Методические рекомендации по выполнению упражнений 12-го этапа онлайн-соревнований по ОФП

Общие положения

1. Перед выполнением упражнений рекомендуется ознакомиться со всеми разделами положения и методическими рекомендациями по выполнению четырех упражнений.
2. Упражнения разрешено выполнять в разные соревновательные дни этапа – с момента регистрации на соревнования до момента окончания согласно регламенту.
3. Упражнения можно выполнять в любой последовательности.
4. Перед выполнением упражнений рекомендуется выполнить небольшую 15-минутную разминку на все группы мышц (не нужно снимать на камеру).
5. Все упражнения выполняются в спортивной форме, на горизонтальной поверхности.
6. Для создания качественного видеоролика необходимо выбрать ракурс, позволяющий максимально точно оценить линейные и угловые характеристики выполнения упражнения.
7. Съемка: одно упражнение – один видеофайл.
8. Видеофайлы можно отправлять в любой последовательности, желательно по мере изготовления.
9. Участник, отправляющий видеофайлы на электронную почту Оргкомитета, автоматически соглашается со всеми условиями проведения соревнований.

Упражнения 12 этапа



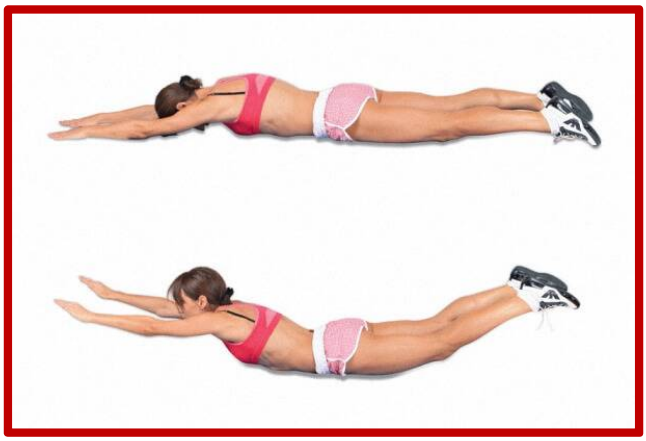
Выпады со сменой ног в прыжке 60



Отжимания в упоре лежа 60



Разгибание ног с касанием голени рукой в обратной планке 60



Гиперэкстензия лежа на полу 60

1. Все четыре упражнения являются динамическими, развивающими преимущественно мышцы пресса, бедер, спины и рук.
2. Упражнения способствуют развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости.
3. Каждое из четырех упражнений выполняется в течение 60 секунд (1 минуты). Время участники фиксируют самостоятельно.
4. Рекомендуется: перед началом упражнения участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

Требования к выполнению упражнений

ВЫПАДЫ СО СМЕНОЙ НОГ В ПРЫЖКЕ 60

https://www.youtube.com/watch?v=FavYyPGpRbs – видео выполнения

1. **Принять исходное положение** (расстановка ног не имеет значения):

- ДВЕ ноги ОБЯЗАТЕЛЬНО согнуты в коленном суставе на 90 градусов;
- руки согнуты в локтевом суставе, кисти прижаты к поясу;
- передняя стопа полностью находится на опоре, носок задней прижат к опоре;
- заднее колено приподнято на высоту 1-10 см от опоры (во избежание ТРАВМ рекомендуется не касаться КОЛЕНЯМИ опоры);
- тазобедренный, плечевой суставы и голова составляют прямую линию.

2. **Задание:**

- **совершить максимальное количество повторений (выпадов) за 60 секунд;**
- **время нахождения в верхнем и нижнем положениях – не регламентируется;**
- ПРЫЖКОМ совершить выпад со сменой ног;
- ДВЕ ноги обязательно должны ОТОРВАТЬСЯ от опоры;
- при приземлении – ДВЕ ноги должны быть согнуты в коленном суставе на 90 градусов;
- руки согнуты в локтевом суставе, кисти прижаты к поясу;
- передняя стопа полностью находится на опоре, носок задней прижат к опоре;
- заднее колено приподнято на высоту 1-10 см от опоры;
- тазобедренный, плечевой суставы и голова составляют прямую линию.

3. **Ошибки:**

- любое нарушение исходного положения;
- одна из ног в момент приземления НЕ согнута на 90 градусов в коленном суставе;
- руки НЕ согнуты в локтевом суставе, кисти НЕ прижаты к поясу;
- передняя стопа НЕ полностью находится на опоре, носок задней НЕ прижат к опоре;
- заднее колено приподнято на высоту БОЛЕЕ 10 см от опоры;
- тазобедренный, плечевой суставы и голова НЕ составляют прямую линию;
- в момент прыжка НЕ оторваны две ноги от опоры;
- НЕ произошла смена ног;
- прыжки совершены в разных направлениях.

ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА 60

https://www.youtube.com/watch?v=37d8JMEAwLY – видео выполнения



1. **Принять исходное положение (см. левый рисунок):**

- принять положение упор лежа на полу, выпрямленные руки упираются в пол, на ширине плеч пальцами вперед;
- голова, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (взгляд должен быть направлен вперед – вниз);
- стопы слегка разведены, не более чем на ширину плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительной опоры.

На вдохе (рисунок справа):

- из исходного положения, согнуть руки, голова, корпус, ноги составляют прямую линию (локти не отводить, более чем на 45 градусов);
- расстояние между грудью и полом не более чем 5-10 см.

На выдохе (рисунок слева):

- совершить поднимание тела, сохраняя «прямую линию»;
- разогнуть руки в локтевом суставе, вернуться в исходное положение;
- запрещено отрывать конечности от опоры.

2. **Задание:**

- совершить максимальное количество повторений (отжиманий) за 60 секунд;
- время нахождения в верхнем и нижнем положениях – не регламентируется.

3. **Ошибки:**

- нарушение прямой линии;
- любое изменение относительно ИП;
- касание бедрами пола;
- прогиб или «домик» в поясничном отделе;
- расстояние между грудью и полом более чем 5-10 см;
- локти разведены относительно туловища, более чем на 45 градусов.

РАЗГИБАНИЕ НОГ С КАСАНИЕМ ГОЛЕНИ РУКОЙ В ОБРАТНОЙ ПЛАНКЕ 60

https://youtu.be/L4B8eFcM5x4 – видео выполнения





Рисунок 1 **Рисунок 2**

1. Исходное положение - Рисунок 1:

- принять положение «обратной планки», таз приподнять на 15 см от пола;
- ноги согнуты в коленном суставе под углом около 45 градусов;
- стопы на ширине плеч или чуть шире;
- пятки стоп упираются в пол;
- руки выпрямлены в локтевом суставе (кисти прижаты к опоре);
- кисти рук находятся под плечами, либо чуть шире;
- направление кистей рук «в стороны».

На выдохе (рекомендовано) - Рисунок 2:

- из исходного положения разгибаем одну ногу вверх, чуть подтягивая ее к корпусу;
- нога прямая;
- противоположной рукой касаемся голени;
- таз зафиксирован на высоте примерно 15 см от пола (не совершает значительных колебаний);
- голова сохраняет вертикальное положение на протяжении всего упражнения;
- кисти рук находятся под плечами, либо чуть шире.

На вдохе (рекомендовано) - Рисунок 1:

- возвращаемся в исходное положение;
- повторяем упражнение другой ногой и рукой.

2. Задание:

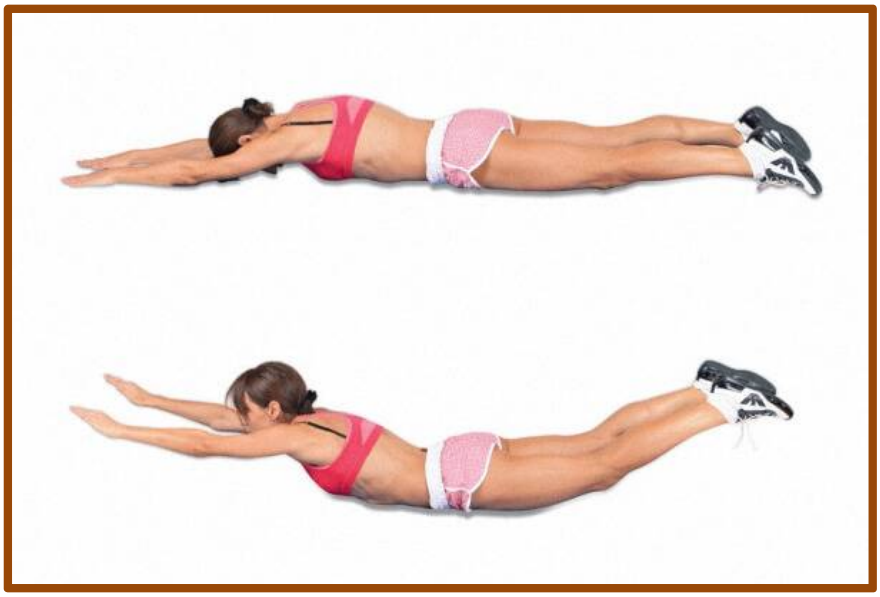
- совершить максимальное количество повторений за 60 секунд;
- время нахождения в верхнем и нижнем положениях – не регламентируется.

3. Ошибки:

- любое изменение относительно ИП;
- ноги согнуты в коленном суставе значительно > или < 45 градусов;
- стопы и руки разведены значительно > или < ширины плеч;
- подъем таза над опорой значительно > или < 15 см.
- отсутствует касание рукой голени;
- при касании рукой голени – нога согнута в колене;
- работа рук и ног – одноименная;
- потеря равновесия, ведущая к значительному искажению техники выполнения упражнения.

ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ ЛЁЖА НА ПОЛУ 60

https://www.youtube.com/watch?v=kqhz9FKCNlk – видео выполнения



1. Исходное положение:

- лежа на животе на твердой поверхности, руки и ноги, выпрямленные в локтевых и коленных суставах, развести на ширину плеч;
- оторвать голову от поверхности и зафиксировать взгляд в одной точке.

На вдохе:

- напряжением больших ягодичных мышц, крестцового и поясничного отделов одновременно оторвать руки и ноги, выпрямленные в локтевых и коленных суставах, от пола на начальную высоту 20-30 см, сохраняя исходное разведение, положение головы изменится, но взгляд должен остаться в прежней точке.

На выдохе:

- возвращаемся в исходное положение;
- окончанием выполнения упражнения является касание руками и ногами поверхности пола.

2. Задание:

- совершить максимальное количество повторений за 60 секунд;
- время нахождения в верхнем и нижнем положениях – не регламентируется.

3. Ошибки:

- поднятие рук и ног, менее чем на 20 см;
- согнутые в коленных суставах ноги и локтевых – руки;
- любое изменение относительно ИП.