|  |
| --- |
|  |
|  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение«Нагорьевская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

Маршрутный лист

« Методика тренировки упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»

Физическая культура 6-10 апреля 2020 год

Методическая разработка по физической культуре

Учителя: Колесникова Андрея Ивановича

**«Методика тренировки упражнения сгибание и разгибаниерук в упоре лёжа на полу»**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу является одним из основных силовых тестов верхнего плечевого пояса, а также необходим для сдачи норм ГТО.

Данное упражнение необходимо учиться выполнять сразу правильно и без ошибок, т. к. «переучиваться» гораздо труднее, чем сразу выработать устойчивый навык выполнения данного упражнения.

Правила выполнения упражнения « сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» :

**Исходное положение**: принять положение упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

**Выполнение: ученик** , сгибая руки, касается грудью поролонового кубика высотой 10-12 см.; зафиксировав касание на 0,5 сек. продолжает выполнение испытания ( теста).

**Результат**: засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых чётом учителя в исходном положении. Пауза допускается не более 3 секунд.

**Ошибки**: попытки не засчитываются если

1. ученик касается пола ногами;

2. ученик нарушает прямую линию – « плечи - туловище - ноги»;

3. не происходит фиксации на 1 сек. с исходного положения;

4. поочерёдное выпрямление рук;

5. отсутствует касание грудью кубика;

6. локти разводит учащийся более чем на 45 градусов.

Для успешного выполнения данного упражнения необходимы регулярные и планомерные занятия. Целенаправленно укреплять нужные группы мышц я рекомендую следующими упражнениями.

Для учащихся со слабо развитыми силовыми качествами начинать выполнение с наиболее доступных вариантов:

**1.** Сгибание разгибание рук в упоре стоя о подоконник (в домашних условиях); стол

(соблюдая [технику безопасности](https://pandia.ru/text/category/tehnika_bezopasnosti/)); навесную перекладину (установленную в высоком положении).

**2.** Выполнение сгибания разгибания рук в упоре о более низкую опору: стул, гимнастическую скамейку, навесную перекладину установленную таким образом чтобы ученик (ученица) смог принять исходное положение «упор лёжа».

**3.** Выполнение упражнения в «облегчённых» условиях: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени (голени согнуты назад, стопы перекрещены) необходимо следить чтобы туловище и бёдра составляли прямую линию; выполнение упражнения с опорой руками о пол, а голени (либо бёдра) – на гимнастической скамье, не допускать«прогиба» туловища.

**4.** Непосредственное выполнение сгибания и разгибания рук в соревновательных условиях. Из исходного положения в упоре лёжа на полу. Следить за тем как учащиеся сгибают руки – необходимо грудью касаться поролонового кубика.

**5**. Выполнение упражнения в усложнённых условиях: сгибание и разгибание рук в упоре - руки на полу, стопы на гимнастической скамье, или на диване, кресле ( в домашних условиях), выполнение упражнения с утяжелением ( дополнительным весом) – утяжеляющий жилет и т. п.; выполнение упражнения «отжимание» на параллельных брусьях в висе, на брусьях консольных (специальный тренажёр, входящий в состав многих спорт. комплексов).

**6.** Выполнение упражнения с разнообразной постановкой кистей рук: на ладони, на « кулаки», с опорой на пальцы рук; чередование кисти – «кулаки».

**7**. Выполнение упражнения с дополнительными элементами: Хлопок после выпрямления и отталкивания руками от опоры ( лучше сначала более высокой, а затем постепенно снижать уровень постановки рук). Например, можно начинать «хлопки» из исходного положения стоя у стены, стола, шведской лестницы, навесной перекладины. Для успешного выполнения варианта «Отжимание-хлопок» необходимо интенсивно отталкиваться от опоры и переводить тело из упора лёжа практически в упор стоя. Учащимся не владеющим достаточным уровнем скоростных и скоростно – силовых данных ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ. Наиболее сложным вариантом является выполнение 2-х хлопков (у более возвышенной опоры – руки на опоре, ноги на полу). И выполнение хлопка за спиной – чередование «отжимания» и хлопка. Данный вариант упражнения доступен самым подготовленным учащимся регулярно посещающим занятия в школе при соответствующей силовой подготовке.