

A 3D white figure is shown in a dynamic running pose, crossing a vibrant red ribbon. The figure's arms are raised, and its legs are in mid-stride, conveying a sense of speed and achievement. The red ribbon is thick and glossy, with a slight shadow underneath, and it flows across the scene from left to right. The background is a plain, light gray gradient.

**Развитие быстроты
движений**

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

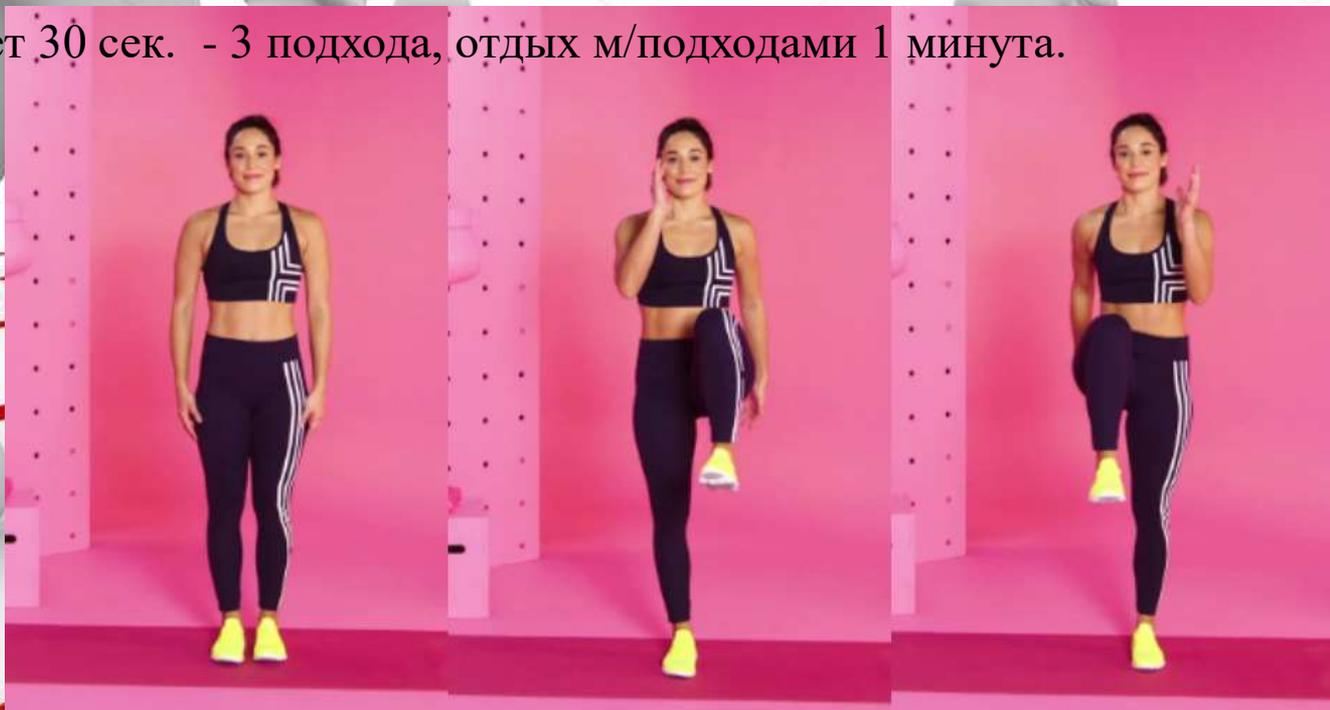
Комплекс упражнений для развития быстроты

Бег на месте с высокими коленями

- подтягивайте колени как можно выше;
- во время бега не задерживайте дыхание;
- старайтесь держать спину ровной.

Для учащихся 11-12 лет 25 сек - 3 подхода, отдых м/подходами 1 минута.

Для учащихся 13-14 лет 30 сек. - 3 подхода, отдых м/подходами 1 минута.



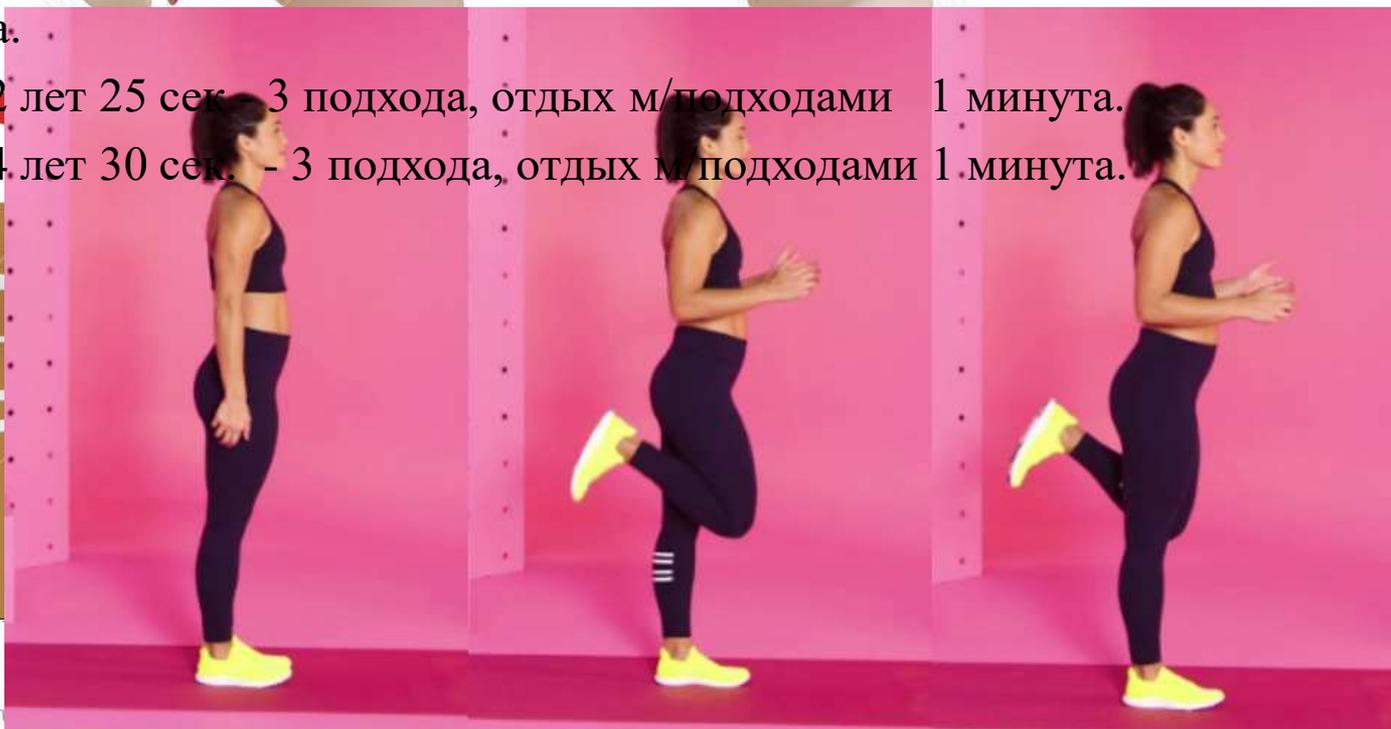
Бег на месте с захлестом

- поднимайте пятки как можно ближе к ягодице;
- натягивайте стопу на себя;
- помогайте себе движениями рук;
- не забывайте ритмично дышать.

Для учащихся 7-9 лет 20 сек - 3 подхода, отдых между подходами 1 минута.

Для учащихся 10-12 лет 25 сек - 3 подхода, отдых м/подходами 1 минута.

Для учащихся 13-14 лет 30 сек - 3 подхода, отдых м/подходами 1 минута.



Прыжки звездочкой

- поднимайте руки как можно выше над головой, сводя лопатки;
- не задерживайте дыхание.

Для учащихся 7-9 лет 20 сек - 3 подхода, отдых между подходами 1 минута.

Для учащихся 10-12 лет 25 сек - 3 подхода, отдых м/подходами 1 минута.

Для учащихся 13-14 лет 30 сек. - 3 подхода, отдых м/подходами 1 минута.



Быстрый микро бег

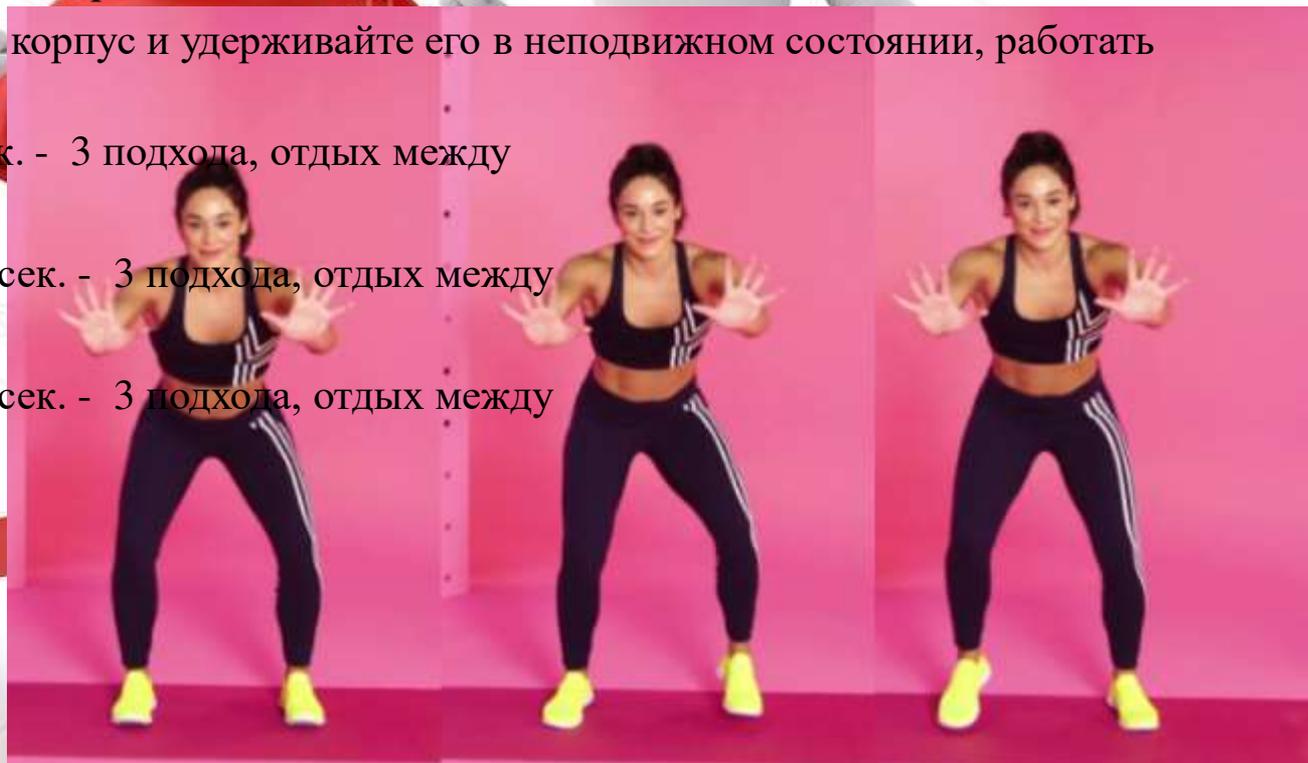
Начать в широкой позиции ног, с руками перед собой. Колени слегка согнуты. Поочередно отрывайте от коврика в начале правую, а затем левую ступню на 1-2 см. Держите максимальный темп. Выполните как можно больше повторений за 45 секунд. Отдохните 10 секунд, а затем переходите к следующему шагу.

- **Техника выполнения упражнения:**
- слегка наклоните корпус вперед;
- максимально напрягите корпус и удерживайте его в неподвижном состоянии, работать должны только ноги.

Для учащихся 7-9 лет 30сек. - 3 подхода, отдых между подходами 30 секунд.

Для учащихся 10-12 лет 35сек. - 3 подхода, отдых между подходами 30 секунд.

Для учащихся 13-14 лет 40сек. - 3 подхода, отдых между подходами 30 секунд.



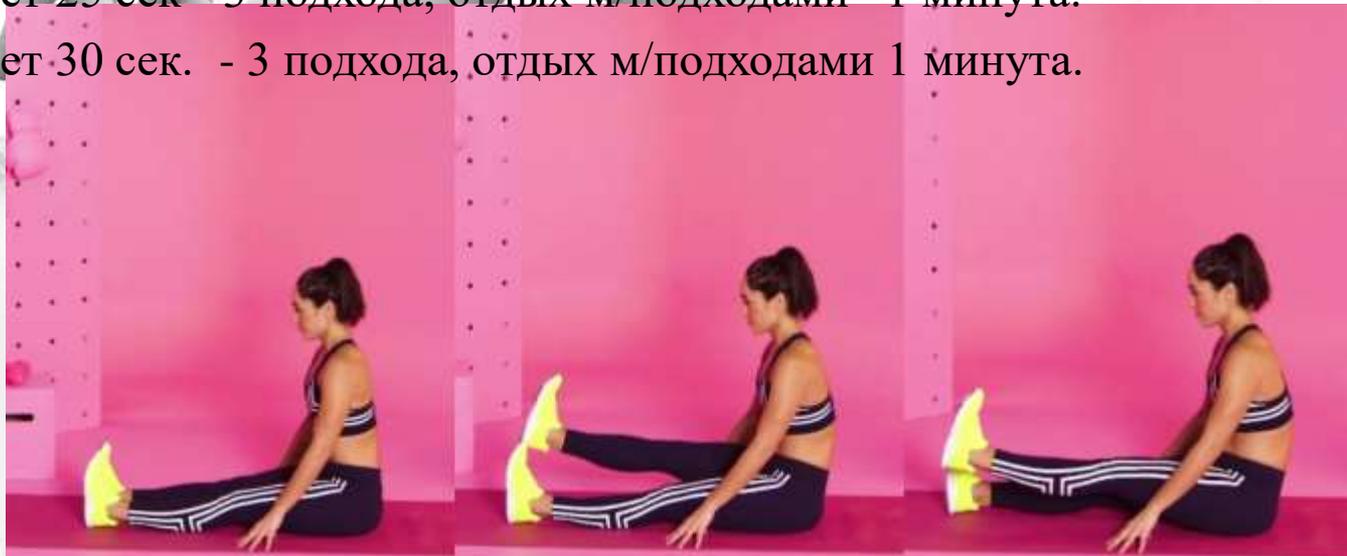
Подъем ног в положении сидя

- зажмите корпус и во время подъемов не отводите его назад;
- слегка делайте руками упор, что бы держать равновесие;
- не сутультесь, расправьте и опустите плечи;
- подберите живот и напрягите пресс.
- Выполняется в максимальном темпе.

Для учащихся 7-9 лет 20 сек - 3 подхода, отдых между подходами 1 минута.

Для учащихся 10-12 лет 25 сек - 3 подхода, отдых м/подходами 1 минута.

Для учащихся 13-14 лет 30 сек. - 3 подхода, отдых м/подходами 1 минута.



Растяжка 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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024