Практичне заняття №40-41

Загальна фізична підготовка

1.Опрацювати комплекс вправ

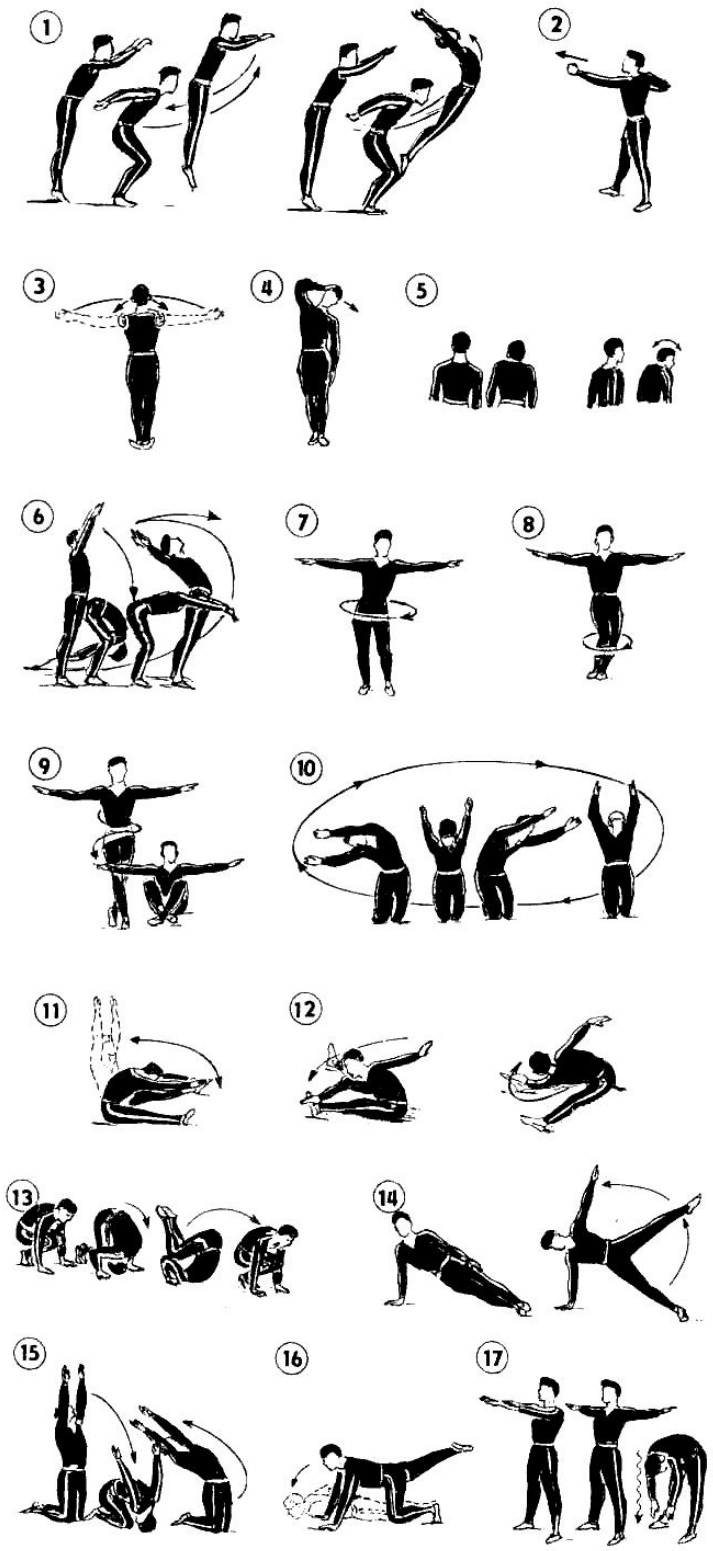
2.Скласти оптимальний комплекс вправ

3.Виконання вправ та рекомендацій. Тренування – 1

https://youtu.be/CnG71xaQh8I

КОМПЛЕКС ЗРВ БЕЗ ПРЕДМЕТА №1

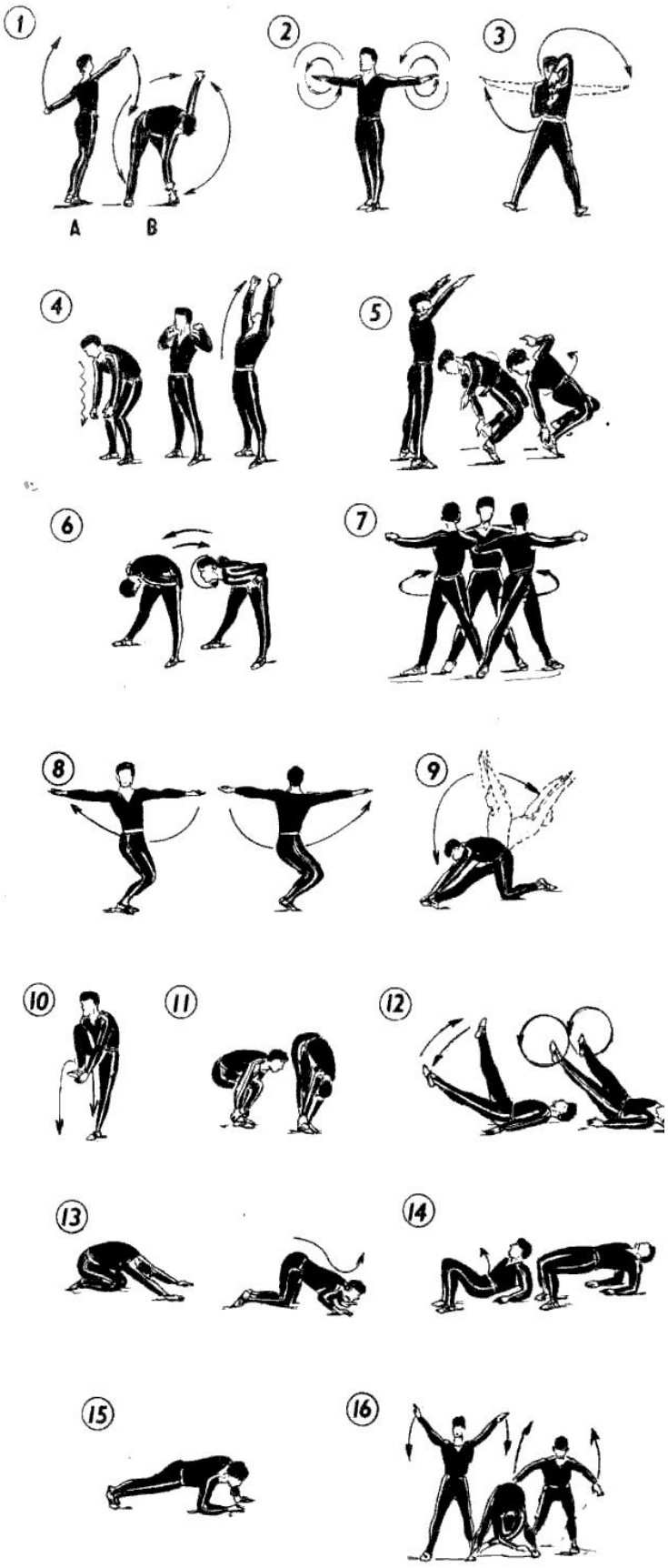
1. В.п.: ноги разом. Вистрибування з напівприсіду на прямих ногах з махом руками. Потягнутися в повітрі. Комбінувати з вистрибуванням, при якому обов'язково прогинати спину.
2. В.п.: ноги нарізно . Імітування боксерських ударів(кожною рукою).
3. В.п.: ноги разом. Різко розвести руки і так само різко звести їх, торкаючись плечей.
4. В.п.: ноги разом, одна рука притиснута до тіла. Зігнутою другою – тиск на голову з боку. Те саме, змінивши положення рук.
5. В.п.: ноги разом, руки притиснуті до тіла. Рухи плечима вверх-вниз і вперед-назад. Повороти плечей вперед і назад.
6. В.п.: ноги нарізно, руки зведені над головою. Нахили вперед з махом руками вперед. Руки між ногами. Повертаючись у в.п., прогнутися.
7. В.п.: вузька стійка ноги нарізно, руки розведені. Оберти стегнами ліворуч та праворуч (почергово).
8. В.п.: ноги разом, руки розведені. Кругові оберти тіла. Рух починається з обертів напівзігнутих колін.
9. В.п.: сидячи, ноги схрещенні , руки розведені. Якомога швидше встати, повернутися на 360 і повернутися у в.п.
10. В.п.: на колінах, руки підняті. Обертаючі рухи корпусом та плечима (почергово ліворуч та праворуч).
11. В.п.: сидячи, ноги нарізно. Пружні нахили вперед з почерговим діставанням руками носка кожної ноги.
12. Те ж, що і в 11 вправі, тільки лівою рукою торгатися правої ноги, і навпаки.
13. В.п.: напівприсід перекид вперед, повернення у в.п.
14. В.п.: в упорі на праву руку, ліва уздовж тіла мах лівою рукою і ногою вверх. Те ж саме після зміни рук.
15. В.п.: стійка на колінах, руки над головою. Нахил вперед, руки за спину. Прогнутися назад, руки за головою.
16. В.п.: опора на руках і на лівому коліні, права нога піднята. Перехід в положення лежачи. Те ж саме зі зміною положення ніг.
17. В.п.: ноги нарізно, руки витягнуті вперед. Розвести руки в сторони – глибокий вдих; нахилитися, розслабити руки – видих.



Практичне заняття №42-43.

1. Загальна фізична підготовка.
2. Опрацювання комплексу ЗРВ
3. Виконання вправ та рекомендацій
4. https://youtu.be/LF1hsGsYYH4

1. В.п: ноги разом. Поворотні бокові махи руками (почергово лівою, правою) вперед (А). Ноги нарізно, нахилитися, розвести руки. З махом руками повороти корпусом (Почергово) ліворуч та праворуч (В).
2. В.п.: ноги разом, руки розведені. Кругові рухи руками з наростаючою амплітудою.
3. В.п.: ноги нарізно, права рука зігнута в лікті за головою, ліва заведена за спину. Схватити одну руку іншою за спиною. Те ж саме зі зміною рук.
4. В.п.: ноги нарізно, руки підняті над головою. Покласти руки на плечі, вільно опустити, злегка нахилитися. Руки повисають, м’язи розслаблені.
5. В.п.: ноги нарізно. Нахил назад. Лівою рукою торкнутися правої п’ятки, тулуб прогнути ліворуч. Те ж саме правою рукою, тулуб прогнути праворуч.
6. В.п.: ноги нарізно, руки на поясі. Нахил вперед. Рухи головою вперед, назад обертаючі..
7. В.п.: ноги нарізно, руки розведені. Повороти корпусом ліворуч та праворуч (почергово).
8. В.п.: ноги разом, права рука витягнута назад, ліва - вперед. Пружинним махом перехід в напівприсід. Праву руку відвести вперед, ліву (одночасно) назад. Поступово збільшувати амплітуди маха.
9. В.п.: опір на ліве коліно, права нога витягнута, руки підняті догори. Нахилитися, торкаючись руками пальців ніг, прогнутися назад. Те ж саме, змінивши положення ніг.
10. В.п.: ноги разом, руки опущені і скріплені. Махом зігнутої правої ноги поставити стопу між рук. Зворотнім махом повернути її у в.п. Те ж саме лівою ногою.
11. В.п.: ноги разом, в присіді, руками триматися за щиколотки. Випрямити ноги і перейти в положення нахилившись. Положення рук не змінювати.
12. В.п.: лежачи на спині, ноги витягнуті і трішки підняті. Руки вільно лежать вздовж тіла. Махи ногами вверх-вниз зі схрещуванням у внутрішню і зовнішню сторону.
13. В. п.: на колінах, опір руками попереду. Рухи тулубом вперед-назад. Голова описує коло. При русі вперед прогинати спину, при рухові назад згинати.
14. В.п.: лежачи в упорі на передпліччя. Перехід на мостик.
15. В.п.: лежачи в упорі на руках. Перехід в упор на передпліччя, повернення у в.п.
16. В.п.: ноги нарізно, руки підняті догори – в сторони. Глибокий нахил, вільні махи руками. Розслабитися.



Практичне заняття № 44-45

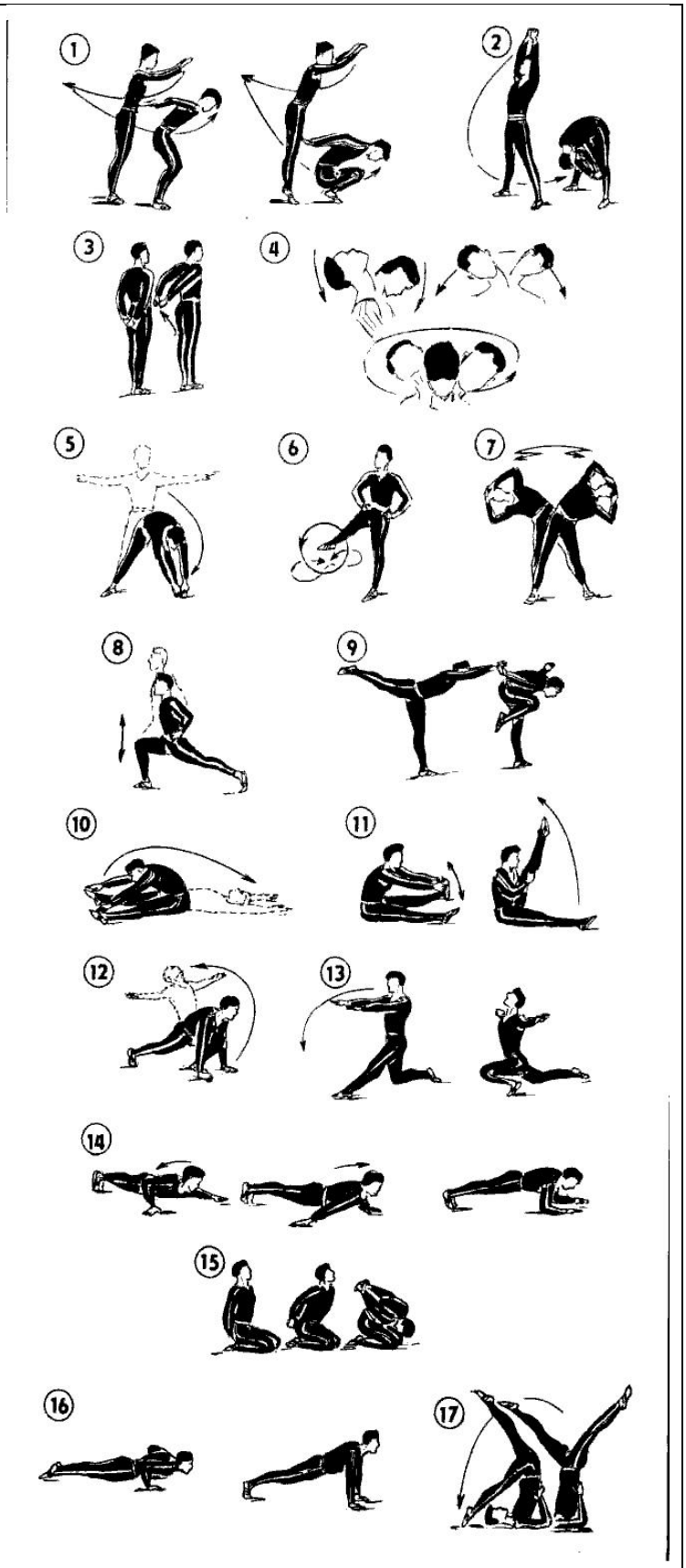
1. Загальна фізична підготовка.
2. Опрацювання комплексу ЗРВ.
3. Згинання розгинання рук в упорі лежачі (3х20).
4. Піднімання в сід (вправи для пресу) (3х25).

1. В.п.: ноги разом, руки вперед, долонями вниз. Перехід в напівприсід з одночасним махом руками назад (долоні догори). Те ж саме з махом руками вперед (долонями донизу).
2. В.п.: ноги нарізно, руки з'єднані зверху. Нахил с махом руками вперед. Витягнути руки між ногами якнайдовше.
3. В.п.: ноги разом, руки з'єднані за спиною. Рухи руками догори.
4. В.п.: ноги на ширині плечей, руки на стегнах. Нахили головою вперед, назад, ліворуч, праворуч; обертаючі рухи
5. В.п.: ноги нарізно, руки розведені в сторони. Глибокий нахил, руками торкнутися носка лівої ноги; випрямити і знову нахилившись, торкнутися носка правої ноги.
6. В.п.: стоячи на лівій нозі, руки на стегнах. Правою ногою писати «вісімку» паралельно до землі. Те ж саме, стоячи на правій.
7. В.п: ноги нарізно, руки за головою. Пружинні нахили вліво та вправо (почергово).
8. В.п.: стійка у випаді, руки на стегнах. Пружинні рухи вверх та вниз (почергово). Те ж саме, змінивши положення ніг.
9. В.п.: «ластівка» на лівій нозі, руки витягнуті вперед. Нахилитися, піджати праву ногу, руку розвести за спиною. Те ж саме, стоячи на правій нозі.
10. В.п.: лежачи на спині, руки витягнуті за головою. Перейти в положення сидячи, нахилитися вперед, руками торкнутися носків. Спружинив, повернутися у в.п.
11. В.п.: сидячи. Нахиляючись, схоплювати (почергово) руками пальці лівої (правої) ноги.
12. В.п.: ноги разом. Випад лівою ногою вперед з упором на руки, прогин назад з одночасним розведенням рук в сторони. Те ж саме у випаді правою ногою.
13. В.п.: опір на праве коліно і витягнуту ліву ногу. Декілька переходів на випад лівою ногою з одночасним розведенням ніг в сторони. Те ж саме, змінюючи положення ніг.
14. В.п.: лежачи на животі, опір на передпліччя. Перенесення опору на одну руку з відведенням іншої в сторону. Змінювати положення рук.
15. В.п.: сидячи на колінах, руки зведені за спиною. Нахилитися вперед, торкаючись головою колін, потягнути руки догори. Повільно повернутися у в.п.
16. Віджимання
17. В.п.: стійка на лопатках в опором на лікті. Позмінно торкатися носками підлоги за головою.

Практичне заняття№46-47.

1. Загальна фізична підготовка.
2. Опрацювання комплексу ЗРВ
3. Колове тренування. https://youtu.be/cMPiE44iPMI

1. В.п.: ноги разом, руки вперед, долонями вниз. Перехід в напівприсід з одночасним махом руками назад (долоні догори). Те ж саме з махом руками вперед (долонями донизу).
2. В.п.: ноги нарізно, руки з’єднані зверху. Нахил с махом руками вперед. Витягнути руки між ногами якнайдовше.
3. В.п.: ноги разом, руки з’єднані за спиною. Рухи руками догори.
4. В.п.: ноги на ширині плечей, руки на стегнах. Нахили головою вперед, назад, ліворуч, праворуч; обертаючі рухи
5. В.п.: ноги нарізно, руки розведені в сторони. Глибокий нахил, руками торкнутися носка лівої ноги; випрямити і знову нахилившись, торкнутися носка правої ноги.
6. В.п.: стоячи на лівій нозі, руки на стегнах. Правою ногою писати «вісімку» паралельно до землі. Те ж саме, стоячи на правій.
7. В.п: ноги нарізно, руки за головою. Пружинні нахили вліво та вправо (почергово).
8. В.п.: стійка у випаді, руки на стегнах. Пружинні рухи вверх та вниз (почергово). Те ж саме, змінивши положення ніг.
9. В.п.: «ластівка» на лівій нозі, руки витягнуті вперед. Нахилитися, піджати праву ногу, руку розвести за спиною. Те ж саме, стоячи на правій нозі.
10. В.п.: лежачи на спині, руки витягнуті за головою. Перейти в положення сидячи, нахилитися вперед, руками торкнутися носків. Спружинив, повернутися у в.п.
11. В.п.: сидячи. Нахиляючись, схоплювати (почергово) руками пальці лівої (правої) ноги.
12. В.п.: ноги разом. Випад лівою ногою вперед з упором на руки, прогин назад з одночасним розведенням рук в сторони. Те ж саме у випаді правою ногою.
13. В.п.: опір на праве коліно і витягнуту ліву ногу. Декілька переходів на випад лівою ногою з одночасним розведенням ніг в сторони. Те ж саме, змінюючи положення ніг.
14. В.п.: лежачи на животі, опір на передпліччя. Перенесення опору на одну руку з відведенням іншої в сторону. Змінювати положення рук.
15. В.п.: сидячи на колінах, руки зведені за спиною. Нахилитися вперед, торкаючись головою колін, потягнути руки догори. Повільно повернутися у в.п.
16. Віджимання
17. В.п.: стійка на лопатках в опором на лікті. Позмінно торкатися носками підлоги за



головою.	

Практичне заняття №48-49

1. Загальна фізична підготовка.
2. Опрацювання комплексу ЗРВ №3
3. Вправи для розвитку м’язів рук
4. https://youtu.be/8Cjl6aYrovg

Практичне заняття № 50-51.

1. Складання комплексу вправ для тренування.

2. Виконання вправ та рекомендацій .

3. https://youtu.be/cMPiE44iPMI

Складання комплексу вправ: на що звернути увагу

Для повноцінного тренування необхідно виконувати вправи для різних груп м'язів. Інакше недотренованність одних м'язів може погано позначитися під час тренування інших.

В ідеалі потрібно, щоб складений комплекс вправ включав як мінімум по одній вправі на кожну з наступних груп м'язів (розташування м'язів дивіться в матеріалі «Групи м'язів»):

● сідниці (сідничні м'язи);

● м'язи передньої частини стегон (чотириглаві);

● м'язи задньої частини стегон (двоголові);

● ікроножні;

● грудні (пекторальние);

● м'язи спини;

● м'язи живота (абдомінальні);

● плечові (дельтовидні);

● передньої верхньої частини рук (біцепси);

● задній верхній частині рук (трицепси).

Тренування цих м'язів дозволить підтримувати загальну спортивну форму.

Необов'язково тренувати всі групи м'язів в один день, але необхідно стежити, щоб кожна з них працювала приблизно двічі на тиждень.

Послідовність вправ.

Найкраще розбити вправи на три групи, що відповідають групам м'язів: верхню, середню і нижню.

Можна спокійно змішувати вправи для верхньої та нижньої частини тіла. А ось м'язи з середньої групи краще залишити на потім, так як вони стабілізують тіло під час виконання більшості вправ.

Верхня частина тіла:

1. спина і груди;
2. плечі;
3. трицепси і біцепси;
4. передпліччя і зап'ястя.

Середня частина тіла:

1. м'язи живота;
2. поперек.

Нижня частина тіла:

1. сідниці;
2. стегна;
3. гомілки і ікри.

При складанні комплексу вправ використовуємо вправи представлені в тематичних заняттях 1 – 4.

Комплекс вправ налічує від 5 до 10 вправ. Виконується серіями (3 – 5 серій) Відпочинок між вправами до 30 сек. Відпочинок між серіями 1,5 – 3 хв.

Головне це регулярність виконання.

Практичне завдання №52-53

1. Загальна фізична підготовка.
2. Тестові завдання з гімнастики.

Запитання 1

Система специфічних вправ, методів прийомів, один із діючих універсальних засобів фізичного виховання це..

варіанти відповідей

- Бородьба
- Гімнастика
- Акробатика

Запитання 2

Основним змістом різних видів гімнастики є...

варіанти відповідей

- Гімнастичні вправи
- Гімнастичні прийоми
- Гімнастичне прилади

Запитання 3

Визначте види гімнастики

варіанти відповідей

- Прикладна, спортивна, масова
- Спортивна, освітньо-розвиваюча, оздоровча
- Спортивна, художня, масова

Запитання 4

Назвіть різновид гігієнічної гімнастики

варіанти відповідей

- Спортивна, художня, акробатична
- Ранкова, професійна, ритмічна

- Основна, атлетична, жіноча

Запитання 5

За програмою багатоборства жінки змагаються

варіанти відповідей

- Акробатика, колода, бруси різновисокі, перекладина
- Акробатика, бруси різновисокі, колода, кінь
- Акробатика, колода, бруси різновисокі, опорний стрибок

Запитання 6

Знайдіть визначення атлетичної гімнастики - це :

варіанти відповідей

- Єдність і боротьба духовного та фізичного стану організму
- Система вправ, що розвивають силу
- Вправи на розтягування в різних положеннях

Запитання 7

Назвіть кращих гімнастів україни?

варіанти відповідей

- Р. Шаріпов; Л. Подкопаєва
- Б. Шахлін; Л. Латиніна
- М. Гороховська; О. Квакгаа

Запитання 8

Різновиди основної гімнастики, зміст якої розрахований на розвиток сили :

варіанти відповідей

- Атлетична гімнастика
- Жіноча гімнастика
- Хатха-йога

Запитання 9

Яка українська гімнастка виборола 18 медалей на Олімпійських іграх?

варіанти відповідей

- Лілія Подкопаєва
- Ірина Дерюгіна
- Лариса Латиніна
- Поліна Астахова

Запитання 10

У якому році було засноване спортивне об'єднання FIG (Міжнародна федерація гімнастики)?

варіанти відповідей

- 1981
- 1881
- 1912
- 1896

Запитання 11

Нагороди якого гатунку здобула чоловіча збірна команда України зі спортивної гімнастики на Олімпійських іграх у м. Атланті (США, 1996)?

варіанти відповідей

- золото
- срібло
- бронза

Запитання 12

У якому році була офіційно зареєстрована Українська федерація гімнастики (УФГ)?

варіанти відповідей

- 1993
- 1956
- 1997
- 1991