

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ на 8 этап – финал весеннего блока

1. Семь недель активных занятий ОФП позади. Спортсмены набрали форму и хорошо подготовились к 8 этапу соревнований – финалу весеннего блока. Преданные проекту, сильнейшие участники, выйдут на финишную прямую и разыграют долгожданные призы за 1-3 места в кубковом зачете. **Общий размер призового фонда – 138 тысяч рублей.**

2. Первые 7 этапов Кубка направлены на повышение и оценку общей физической подготовленности участника. На финальном этапе предлагается формат, ориентированный на развитие и оценку силовой выносливости.

3. Задача спортсмена – технически верно выполнить максимальное количество серий, состоящих из ДВУХ упражнений. Упражнения выполняются в определенной последовательности с заданными интервалами времени. Алгоритмы приведены в методических рекомендациях.

Необходимо серьезно подготовиться к выступлению: заучить и отработать технику и последовательность выполнения упражнений, при съемке выбрать ракурс, позволяющий наиболее точно оценить все угловые и линейные показатели.

4. При прохождении испытаний время отдыха и количество повторений участники фиксируют самостоятельно или с помощью партнера (тренера, родителей).

Пример:

1 серия: 5 «Берпи» + 5 подниманий туловища из положения лежа на спине.

2 серия: 10 «Берпи» + 10 подниманий туловища из положения лежа на спине.

3 серия: 15 «Берпи» + 15 подниманий туловища из положения лежа на спине.

И так далее с шагом в 5 единиц – до отказа.

Отдых между упражнениями в серии и между сериями – не более 10 секунд.

Выигрывает участник, набравший наибольшее количество баллов с учетом качественной оценки техники выполнения.

Методика оценки ориентирована на приоритет качества.

Выполнение одного упражнения оценивается максимально в **100 баллов**, далее применяется коэффициент качества

Незаконченное упражнение оценивается в количество баллов, рассчитываемое по формуле:

100 баллов ДЕЛИМ на целевой показатель 20 (к примеру, необходимо в этой серии выполнить 20 отжиманий) и **УМНОЖАЕМ** на реально **выполненное количество единиц до отказа 7** (к примеру, 7 отжиманий) **ПОЛУЧАЕТСЯ 35 баллов**. Далее **УМНОЖАЕМ** на коэффициент качества (к примеру, оценка – 3, соответственно, коэффициент качества – 0,6) **ПОЛУЧАЕТСЯ 21 балл** – это стоимость семи отжиманий в третьей серии, с учетом качественной оценки.

Балльная оценка каждого упражнения корректируется с учетом качества выполнения: умножается на коэффициент качества.

Качественная оценка (коэффициент качества):

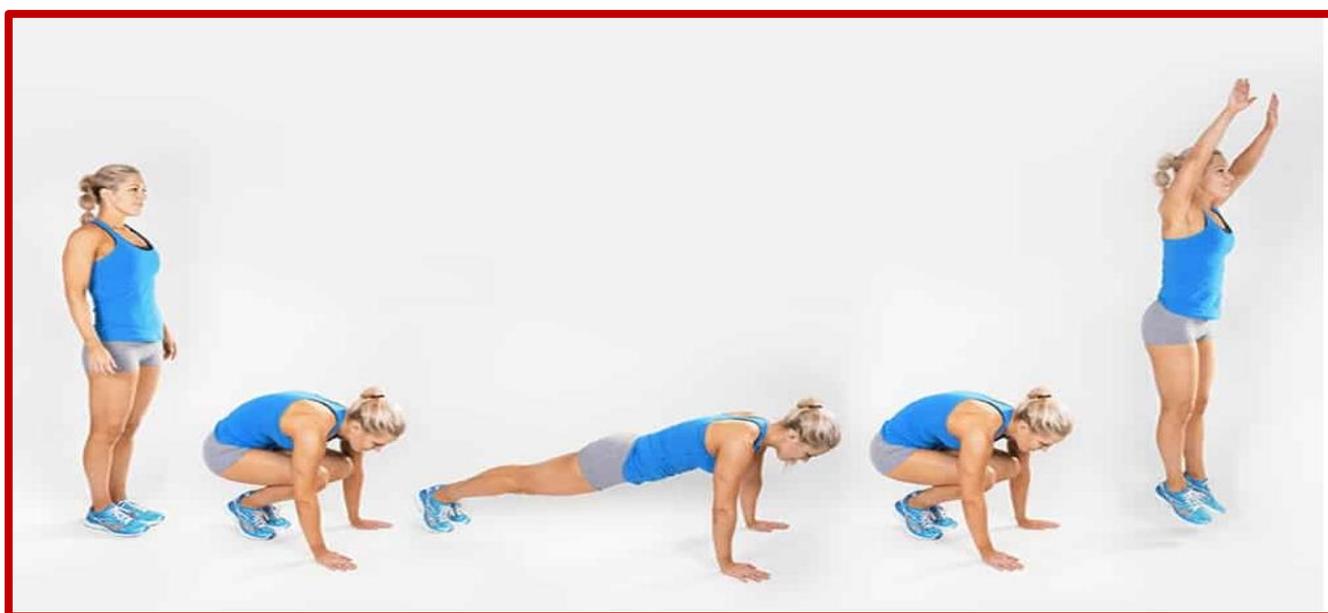
- каждое упражнение (на протяжении всех серий) оценивается по таблице (см. ниже) и получает соответствующий коэффициент качества.

Оценка упражнения	Коэффициент качества
5	1
4	0,8
3	0,6
2	0,4
1	0,2
0	0

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости

«БЕРПИ» УПРОЩЕННАЯ ВЕРСИЯ

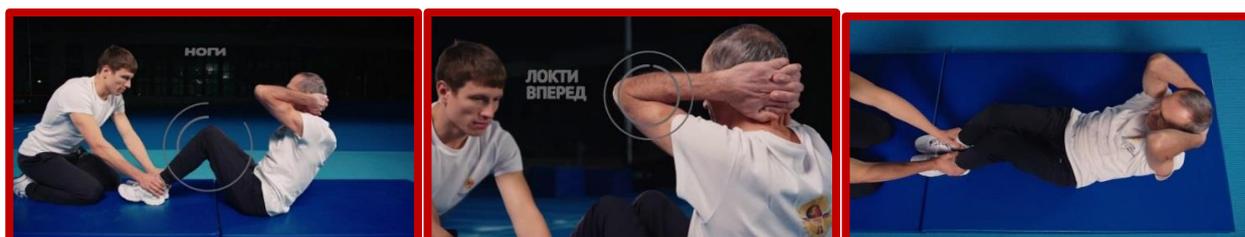
5 раз + 5 и т.д.



ОТДЫХ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ И СЕРИЯМИ НЕ БОЛЕЕ 10 СЕКУНД

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

5 раз + 5 и т.д.



ВИДЕО КОМПЛЕКСА ИЗ ДВУХ УПРАЖНЕНИЙ БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЕНО НЕ ПОЗДНЕЕ 27.05.20

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ КОМПЛЕКСА

БЁРПИ (упрощенная версия) – это функциональное упражнение, сочетающее в себе элементы приседаний, планки и прыжков вверх. При выполнении БЕРПИ в работу вовлечены все мышечные группы, а максимальную нагрузку получают пресс, ноги, грудь и верх спины. Упражнение развивает выносливость, силу и координацию.



Рис.1

Рис. 2

Рис. 3

Рис.4

Рис.5

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

- 1. Разминка обязательна** (разминку не нужно снимать на видео).
- 2. Принять исходное положение** (рис. 1):
 - стоя, ноги вместе, руки вдоль тела;
 - присядьте на корточки и положите обе ладони на пол на ширине плеч, чуть впереди ступней (примите упор присев) – рис. 2;
 - перенесите вес тела на руки и одним резким движением (прыжком) отбросьте ноги назад и примите положение планки (**голова, спина, ноги – одна прямая линия, без прогиба в пояснице и касания бедрами пола**), ноги вместе – рис. 3;
 - одним резким движением (прыжком) подтяните колени к груди и снова примите упор присев, отталкивание выполняется строго двумя ногами вместе (одновременно), бедра параллельно полу – рис. 4;
 - разгибая ноги, спину выполните прыжок **вверх с хлопком рук над головой** (тянемся вверх за руками), спина прямая – рис. 5;
 - **СРАЗУ** после хлопка руками приступить к следующему повторению (не допуская паузы более 1 секунды).
- 3. Задание:**
 - выбрать оптимальный ракурс для видео-съемки;
 - совершить необходимое количество повторений (в каждой серии);
 - перед началом упражнения участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».
- 4. Ошибки:**
 - положение 2 и 4 (рис. 2 и рис.4) – в положении «упор присев» - руки между ног;
 - положение 2 и 4 (рис. 2 и рис. 4) – отсутствует изначальная группировка, спина поднята слишком высоко, бедра не параллельны полу;

- положение 3 (рис. 3) – прогиб в пояснице, бедра слишком опущены вниз (или касаются пола), ноги разведены, провал в лопатках;
- положение 5 (рис. 5) – прыжок вперед, а не вверх (хлопок не над головой);
- при выполнении прыжков – ноги работают разноименно (поочередно).

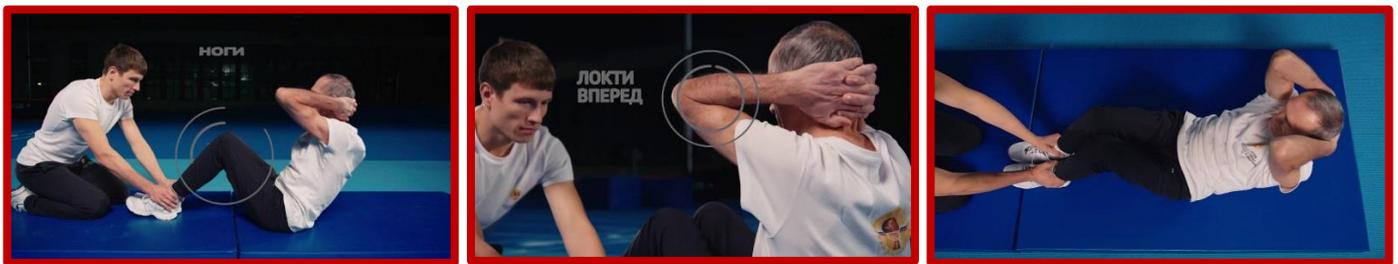
ВАЖНО!!: положения 1 – 5 практически составляют одно сплошное движение – **не допускаются паузы отдыха в любом из положений**

ОТДЫХ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ И СЕРИЯМИ НЕ БОЛЕЕ 10 СЕКУНД

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ КОМПЛЕКСА

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ – динамическое упражнение, в котором задействованы мышцы брюшного пресса (преимущественно верхние пучки). Упражнение выполняется с фиксацией ступней и голеней спортсмена (с помощью помощника или опоры).

Видео: <https://youtu.be/G-dw72bLExw>



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. Разминка обязательна.

2. Принять исходное положение:

- руки за головой сцеплены в замок, локти вперед, ладони на спину, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (с помощью помощника или опоры);
- подняться, касаясь локтями бедер или коленей, и находиться в этом положении **НЕ** более 2 секунд;
- опуститься в исходное положение до касания лопатками пола, и находиться в этом положении **НЕ** более 2 секунд.

3. Задание:

- выбрать оптимальный ракурс для видео-съемки;
- совершить необходимое количество повторений (в каждой серии);
- перед началом упражнения участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

5. Ошибки:

- неправильное положение рук (слишком разведены локти и пр.);
- ноги не согнуты в коленях или, наоборот, слишком согнуты;
- отрыв ступней от пола;
- при подъеме отсутствует касание локтями коленей (бедер);
- при возвращении в ИП, не происходит касание лопатками пола.
- время нахождения в крайних (верхней и нижней) точках более 2 секунд