

Практическое занятие 04.02.2022

Развитие скоростно-силовых способностей



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.

Бег на месте с высокими подниманием бедра

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

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.



Упражнение птица-собака

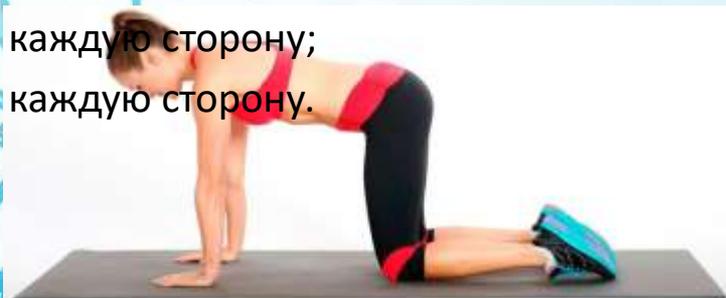
- Встаньте на четвереньки, колени перпендикулярные полу, кисти расположены напротив плеч, спина прямая.

Техника выполнения: напрягая мышцы пресса и ягодицы, одновременно отведите левую ногу назад и вытяните правую руку вперед. В верхней точке ваша рука и бедро должна быть параллельно полу, а нога согнута в колене под углом 90 градусов. Сделайте короткую паузу, а затем плавно и подконтрольно вернитесь в исходное положение и выполните это же движение на другую сторону.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 10 повторений на каждую сторону;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 12 повторений на каждую сторону;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 15 повторений на каждую сторону.



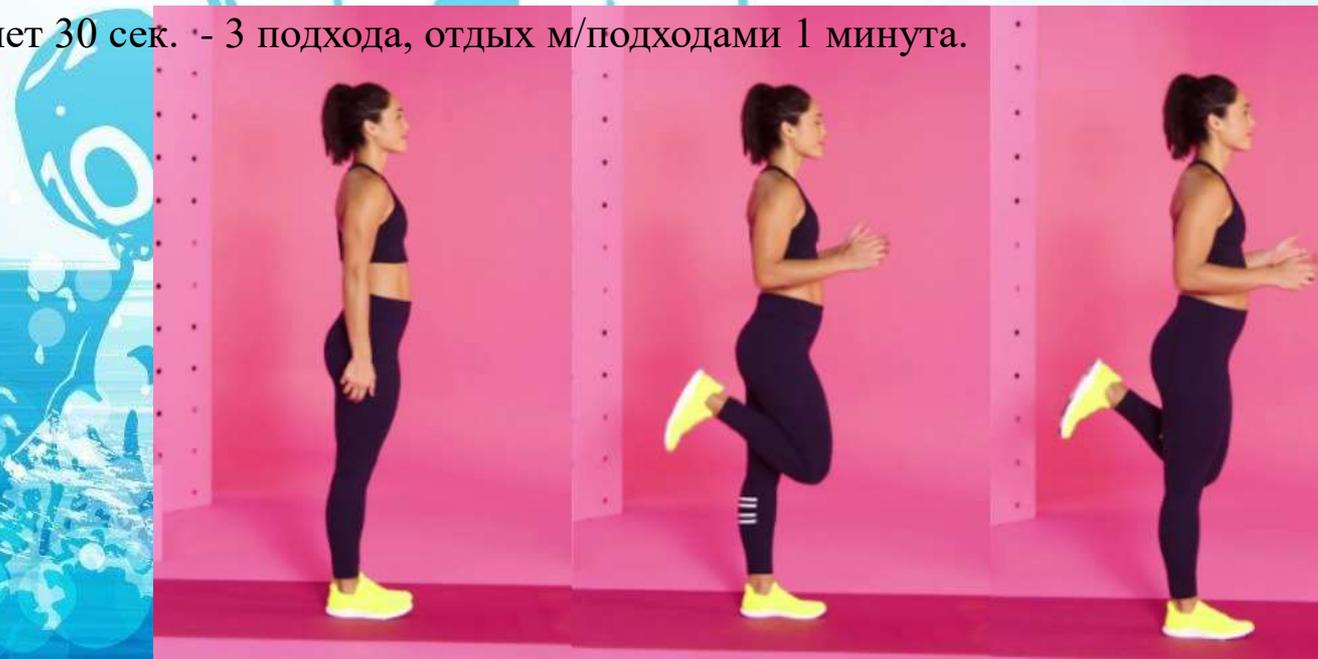
Бег на месте с захлестом голени

- 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.



Упражнение «скоростной фигурист»

- Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены по бокам.
- **Техника выполнения:** Сделайте широкий шаг правой ногой назад и заведите ее за левую ногу таким образом, чтобы они оказались скрещены между собой. Прыжковым движением смените положение ног на противоположное – правая нога опорная, левая нога уходит назад за правую. Руки движутся в ту же сторону, в которую происходит смена ноги.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 12 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 15 повторений на каждую ногу;



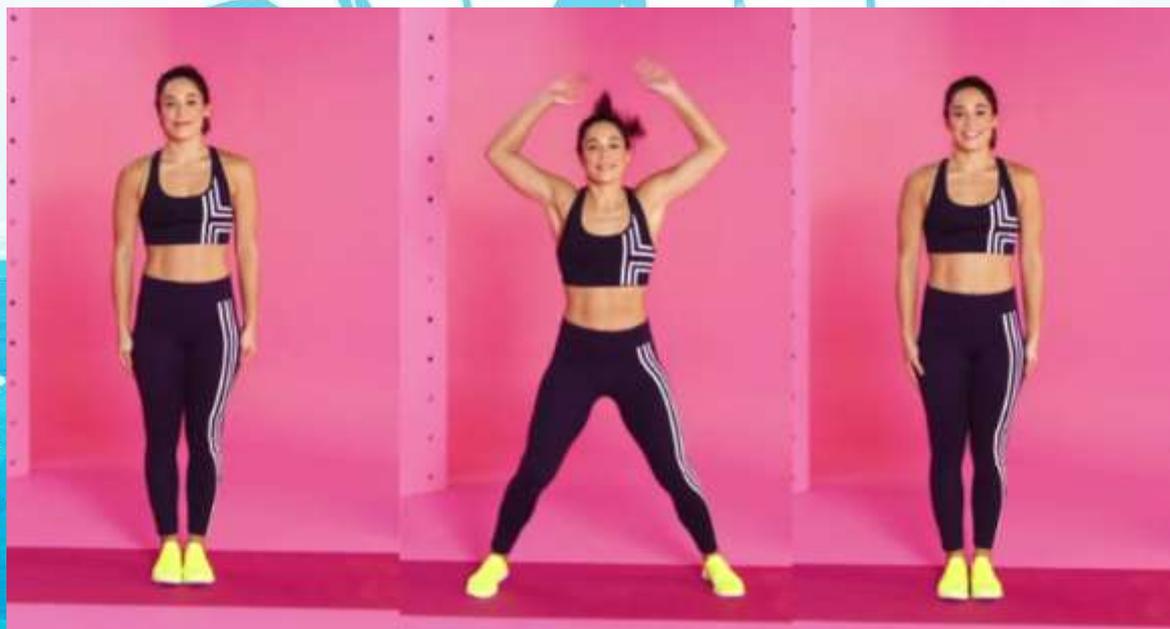
Прыжки звездочкой

- 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.



Растяжка после тренировки

1. Наклон для растяжки
шеи



GoodLooker

2. Растяжка плеч



GoodLooker

3. Растяжка
груди и рук



GoodLooker

5. Растяжка
квадрицепсов



GoodLooker

4. Растяжка
позвоночника



GoodLooker

7. Поза ребенка



GoodLooker

6. Растяжка бицепса
бедер и ягодиц



GoodLooker

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024