

Общая физическая подготовка. Круговая тренировка



Полезная информация

- Перейдите по ссылке, чтобы узнать для себя, что-то новое о легкой атлетике.

[История спорта. Легкая атлетика.](#)



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. – 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.

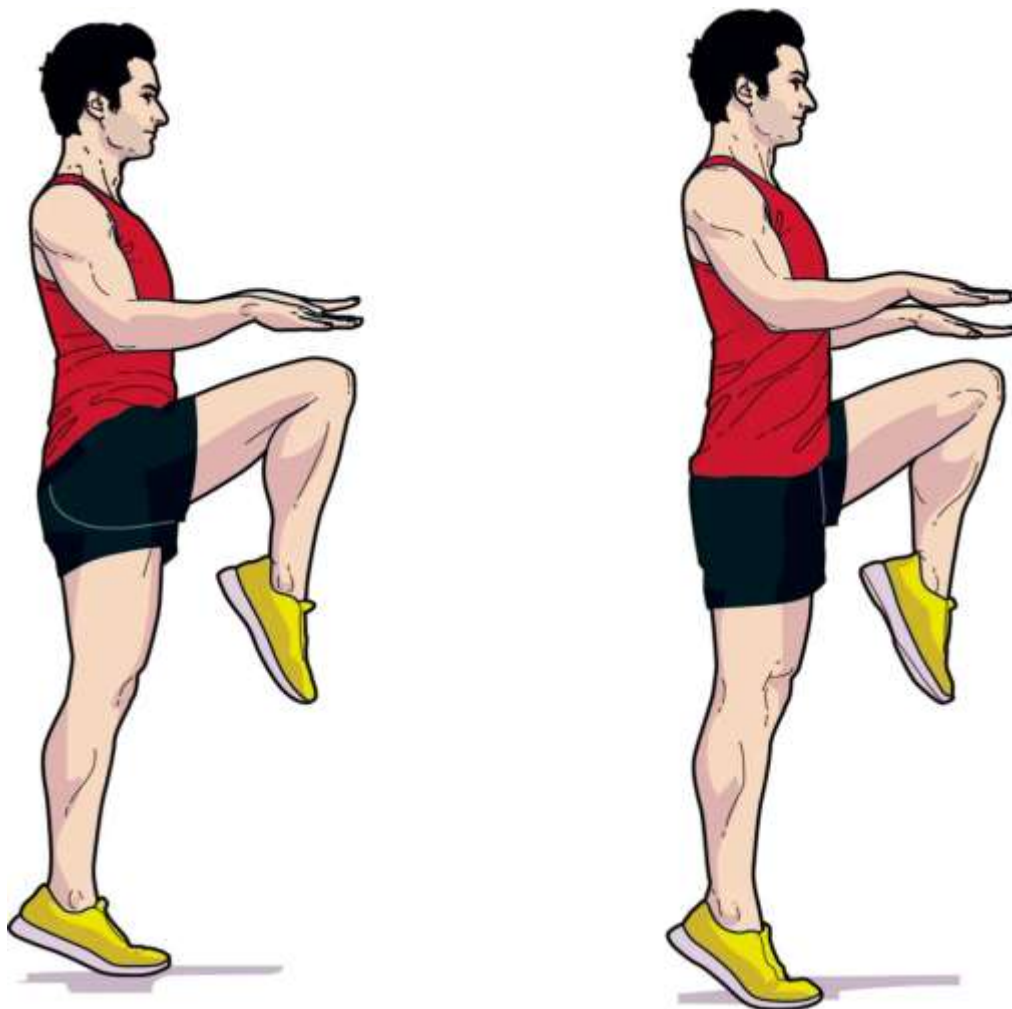


Круговая тренировка

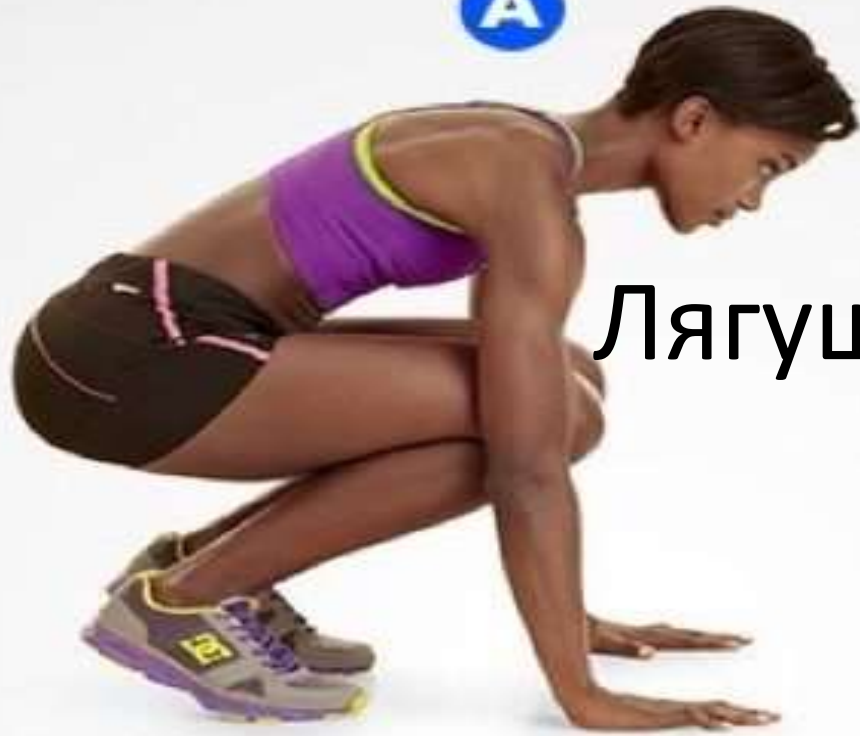
- Круговая тренировка состоит из 5 станций, на каждой станции упражнение выполняется по 30 секунд, без отдыха между упражнениями (станциями). Выполняется 3 круга, отдых между кругами составляет 2 минуты.



Бег с высоким подниманием бедра, на месте



A



Лягушка в планке

B



Конькобежец





Прыжки согнув ноги

Растяжка после тренировки

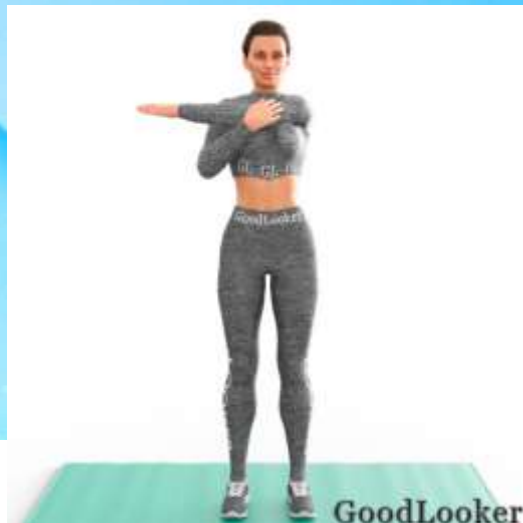
1. Наклон для растяжки
шеи



4. Растяжка
позвоночника



2. Растяжка плеч



3. Растяжка
груди и рук



5. Растяжка
квадрицепсов



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