

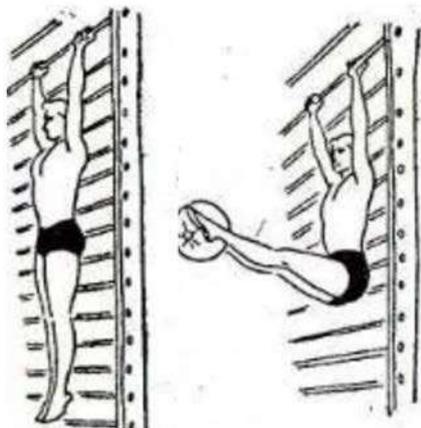
Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений

Описание упражнений

а. Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине:

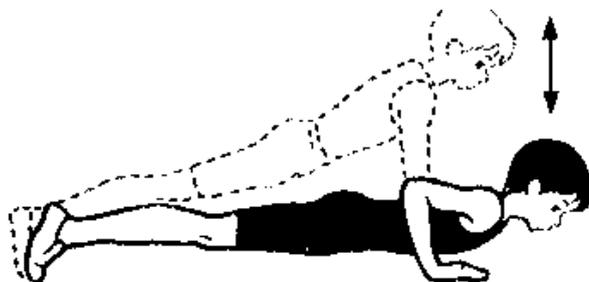
И.п.- вис на гимнастической перекладине, хват руками сверху, колени выпрямлены, носки оттянуты. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов

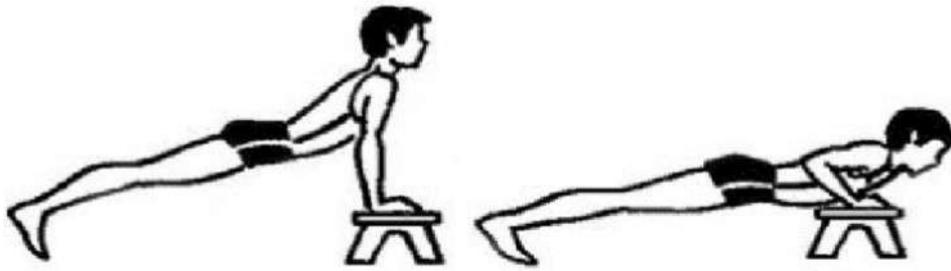
Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов).



б. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа- мальчики, в упоре о гимнастическую скамейку – девочки.

И.п. - упор лежа, ноги вместе, тело прямое. Согнуть руки до касания грудью предмета высотой 5 см, разгибая руки, принять упор-лежа.

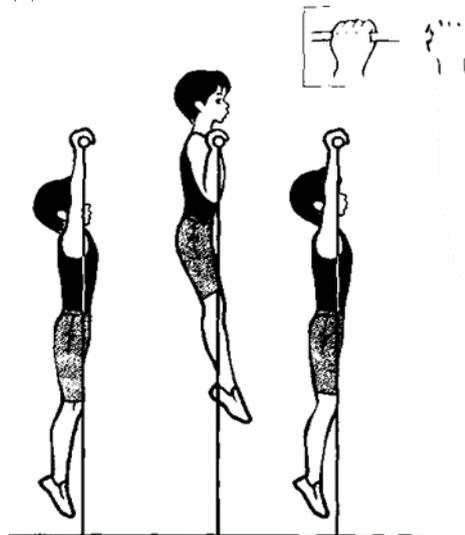




3.

- подтягивание в висе на перекладине (раз), мальчики

И.п. вис на перекладине, руки на ширине плеч хватом снизу, ладони обращены к себе или хватом сверху. Сгибая руки, выполнять подтягивания так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Выполнить до уровня подбородок выше перекладины.



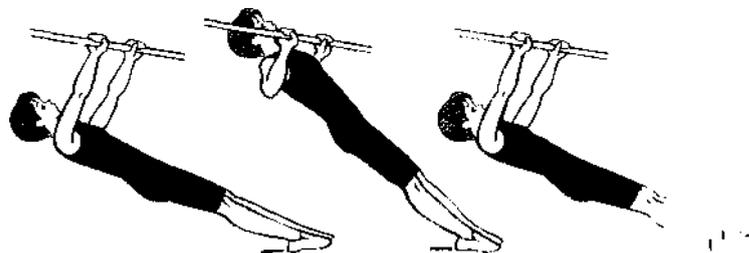
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз), девочки

И.п. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору.

Для того чтобы занять исходное положение, необходимо подойти к перекладине, взяться за гриф хватом сверху, присесть под гриф и, держа голову прямо, поставить подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямиться так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Ноги упираются в опору. После этого руки выпрямить и занять исходное положение.

Из исходного положение подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, возвратиться в исходное положение, зафиксировав его 1 секунду и продолжать далее.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.



4. Напрыгивание на возвышенность:

И. п. - о.с. Слегка присесть, руки отвести назад; не задерживаясь в приседе, взмахом рук вперед-вверх, энергично оттолкнуться ногами, запрыгнув на возвышенность. Вернуться в исходное положение, спрыгнув с возвышенности. Упражнение выполняется в течение 30 сек максимально быстро повторяя напрыгивания;

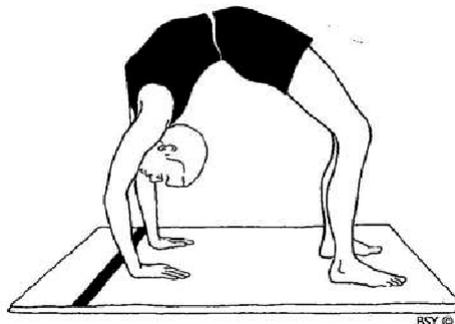


5. Прыжок в длину с места:

И.п. - о.с., ноги на ширине стопы. Согнуть ноги, отвести руки назад, взмахом рук вперед-вверх выполнить толчок двумя ногами, приземлиться на две ноги, согнутые в коленном суставе, руки вытянуты вперед;
Длину см разделить на 100 = кол-во баллов (например, 115 см = 1,15 балла)

6. Упражнение «мост» из положения лёжа на спине.

Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост».



7. Наклон вперёд из положения сидя, ноги вместе, удержания касания ног грудью - складка:

Сидя, выполнить наклон вперед, не сгибая колени до касания грудью колен, обхватить ноги руками. Зафиксировать положение на 3 сек.

III



8. Поперечный шпагат.

И.п. – сед на полу, ноги максимально в стороны, руки ладонями на пол перед собой. Перенести вес тела на руки с опорой на ноги, выполнить поперечный шпагат. Спину держать прямо.



9. «Качи» на батуте.

И.п. из положения стоя ноги вместе в центре сетки батута. Толчком ног с круговым вращением рук назад выполнить один за другим 10 прыжков вверх с приземлением на батут на две ноги в центре батута. Оценивается 10 «качей» с учетом перемещения по сетке.

«5» баллов ставится, если ребенок сделал 10 качей в центральной зоне обозначенной «0», т.е. 0 выходов за центральную зону.

«4» балла ставится, если ребенок 2-3 раза вышел за центральную зону обозначенную «0».

«3» балла ставится, если ребенок 4 и более раз вышел за центральную зону обозначенную «0».

В случае падения производится сбавка 0,5 балла.

