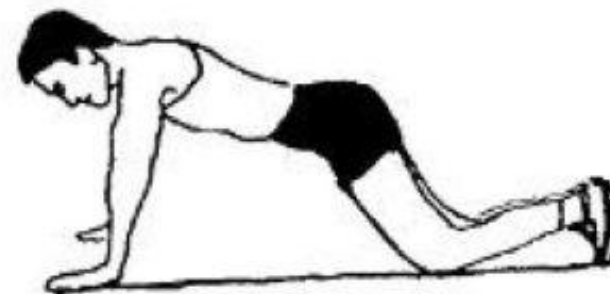
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3 подхода по максимальное количество повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

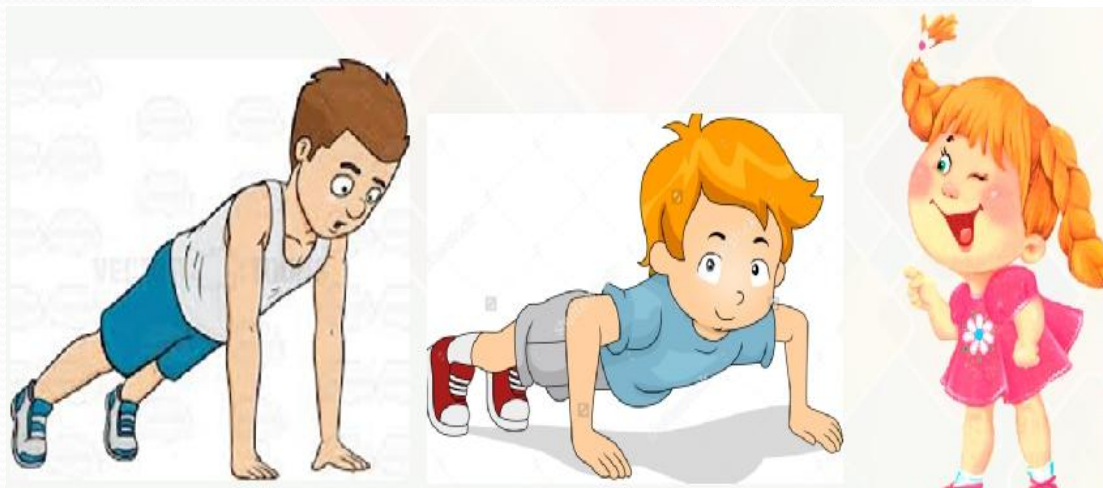
Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контакту платформы высотой 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1сек, продолжить выполнение упражнения.

Облегченный вариант:

I - колени на полу



II - руки на стуле или скамейке





2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

3 подхода по 25-30раз.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу или закреплены.

Поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.



Облегченный вариант:

руки на грудь ноги закреплены



3. Приседания с выпрыгиванием.

3 подхода по 15-20раз.

Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положение приседа. Руки протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу.

Резко выпрыгните вертикально вверх, руки вверх. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.

Вернитесь в положении приседа. Продолжайте двигаться в динамике.



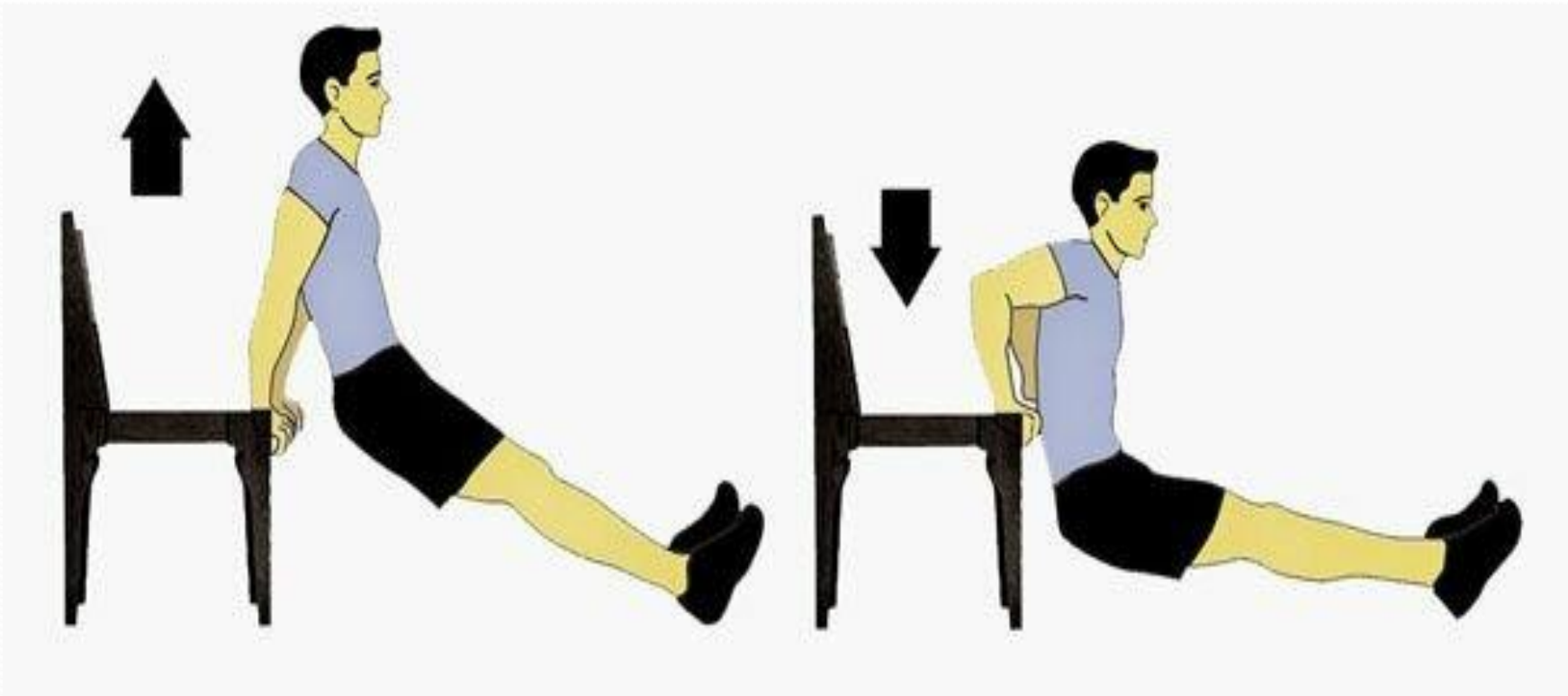


4. Отжимания от скамьи в упоре сзади.

3 подхода по 20-25раз.

Садимся на скамью, упираемся ладонями в скамью так, чтобы руки были на одинаковом расстоянии от условной линии позвоночника. Лучше не отставлять ладони более чем на 5см по разные стороны от боков. Ставим ноги пятками на пол, колени чуть сгибаем, и ноги жестко фиксируем. Сгибаем руки в локтевых и плечевых суставах одновременно, опускаемся тазом вниз до уровня, когда предплечья станут параллельными полу, разгибаем руки, согнутые в локтях.

Повторяем заданное количество раз.



Упражнения для развития гибкости.

Из исходного положения стоя, совершаем пружинящие наклоны.

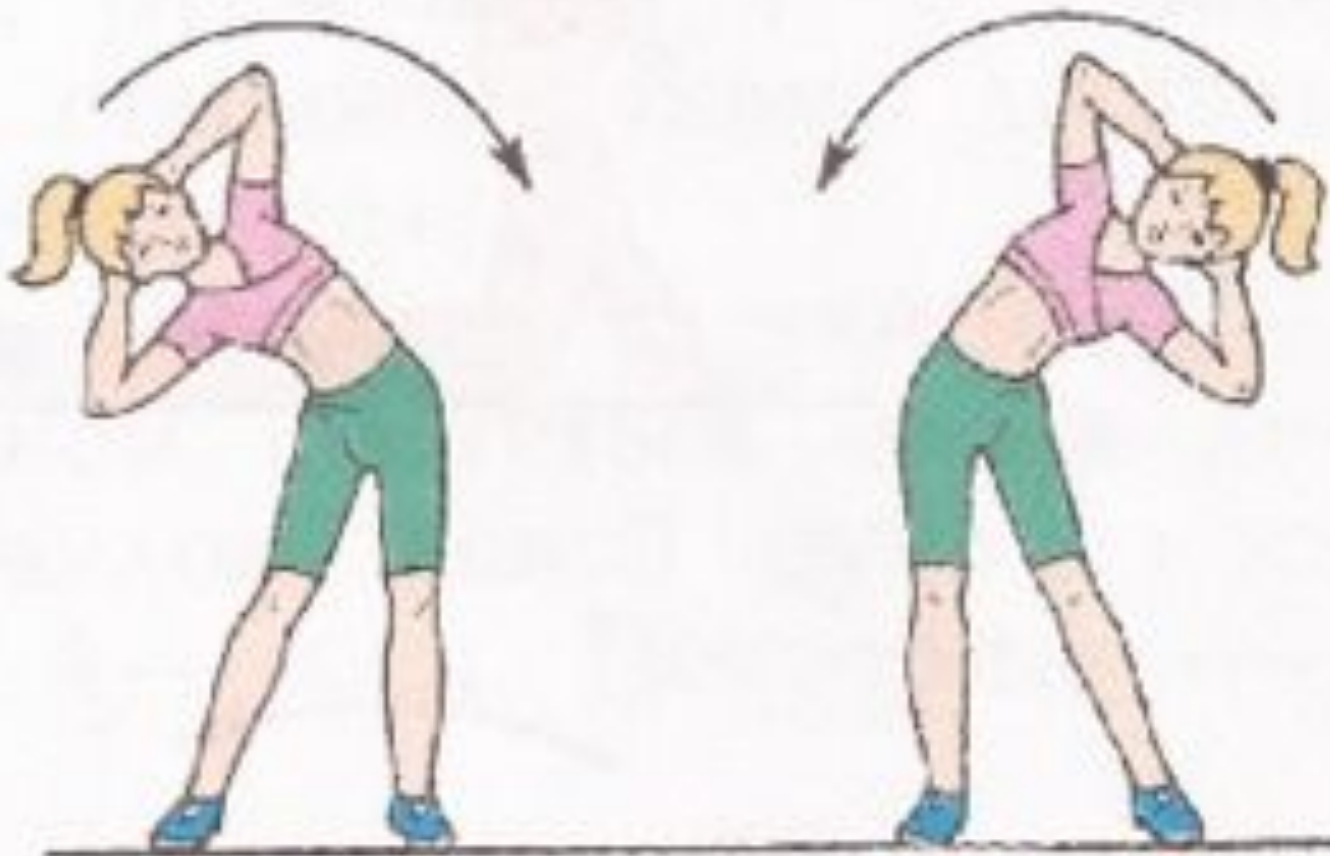
Не сгибать ноги в коленях.

Повторить 20 раз.





Из положения стоя (ноги врозь, руки за голову). Совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону. Повторить 20 раз в каждую сторону.





Сидя на полу, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди.

Ноги в коленях не сгибать. По 20 раз к каждой ноге.





Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, руками беремся за лодыжки и фиксируем на 30 секунд прогнутую спину. Повторить 6 раз.



Не смог, тогда выполняй следующее упражнение.



Исходное положение - лягте на живот, ноги прямые вместе, руки выпрямите вверх. Поднимайте прямые руки и ноги вверх, на столько, насколько у вас хватит гибкости. Сделайте статическое напряжение в таком положении на 1-2 секунды, сделав выдох. Вернитесь в исходное положение и повторите движение 15 раз. Сделайте в трех подходах с перерывом на отдых 1 минуту.



Добавляем маховые упражнения.



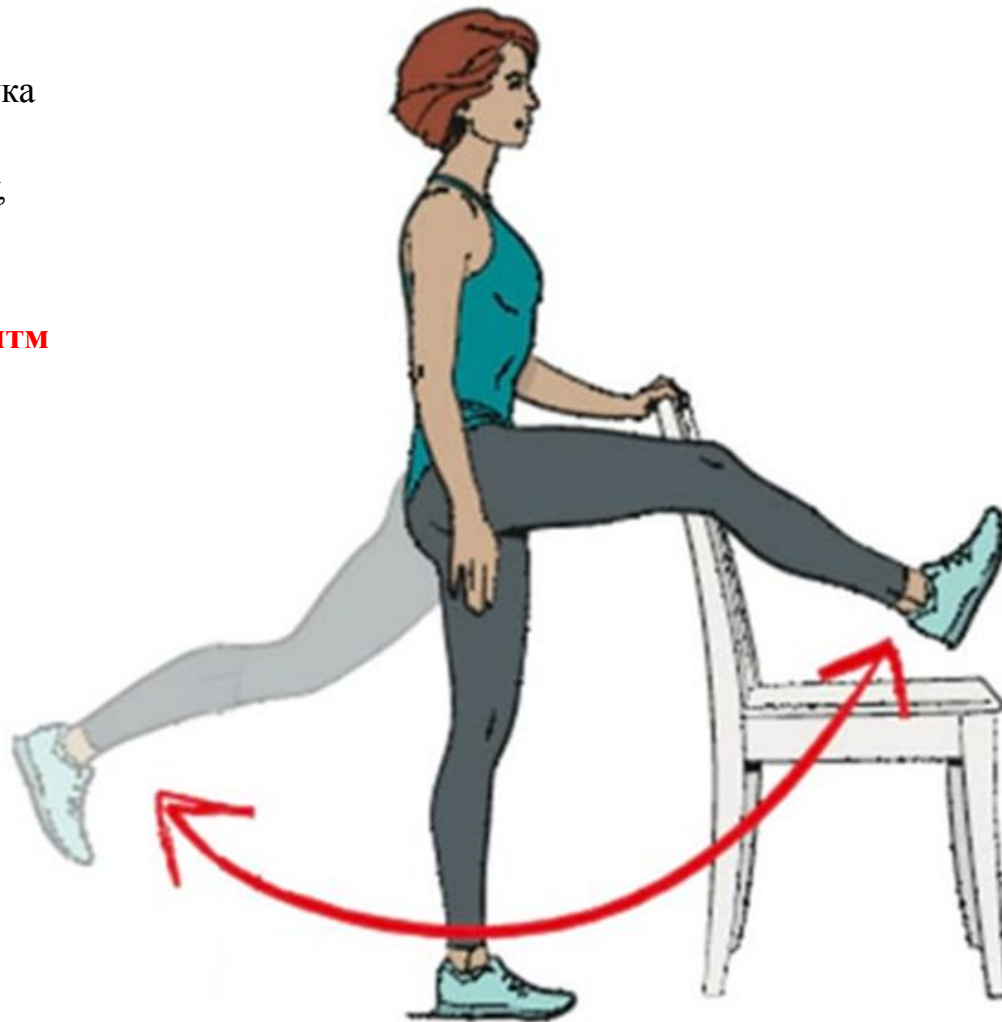
Махи ногами – это ритмичные движения ими по очереди с изменением привычного положения относительно туловища. Они бывают вперед, назад, в стороны, выполняются стоя, лежа, на четвереньках.

Махи ногой вперед

Как делать:

- Исходное положение - встать ровно, одна рука – на опоре.
- Поднимите прямую ногу вверх на ту высоту, при которой вы не будете округлять спину.
- Опустите ногу.
- **Выполняя махи, старайтесь соблюдать ритм и задерживать ногу в верхней точке. Это увеличит эффект от выполнения упражнения.**
- **Следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, не округляйте ее, не отрывать пятку опорной ноги от пола!**

Повторить 20 раз на каждую ногу.



Махи ногой в сторону



Встаньте лицом к опоре и возьмитесь руками, что обеспечит Вам устойчивость.

Опорной ногой плотно упритесь в пол, распределяя центр тяжести в пятке и внешней стороне стопы, но носок от пола не отрывайте.

Отведите ногу в сторону максимально высоко, но без наклона корпуса в сторону.

Верните ногу в исходное положение, но пола не касайтесь, при этом, опускать ногу нужно медленнее, чем Вы поднимали её в сторону.

Выполняя махи, старайтесь соблюдать ритм и задерживать ногу в верхней точке. Это увеличит эффект от выполнения упражнения.

Хотя нагрузка на позвоночник не ложится, тем не менее, спину нужно держать ровной, а голова смотрит вперед.

Поднимать ногу нужно максимально высоко, но настолько, насколько позволяет растяжка, поэтому стараться поднять ногу выше, испытывая болезненные ощущения, не нужно.

Повторить 20 раз на каждую ногу.



Махи ногой назад



Встаньте лицом к опоре на расстояние около 50-60 см, обопритесь руками для равновесия.

Выполните мах рабочей ногой назад по полукруглой дуге так высоко, как это будет для вас возможно.

Теперь медленно приведите вашу рабочую ногу вперед, пока не вернетесь в начальную позицию.

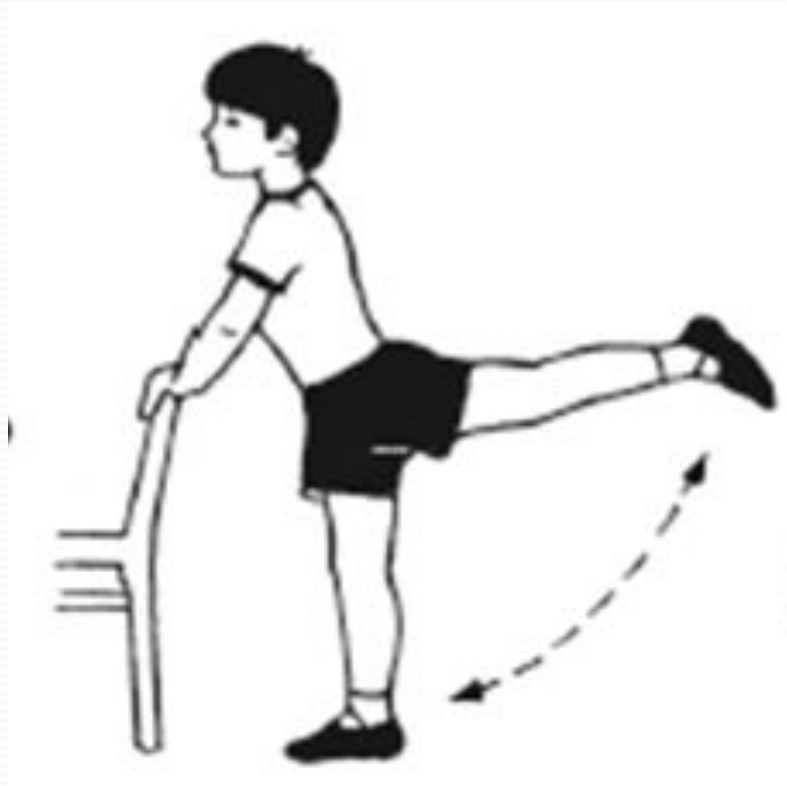
Смените ногу и повторите движение на другую сторону.

Повторить 20 раз на каждую ногу.

Выполняя махи, старайтесь соблюдать ритм и задерживать ногу в верхней точке. Это увеличит эффект от выполнения упражнения.

Держите спину ровно.

Не раскачивайтесь — движение должно происходить только в тазобедренном суставе.



Наклон вперед нога на опоре



Исходное положение - Ставим левую пятку на возвышение (скамейка, стул и т.д. должны быть ниже уровня ваших бедер).

Вытяните руки и выполняем 10 медленных пружинистых наклонов туловищем вперед, можете помочь себе, захватив носок ноги руками, в конечном положении в последнем наклоне зафиксировавшись на 10-15сек.

Повторить упражнение для другой ноги.

Стопа правой опорной ноги должна быть направлена точно вперед, как, впрочем, и вся тазовая область. Если не удаётся направить таз точно вперед, снижайте высоту опоры.

Ноги остаются прямыми.

Повторить 5раз для каждой ноги



Наклон вперед нога на опоре (справа/слева)



Исходное положение – стоя боком к шведской стенке (если нет к стулу, скамейке и т.д.), левая нога в сторону в упоре под углом до 90°, стопа опорной (правой) ноги должна быть направлена, параллельно опоре .

Выполняем 10 наклонов туловищем к прямой правой ноге, стараясь пальцами рук или ладонями коснуться пола. Зафиксироваться в последнем наклоне на 15 секунд.

Повторить упражнение для другой ноги.

Стопа правой опорной ноги должна быть направлена, параллельно опоре. Если не удаётся выпрямить ноги, снижайте высоту опоры. Ноги остаются прямыми.

Повторить 5раз для каждой ноги.

