

# Ловкость. Развитие ловкости



# Фильм Сила воли (Race, 2016)

В этом фильме раскрыта знаменитая история о чернокожем спортсмене Джесси Оуэнсе, который благодаря приложенному упорству и желанию помочь своей небогатой семье, попадает на Олимпийские игры 1936 года, проводившиеся в Германии. Страшно подумать, какую реакцию вызвало решение спортивного комитета привести в страну с нацистской идеологией спортсмена с африканскими корнями.

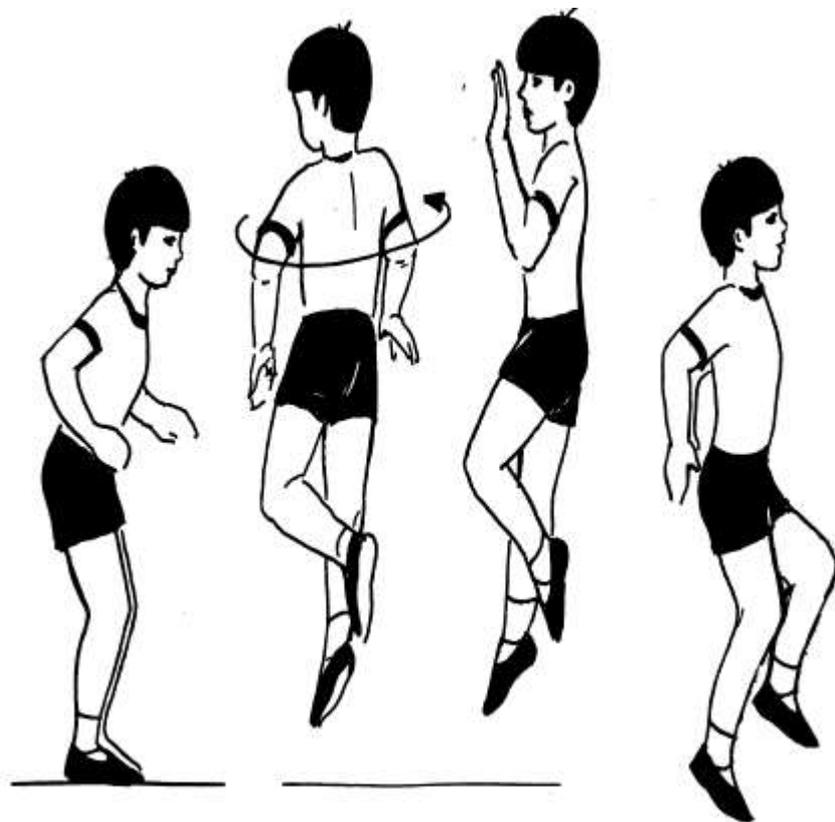
# Разминка

- - 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 ловкости

Прыжки на месте с поворотами на 90 градусов

Выполнить 3 подхода по 12 прыжков. Отдых между подходами 3 минуты.



# Кувырок вперед

Кувырок вперед и быстро подняться на ноги  
Выполнить 3 подхода по 5 кувырков подряд без отдыха.  
Отдых между подходами 2 минуты.



# Равновесие с книгой на голове

## Приседание с книгой на голове

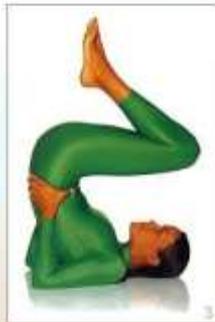
Выполнить 3 подхода по 10 приседаний, чтобы книга не упала.



# Стойка на лопатках

- Выполните стойку на лопатках, удобным из предложенных способов. Выполнить 5-7 раз, на максимально возможное для вас время.

## Стойка на лопатках



Стойка на лопатках согнув ноги



Стойка на лопатках



Стойка на лопатках без опоры рук

# Растяжка после тренировки

- [Перейдите по ссылке и сделайте растяжку после тренировки](#)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024