Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

**Центр гражданского и патриотического воспитания**

**«Высота»**

|  |
| --- |
|  |

153012 г. Иваново, ул. Колотилова, д.43; тел. 8 (4932) 32-60-63; тел./факс 8(4932) 30-33-72; e-mail: [ddt3@ivedu.ru](mailto:ddt3@ivedu.ru)

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Силовые упражнения в ушу на гимнастической лавке**

Составитель: Волкова Мария Алексеевна

педагог дополнительного образования

Иваново, 2024

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Силовые упражнения в ушу на гимнастической лавке**

**Актуальность**

Одной из самых главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Основную роль в общей и специальной спортивной подготовленности детей занимает их сила.

**Цель разработки**

Развить и усовершенствовать силовые качества детей.

**Отжимания от лавочки**

1. Поставить ноги на лавочку, сделать упор ладонями в пол. Выполнить 10 отжиманий на ладонях.
2. Поставить ноги на лавочку, сделать упор кулаками в пол. Выполнить 10 отжиманий на кулаках.
3. Кулаки-локти. Поставить ноги на лавочку, сделать упор кулаками в пол. Опуститься на локти. Выполнить 10 раз.

**Упражнения на пресс**

1. Разбиться по парам. Один из спортсменов садится на лавочку, другой фиксирует ему ноги. Убрав руки за голову, опустить туловище, коснуться головой пола и подняться в исходное положение (20-30 раз)
2. Делается с утяжелителями на руках. Разбиться по парам. Один из спортсменов садится на лавочку, другой фиксирует ему ноги. Убрав руки за голову, опустить туловище, коснуться головой пола и подняться в исходное положение (20-30 раз)
3. Делается с утяжелителями на руках. Разбиться по парам. Один из спортсменов садится на лавочку, другой фиксирует ему ноги. Убрав руки за голову, опустить туловище, коснуться головой пола, подняться в исходное положение, сделать два удара вперёд (20-30 раз)

**Упражнения на спину**

1. Разбиться по парам. Один из спортсменов ложится животом на лавочку, другой фиксирует ноги. Поднять максимально высоко туловище вверх, прогнувшись в спине и опуститься (20-30 раз)
2. Разбиться по парам. Один из спортсменов ложится животом на лавочку, другой фиксирует ноги. Поднять максимально высоко туловище вверх, прогнувшись в спине и опуститься (20-30 раз). Выполнять с утяжелителями на руках.
3. Разбиться по парам. Один из спортсменов ложится животом на лавочку, другой фиксирует ноги. Поднять максимально высоко туловище вверх, прогнувшись в спине и опуститься (20-30 раз). Выполнить два удара вперёд с утяжелителями на руках.

**Прыжки через лавочку**

1. Встать боком к лавочке. Выполнить прыжок, отталкиваясь двумя ногами от пола через лавочку (30 раз)
2. Встать боком к лавочке. Выполнить прыжок, отталкиваясь двумя ногами от пола через лавочку с утяжелителями на ногах (30 раз)
3. Встать боком к лавочке. Выполнить прыжок, отталкиваясь одной ногой от пола через лавочку с приземлением на ту же ногу (15+15 раз)
4. Встать боком к лавочке. Выполнить прыжок, отталкиваясь одной ногой от пола через лавочку с приземлением на ту же ногу с утяжелителями на ногах (15+15 раз)