

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

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;

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- **Все упражнения выполняются друг за другом по кругу, между упражнениями отдых 30 секунд – 3 круга. В круговой тренировке 4 станции:**
- **отжимания;**
- **приседания с выпрыгиванием;**
- **«скалолаз»;**
- **планка.**

ОТЖИМАНИЯ

- И.П.: Упор на вытянутых руках, руки на ширине плеч или немного шире. Положение кистей рук при отжиманиях должно быть комфортным: пальцы направлены вперёд или под небольшим углом -внутрь или наружу, как именно — зависит от индивидуальных особенностей Ваших запястий.

Для учащихся 7-9 лет – 7 повторений.

Для учащихся 10-12 лет 10 повтор.

Для учащихся 13-14 лет 12 повтор



ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

- Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу.
- 2. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.
- 3. Вернитесь в положении приседа.

Для учащихся 7-9 лет – 10 повторений

Для учащихся 10-12 лет – 12 повторений

Для учащихся 13-14 лет – 15 повторений



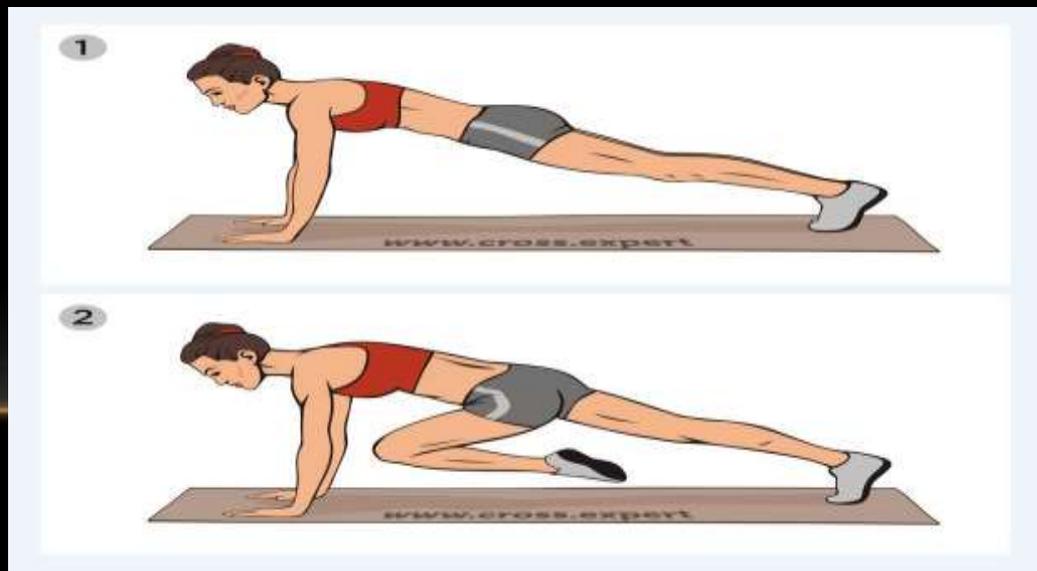
«СКАЛОЛАЗ»

- Упор лежа – затем подтягивание колена каждой ноги к локтю противоположной. «Скалолаз» делается в быстром темпе, но нужно чувствовать работу мышц пресса, ног, кора.

Для учащихся 7-9 лет время выполнения 20 секунд в быстром темпе.

Для учащихся 10-12 лет время выполнения 25 секунд в быстром темпе.

Для учащихся 13-14 лет время выполнения 30 секунд в быстром темпе.



ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ

- Локти согнуты под углом 90 градусов. Тело при выполнении упражнения должно быть параллельно полу, не прогибаться и не изгибаться – держать прямую линию будет проще, если напрячь ягодицы.

Для учащихся 7-9 лет

Время выполнения 20 секунд.

Для учащихся 10-12 лет – 25сек.

Для учащихся 13-14 лет – 30 сек.



РАСТЯЖКА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

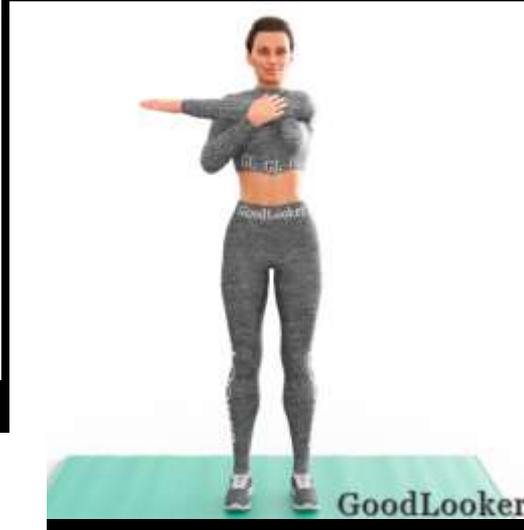
1. Наклон для растяжки



4. Растяжка



2. Растяжка плеч



3. Растяжка груди и рук



5. Растяжка квадрицепсов



6. Растяжка бицепса бедер и ягодиц



7. Поза ребенка



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024