

**Общая физическая
подготовка**



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.

1. Бег с высоким пониманием бедра в упоре руками у опоры выполняется с наибольшей быстротой

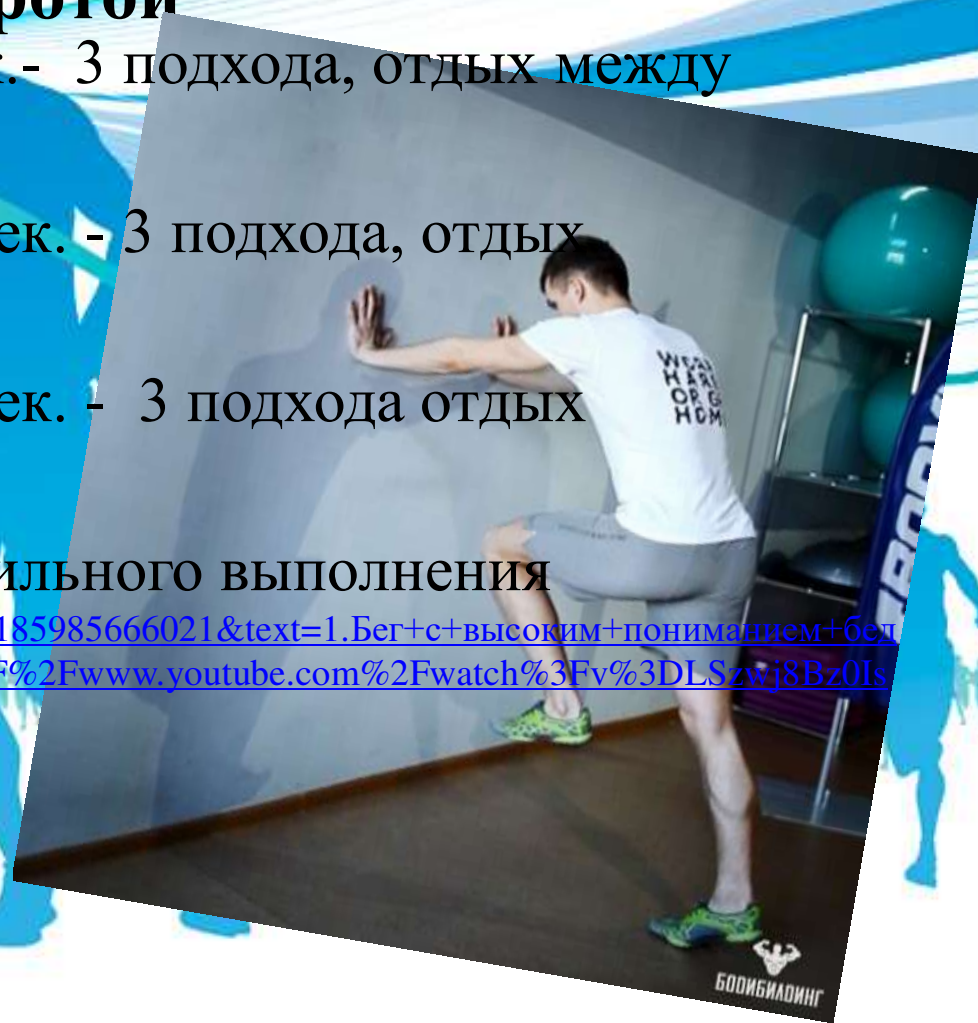
Для учащихся 7-9 лет 20сек.- 3 подхода, отдых между подходами 30сек.

Для учащихся 10-12 лет 25сек. - 3 подхода, отдых м/подходами 30сек.

Для учащихся 13-14 лет 30сек. - 3 подхода отдых м/подходами 30сек.

Посмотрите видео для правильного выполнения

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17013957185985666021&text=1.Бег+с+высоким+пониманием+бедра+в+упоре+руками+у+опоры&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DLSzwj8Bz0Is>



2. Движения руками как при беге на месте

Для учащихся 7-9 лет 10сек.- 3 подхода, отдых между подходами 30сек.

Для учащихся 10-12 лет 15сек. - 3 подхода, отдых м/подходами 30сек.

Для учащихся 13-14 лет 20сек. - 3 подхода отдых м/подходами 30сек.

Техника движения рук посмотрите видео

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2183866982565224844&from=tabbar&parent-reqid=1603874973894345-571746632774803481100275-production-app-host-sas-web-yp-178&text=Движения+руками+как+при+беге+на+месте+Движения+руками+как+при+беге+на+месте>



3. В упоре лежа на спине круговые движения прямыми ногами

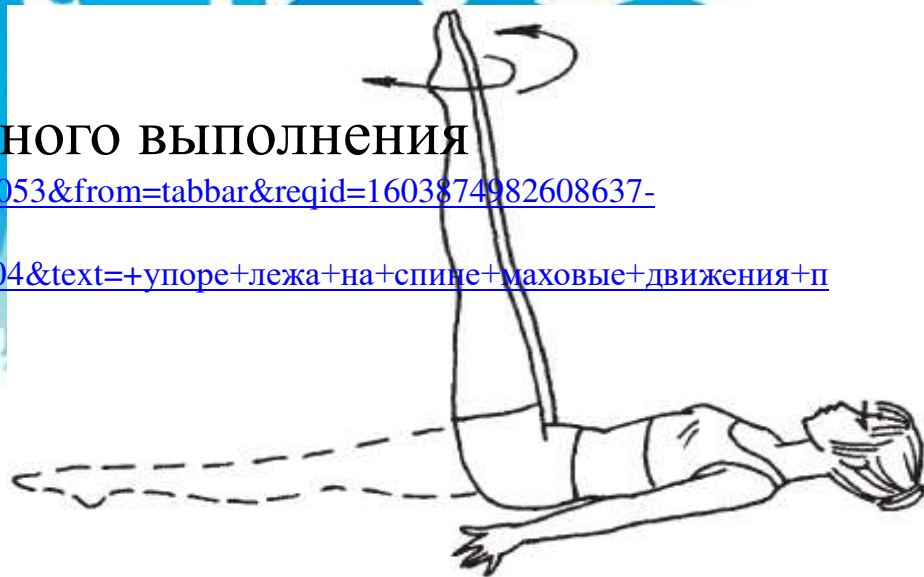
Для учащихся 7-9 лет 15сек.- 3 подхода, отдых между подходами 30сек.

Для учащихся 10-12 лет 20сек. - 3 подхода, отдых м/подходами 30сек.

Для учащихся 13-14 лет 25сек. - 3 подхода отдых м/подходами 30сек.

Посмотрите видео для правильного выполнения

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2802299609389728053&from=tabbar&reqid=1603874982608637-928651313723515168300134-sas1-6539&suggest_reqid=284250477159774948859249363244004&text="+упоре+лежа+на+спине+маховые+движения+п+рямыми+ногами](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2802299609389728053&from=tabbar&reqid=1603874982608637-928651313723515168300134-sas1-6539&suggest_reqid=284250477159774948859249363244004&text=)



4. Одновременный подъем прямых ног и рук из положения лежа на спине

Для учащихся 7-9 лет 7 повторений - 3 подхода, отдых между подходами 2 минуты.

Для учащихся 10-12 лет 10 повторений - 3 подхода, отдых м/подходами 2 минуты

Для учащихся 13-14 лет 12 повторений - 3 подхода, отдых м/подходами 2 минуты

Посмотрите видео для правильного выполнения упражнения

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=215673128905880467&from=tabbar&reqid=1603875924195222-886518043570741858500102-man2-5678&suggest_reqid=284250477159774948864088373621992&text=Одновременный+подъем+прямых+ног+и+рук+из+положения+лежа+на+спине+или+разноименный+подъем+прямых+рук+и+ног



Растяжка после тренировки

Сделайте растяжку после того, как провели тренировку, для расслабления мышц



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024