



Развитие силы

МЫШЦ СПИНЫ И НОГ

* 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.

* Приседания

* Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, для равновесия сцепите руки в замок перед собой. Отведите бёдра назад и согните колени так, чтобы опуститься как можно ниже. Не заваливайтесь вперёд, грудь и спина выпрямлены. Сгибая колени и поднимаясь в исходное положение, делайте упор на пятки.

Для учащихся 7-9 лет 10 повторений по 3 подхода, отдых между подходами 1 минута.

Для учащихся 10-12 лет 15 повторений по 3 подхода, отдых м/подходами 1 минута.

Для учащихся 13-14 лет 20 повторений по 3 подхода отдых м/подходами 1 минута.



* Мостик на одной ноге

- * Лягте на спину, колени согнуты, ступни расставлены, руки вытянуты по бокам. Поднимите правую ногу наверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднимайте бедра вверх: важно чувствовать напряжение ягодичных мышц. Опуститесь в исходное положение. Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу.

Для учащихся 7-9 лет 7 повторений по 2 подхода на каждую ногу, отдых между подходами 1 минуты.

Для учащихся 10-12 лет 10 повторений по 2 подхода на каждую ногу, отдых между подходами 1 минуты.

Для учащихся 13-14 лет 12 повторений по 2 подхода на каждую ногу, отдых между подходами 1 минуты.



* Выпады вперед

* Ноги на ширине плеч, выполните выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упирайтесь на правую пятку, чтобы встать. Затем повторите выпад левой ногой. Продолжайте идти вперед, при этом следите, чтобы колено, уходящее назад, не касалось пола.

Для учащихся 7-9 лет 7 повторений по 2 подхода на каждую ногу, отдых между подходами 2 минуты.

Для учащихся 10-12 лет 10 повторений по 2 подхода на каждую ногу, отдых между подходами 2 минуты.

Для учащихся 13-14 лет 12 повторений по 2 подхода на каждую ногу, отдых между подходами 2 минуты.



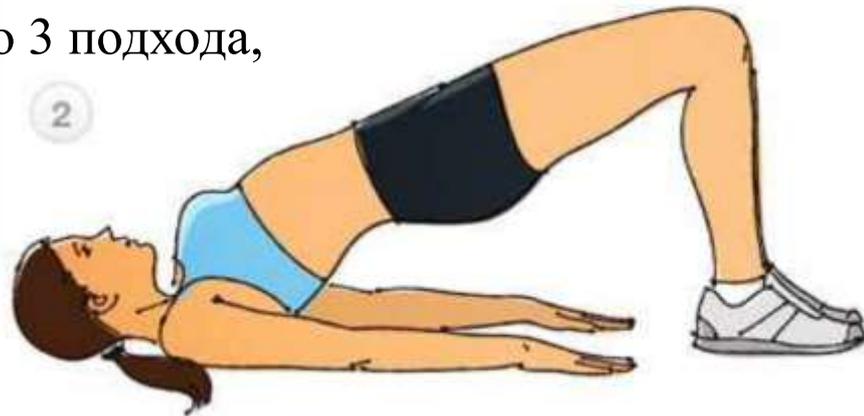
* ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

* Лежа на спине, согните колени и поставьте ступни на пол. Делая упор на пятки, сжимайте ягодицы и поднимайте бедра вверх. Ваше тело должно образовать прямую линию от плеч до колен.

Для учащихся 7-9 лет 7 повторений по 3 подхода отдых между подходами 1 минуты.

Для учащихся 10-12 лет 10 повторений по 3 подхода, отдых между подходами 1 минуты.

Для учащихся 13-14 лет 12 повторений по 3 подхода, отдых между подходами 1 минуты.



* Растяжка после ТРЕНИРОВКИ

* Складка

сидя выполняется для проработки задней поверхности бедра и подколенных связок. Применяется также при растяжке на продольный шпагат. Чтобы выполнить упражнение, сядьте на пол, выпрямите ноги и спину. Носки тяните на себя. Далее нужно тянуться вперед к носкам. При хорошей растяжке обхватите голеностоп и постарайтесь положить корпус на бедра.



* ПОВОРОТ КОРПУСА СИДЯ

- * Сядьте на пол, вытяните ноги. Далее согните одну ногу и заведите в сторону через бедро другой ноги, которая остается в исходном положении. Корпус поверните в сторону, соответствующую согнутой ноге, рукой можно опираться об пол.



* ПОЗА РЕБЕНКА

* Позу ребенка чаще всего выполняют в заключение растяжки после тренировки. Это положение очень хорошо помогает всему телу расслабиться. Для того чтобы принять позу, сначала сядьте ягодицами на пятки, колени немного расставлены. Вытяните руки вперед и наклонитесь, располагая корпус между бедрами. Важно не напрягаться, а держать тело в расслабленном состоянии.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024