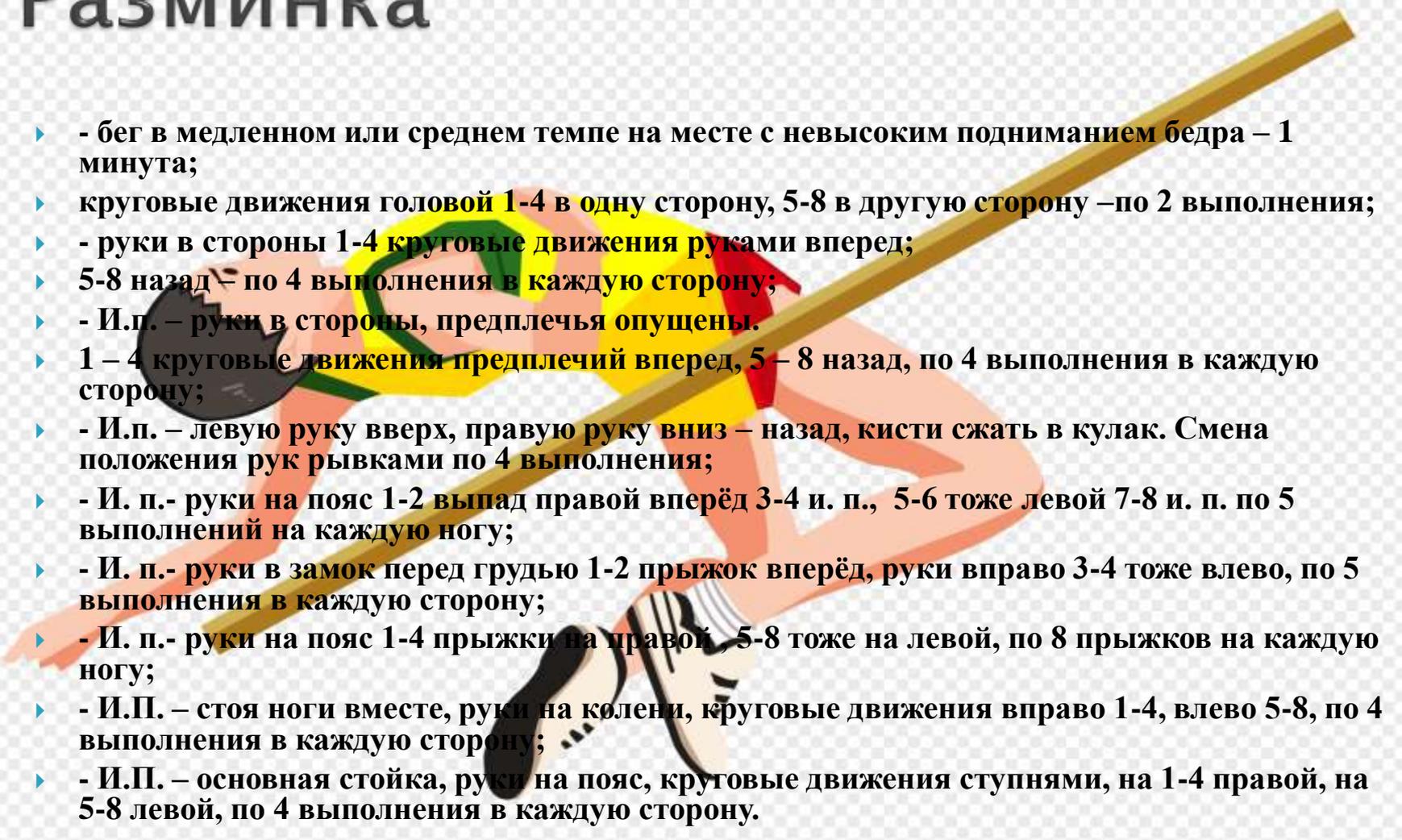


Развитие прыгучести. Правила поведения учащихся на водных объектах в зимний период



Разминка

- 
- ▶ - бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
 - ▶ круговые движения головой 1-4 в одну сторону, 5-8 в другую сторону – по 2 выполнения;
 - ▶ - руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед;
 - ▶ 5-8 назад – по 4 выполнения в каждую сторону;
 - ▶ - И.п. – руки в стороны, предплечья опущены.
 - ▶ 1 – 4 круговые движения предплечий вперед, 5 – 8 назад, по 4 выполнения в каждую сторону;
 - ▶ - И.п. – левую руку вверх, правую руку вниз – назад, кисти сжать в кулак. Смена положения рук рывками по 4 выполнения;
 - ▶ - И. п.- руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 и. п., 5-6 тоже левой 7-8 и. п. по 5 выполнений на каждую ногу;
 - ▶ - И. п.- руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево, по 5 выполнения в каждую сторону;
 - ▶ - И. п.- руки на пояс 1-4 прыжки на правой, 5-8 тоже на левой, по 8 прыжков на каждую ногу;
 - ▶ - И.П. – стоя ноги вместе, руки на колени, круговые движения вправо 1-4, влево 5-8, по 4 выполнения в каждую сторону;
 - ▶ - И.П. – основная стойка, руки на пояс, круговые движения ступнями, на 1-4 правой, на 5-8 левой, по 4 выполнения в каждую сторону.

Упражнения для развития прыгучести

Перейдите по ссылке, чтобы посмотреть как выполнять упражнение

▶ [4 перешагивания 2 перепрыгивания](#)

Выполняется в быстром темпе:

- Учащиеся 7–9 лет – 3 подхода по 20 сек. отдых м/подходами 20 сек.
- Учащиеся 10–12 лет – 3 подхода по 25 сек. отдых м/подходами 20 сек.
- Учащиеся 13–15 лет – 3 подхода по 30 сек. отдых м/подходами 20 сек.

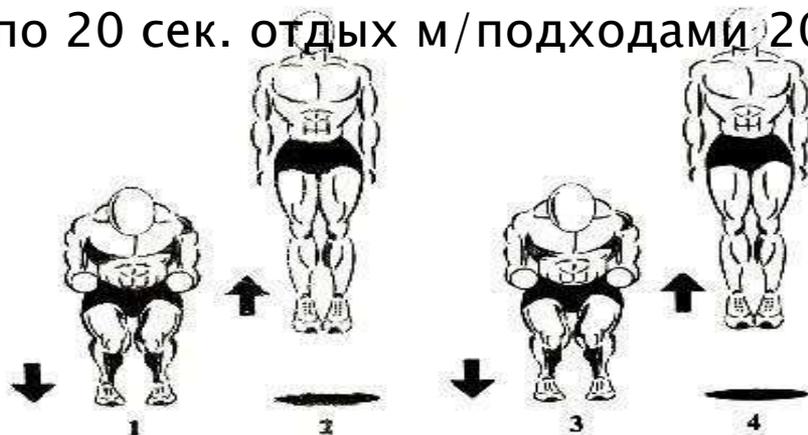
Прыжки в высоту

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Учащиеся 7–9 лет – 3 подхода по 10 раз. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 10–12 лет – 3 подхода по 15 раз. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 13–15 лет – 3 подхода по 20 раз. отдых м/подходами 20 сек.



Подъемы на носках

- ▶ **Выполнение:** Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

Учащиеся 7–9 лет – 3 подхода по 10 раз. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 10–12 лет – 3 подхода по 15 раз. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 13–15 лет – 3 подхода по 20 сек. отдых м/подходами 20 сек.



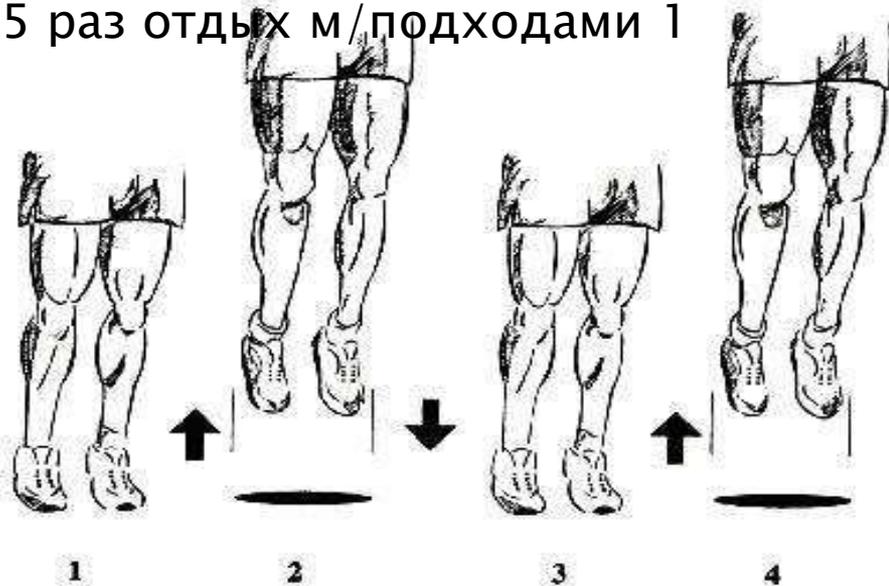
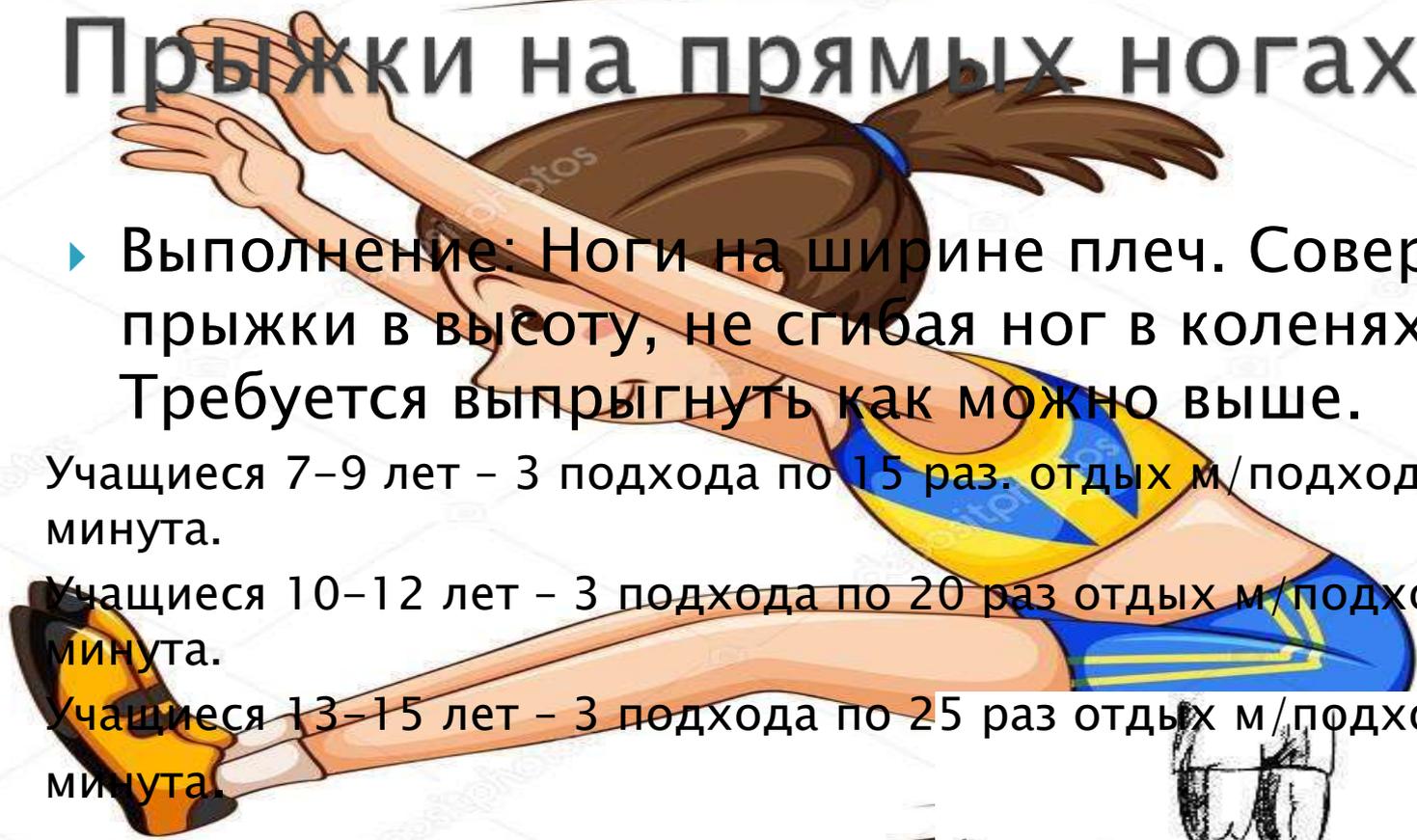
Прыжки на прямых ногах

- ▶ **Выполнение:** Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Учащиеся 7–9 лет – 3 подхода по 15 раз. отдых м/подходами 1 минута.

Учащиеся 10–12 лет – 3 подхода по 20 раз. отдых м/подходами 1 минута.

Учащиеся 13–15 лет – 3 подхода по 25 раз. отдых м/подходами 1 минута.



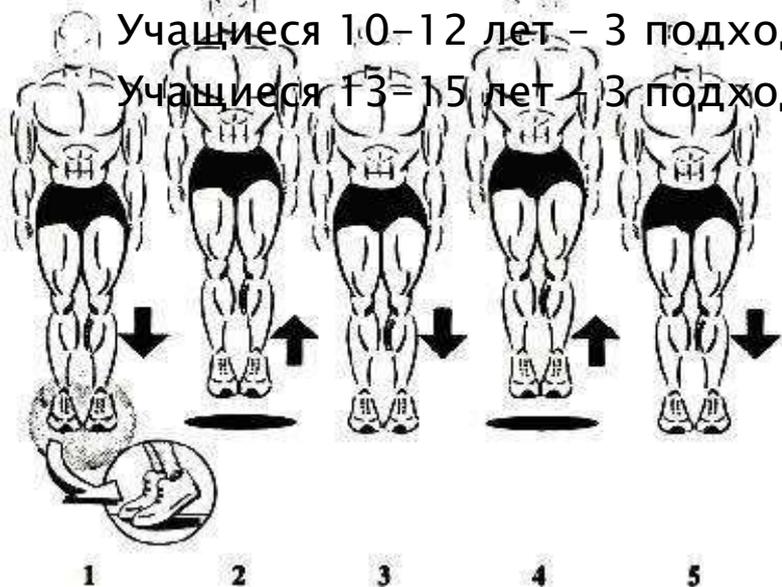
«Выжигания»

- ▶ **Выполнение:** Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.

Учащиеся 7–9 лет – 3 подхода по 20 сек. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 10–12 лет – 3 подхода по 25 сек. отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 13–15 лет – 3 подхода по 30 сек. отдых м/подходами 30 сек.



Упражнения на растяжку после тренировки

1. Наклон для растяжки шеи



2. Растяжка плеч



3. Растяжка груди и рук



5. Растяжка квадрицепсов



4. Растяжка позвоночника



7. Поза ребенка



6. Растяжка бицепса бедер и ягодиц



GoodLooker

GoodLooker

GoodLooker

GoodLooker

GoodLooker

GoodLooker

Правила поведения учащихся на водных объектах в зимний период

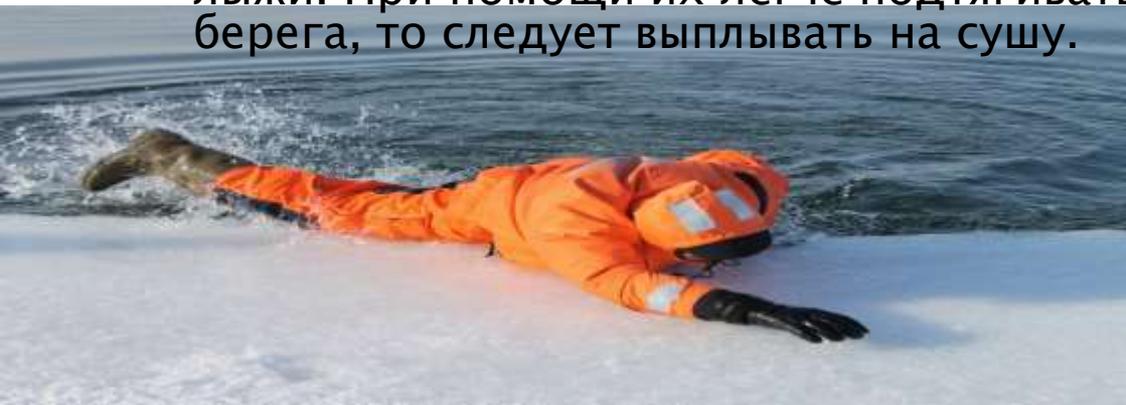
Чего делать НЕЛЬЗЯ!!!

- Использовать лед для катания и переходов водного объекта;
- проверять прочность льда ударами ног и посторонними предметами (камнями, палками и др.);
- выходить на лед в ночное время;
- выходить на лед в период кратковременных оттепелей, когда лед подтаивает и становится рыхлым. В местах, где в водоем впадает ручей или река, а также в местах с быстрым течением образуются промоины и полыньи;
- скатываться на лед с обрывистых берегов. Даже заметив впереди себя прорубь, лунку или промоину во льду трудно затормозить или отвернуть в сторону. Поэтому для катания на лыжах надо выбирать места с прочным ледяным покровом, обследованные взрослыми. Толщина льда для катания на лыжах должна быть не менее 20 см.



Что делать, если вы провалились на льду водоема?

- ▶ Главное не паниковать;
- ▶ постарайтесь сразу широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться под воду с головой;
- ▶ сохраняйте самообладание;
- ▶ не кричите, если рядом никого нет, – вы только зря потратите силы;
- ▶ развернитесь лицом в ту сторону, откуда пришли;
- ▶ положите руки на лед, согните ноги в коленях и резко выпрямляя их, постарайтесь выбросить тело как можно дальше на лед;
- ▶ постарайтесь выбираться на крепкий лед не обламывая кромки льда. Важно «забросить» на край льда ноги, перенести тяжесть тела на широкую площадь опоры и затем, не поднимаясь ползти или перекатываться подальше от опасного места;
- ▶ выплеснувшаяся из пролома вода быстро делает лед скользким и затрудняет работу рук. Надо взять за правило: брать с собой палки и лыжи. При помощи их легче подтягиваться. Если беда случится у берега, то следует выплывать на сушу.

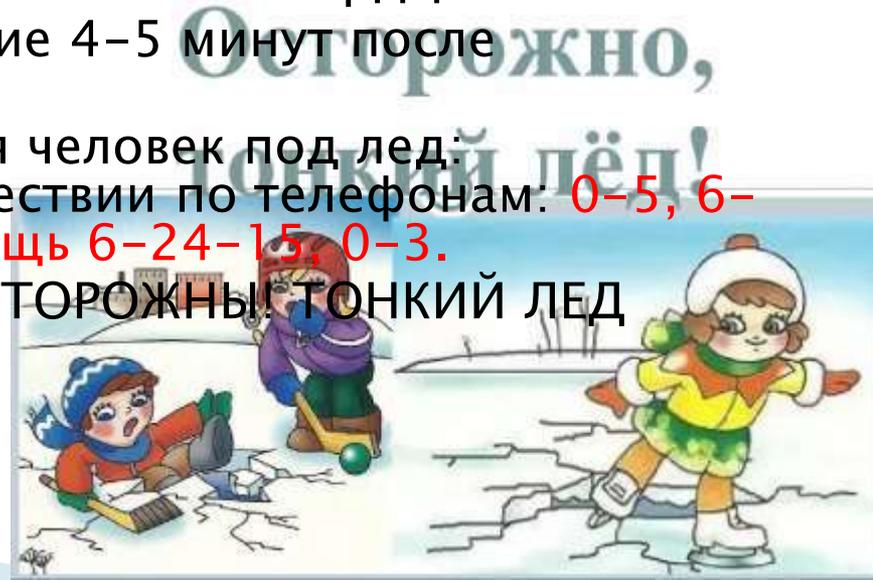


Приемы спасения человека, провалившегося под лед

- ▶ Оказывая помощь провалившемуся под лед, помните, что к месту пролома на льду нельзя подходить стоя, а нужно приближаться ползком на животе с раскинутыми руками и ногами, и обязательно со стороны, где шел пострадавший.
- ▶ Если у вас в руках окажется доска, шест или багор, толкайте их перед собой и подайте пострадавшему за 3–5 метров от провала. Можно использовать шарф, ремень. Как только человек, терпящий бедствие, ухватится за поданный ему предмет, тяните его на берег или на прочный лед.
- ▶ Подползать к краю полыньи недопустимо. Если неподалеку оказалось несколько человек, то рекомендуется лечь на лед цепочкой и, держа за ноги друг друга продвигаться к пролому. В ледяной воде люди не могут находиться долго, поэтому жизнь и здоровье пострадавшего зависят от смекалки и быстроты действий.

Оказание первой доврачебной помощи

- ▶ Если пострадавший в сознании, надо снять с него мокрую одежду, переодеть в сухую и согреть (дать чай, кофе, 20 капель настойки валерианы). Если сознание потеряно, но пульс сохранен и есть самостоятельное дыхание, надо опустить пострадавшему голову, снять с него мокрую одежду, дать понюхать нашатырного спирта, сделать массаж рук и ног, энергично растереть тело.
- ▶ Если пострадавший извлечен из воды с отсутствием видимых признаков жизни, требуются срочные меры для восстановления дыхания и сердечной деятельности: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
- ▶ Человека можно оживить в течение 4–5 минут после прекращения дыхания.
- ▶ Если на ваших глазах провалился человек под лед: немедленно сообщите о происшествии по телефонам: **0-5, 6-88-00, 112 – ЕДДС. Скорая помощь 6-24-15, 0-3.**
- ▶ **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ! ТОНКИЙ ЛЕД ОПАСЕН!**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024