

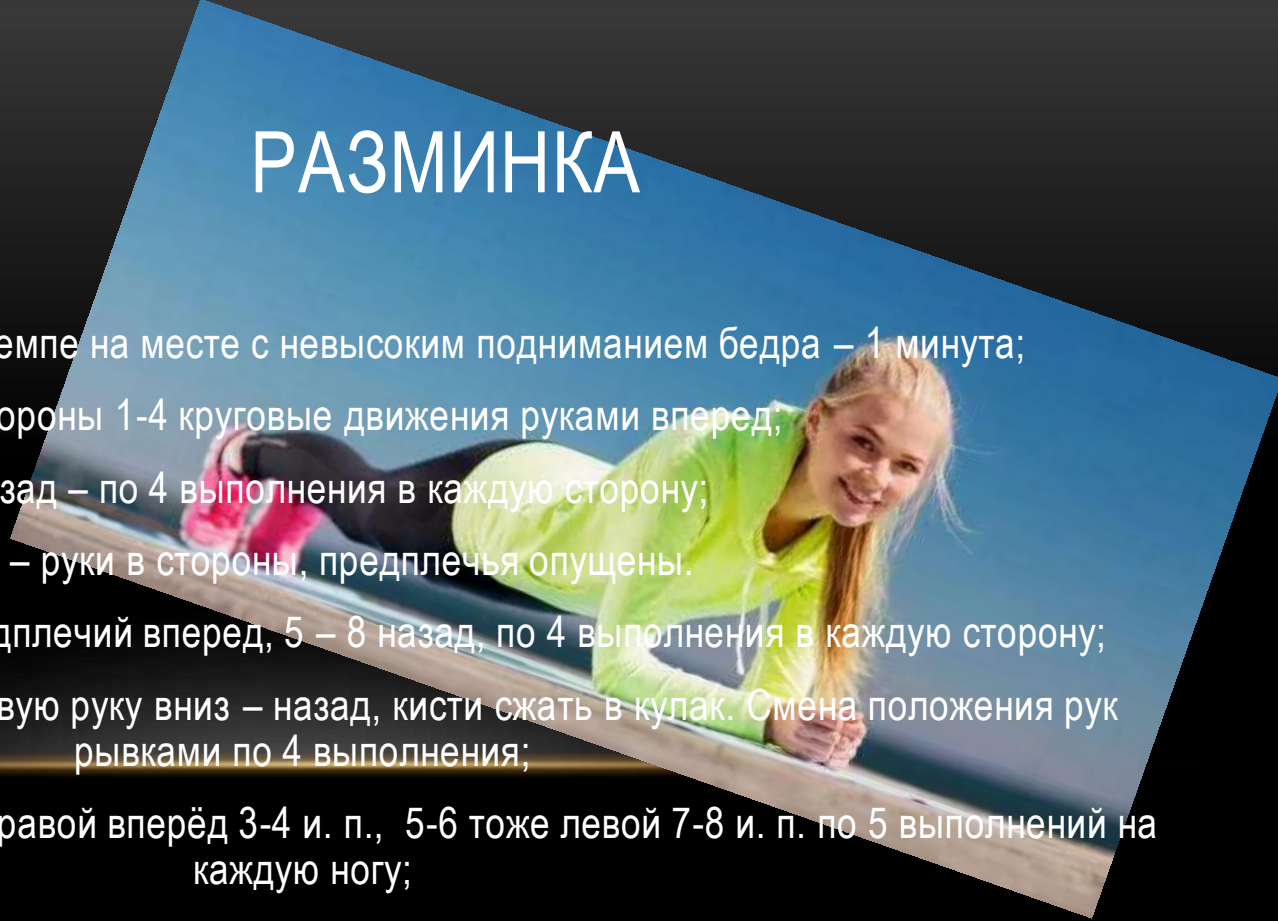
Практическое занятие №3

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



РАЗМИНКА

- бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
- 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.



ДОЗИРОВКА УПРАЖНЕНИЙ

- Учащиеся 8-10 лет выполняют упражнения по 7-10 раз;
- Учащиеся 11-12 лет выполняют упражнения по 10-15 раз.

Упражнения выполняются по 3 подхода.

Время отдыха между упражнениями 30сек-1мин.

Время отдыха между подходами 3-5мин.





УПРАЖНЕНИЯ :

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, с поочередным подниманием ног.
2. Лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями бедер.
3. Приседания на двух ногах.
4. Планка на прямых руках 30сек.-1 мин.

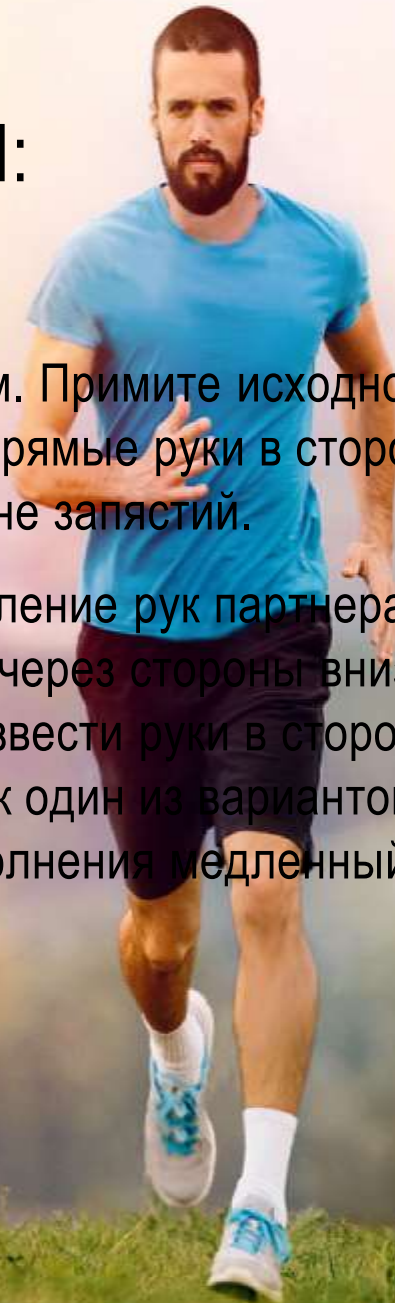
УПРАЖНЕНИЯ:

5. Прыжки из упора присев.

6. Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя к партнеру спиной, вытяните прямые руки в стороны и попросите партнера захватить ваши руки в районе запястий.

Из исходного положения, преодолевая сопротивление рук партнера, старайтесь выполнить сведение рук, опуская их через стороны вниз. Затем из положения руки внизу старайтесь обратно развести руки в стороны, также преодолевая сопротивление партнера. Как один из вариантов вы можете поднимать или опускать руки. Темп выполнения медленный.

7. Восстановление дыхания.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024