Вчитель фізичного виховання Болкун О.М.

 Відтискання від підлоги

 **для 5а 6б 9а 10а 10б 10в 11а 11б кл.**

 Техніка виконання вправи для всіх класів.

Відтискання від підлоги є однією з найпростіших і найбільш розповсюджених вправ. Відтискання використовуються для поліпшення фізичної форми людей будь-якого рівня [підготовки](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0), від школярів до військових. Для виконання вправи підійде будь-яка рівна поверхня.

Для виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним відтисканням. Зміна положення тіла при відтисканнях допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах.

 

 

**Локалізація навантаження при зміні положень тіла:**

* На верхній частині великого грудного м'яза: ноги поставлені на піднесення
* На нижній частині великого грудного м'яза: руки поставлені на піднесення

Локалізація навантаження при зміні відстані між долонями:

* На зовнішній частині великого грудного м'яза: при широко розставлених долонях
* На внутрішній частині великого грудного м'яза: при вузько розставлених долонях

Варіанти розташування рук:

* Перший спосіб — руки поставлені так, що при згинанні їх у ліктях, частини рук від плеча до ліктя перпендикулярні тулубу.
* Другий спосіб — руки поставлені так, що при згинанні їх у ліктях, частини рук від плеча до ліктя паралельні тулубу.

Варіанти розташування опорної частини руки:

* [Долоня](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%8F) — найпоширеніший варіант.
* [Кулак](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%BA_%28%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%29) — крім основної функції сприяє загартуванню ударної поверхні кулака, часто застосовується в бойових мистецтвах.
* [Пальці](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%86%D1%8C_%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8) — крім основної функції, сприяє зміцненню пальців.
* Тильна сторона долоні — зміцнює зап'ястя. Використовується при навчанні бойовим мистецтвам. Необхідний для ударів тильною стороною долоні.
* Ребро долоні — зміцнює зап'ястя.
* Хватом за руків'я ножа — зміцнює всю кисть руки. При цьому лезо ножа обов'язково знаходиться в піхвах. Використовується при навчанні бою на ножах. Різновидами є прямий (клинок розташований з боку великого пальця) і зворотний (клинок розташований з боку мізинця) хвати.
* «Лапа леопарда» — на чотирьох медіальних (середніх) фалангах пальців, дистальні (далекі) фаланги щільно підігнані. Полегшений варіант — з опорою на великий палець. Особливо зміцнює оперізувальні зв'язки кисті.

 Практика виконання вправи

 Таблиця для 5а кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | дата | Підхід 1 | Підхід2 | Підхід3 | Підхід4 | Підхід5 | Загальна кількість |
| Пн. | 23.03. | 10 р | 11р | 12р | -------- | ------- | 33р |
| Вт. | 24.03. | 11р | 12р | 13р | -------- | --------- | 36р |
| Ср. | 25.03 | --------- | ------- | ------- | -------- | --------- | --------- |
| Чт. | 26.03. | 10р | 10р | 10р | 10р | -------- | 40р |
| Пн. | 27.03. | 10р | 10р | 10р | 10р | 10р | 50р |
| Сб. | 28.03 | ---------- | -------- | -------- | --------- | --------- | ---------- |
| Нд. | 29.03 | --------- | ------- | --------- | ------- | --------- | ----------- |

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 Таблиця для 6б кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | дата | Підхід 1 | Підхід2 | Підхід3 | Підхід4 | Підхід5 | Загальна кількість |
| Пн. | 23.03. | 10 р-12р | 11р-13р | 12р-14р | -------- | ------- | 33р-39р |
| Вт. | 24.03. | 11р-13р | 12р-14р | 13р-15р | -------- | --------- | 39р-42р |
| Ср. | 25.03 | --------- | ------- | ------- | -------- | --------- | --------- |
| Чт. | 26.03. | 10р-14р | 10р-14р | 10р-14р | 10р-14р | -------- | 40р-56р |
| Пн. | 27.03. | 10р-20р | 10р-20р | 10р-20р | --------- | --------- | 50р-60р |
| Сб. | 28.03 | ---------- | -------- | -------- | --------- | --------- | ---------- |
| Нд. | 29.03 | --------- | ------- | --------- | ------- | --------- | ----------- |

Кількість вибираємо по своїй підготовленності.

------------------------------------------------------------------------------------ Таблиця для 9а ( дівчата)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | дата | Підхід 1 | Підхід2 | Підхід3 | Підхід4 | Підхід5 | Загальна кількість |
| Пн. | 23.03. | 12р | 13р | 14р | -------- | ------- | 39р |
| Вт. | 24.03. | 13р | 14р | 15р | -------- | --------- | 42р |
| Ср. | 25.03 | --------- | ------- | ------- | -------- | --------- | --------- |
| Чт. | 26.03. | 14р | 14р | 14р | 14р | -------- | 56р |
| Пн. | 27.03. | 10р-20р | 10р-20р | 10р-20р | 10р | --------- | 40р-60р |
| Сб. | 28.03 | ---------- | -------- | -------- | --------- | --------- | ---------- |
| Нд. | 29.03 | --------- | ------- | --------- | ------- | --------- | ----------- |

 Таблиця для 9а (хлопці)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | дата | Підхід 1 | Підхід2 | Підхід3 | Підхід4 | Підхід5 | Загальна кількість |
| Пн. | 23.03. | 15р | 15р | 15р | -------- | ------- | 45р |
| Вт. | 24.03. | 15р | 15р | 15р | 15р | --------- | 60р |
| Ср. | 25.03 | --------- | ------- | ------- | -------- | --------- | --------- |
| Чт. | 26.03. | 14р | 14р | 14р | 14р | -------- | 56р |
| Пн. | 27.03. | 10р-20р | 10р-20р | 10р-20р | 10р | 10р | 50р-60р |
| Сб. | 28.03 | ---------- | -------- | -------- | --------- | --------- | ---------- |
| Нд. | 29.03 | --------- | ------- | --------- | ------- | --------- | ----------- |

 Таблиця для 10а 10б 10в11а 11б ( дівчата)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | дата | Підхід 1 | Підхід2 | Підхід3 | Підхід4 | Підхід5 | Загальна кількість |
| Пн. | 23.03. | 12р | 13р | 14р | -------- | ------- | 39р |
| Вт. | 24.03. | 13р | 14р | 15р | -------- | --------- | 42р |
| Ср. | 25.03 | --------- | ------- | ------- | -------- | --------- | --------- |
| Чт. | 26.03. | 14р | 14р | 14р | 14р | -------- | 56р |
| Пн. | 27.03. | 10р-20р | 10р-20р | 10р-20р | 10р | --------- | 40р-60р |
| Сб. | 28.03 | ---------- | -------- | -------- | --------- | --------- | ---------- |
| Нд. | 29.03 | --------- | ------- | --------- | ------- | --------- | ----------- |

Таблиця для 10а 10б 10в11а 11б ( **хлопці)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | дата | Підхід 1 | Підхід2 | Підхід3 | Підхід4 | Підхід5 | Загальна кількість |
| Пн. | 23.03. | 15р | 15р | 15р | -------- | ------- | 45р |
| Вт. | 24.03. | 15р | 15р | 15р | 15р | --------- | 60р |
| Ср. | 25.03 | --------- | ------- | ------- | -------- | --------- | --------- |
| Чт. | 26.03. | 14р | 14р | 14р | 14р | -------- | 56р |
| Пн. | 27.03. | 10р-20р | 10р-20р | 10р-20р | 10р-20р | 10р | 50р-80р |
| Сб. | 28.03 | ---------- | -------- | -------- | --------- | --------- | ---------- |
| Нд. | 29.03 | --------- | ------- | --------- | ------- | --------- | ----------- |

Кількість вибираємо по своїй підготовленності.

------------------------------------------------------------------------------------