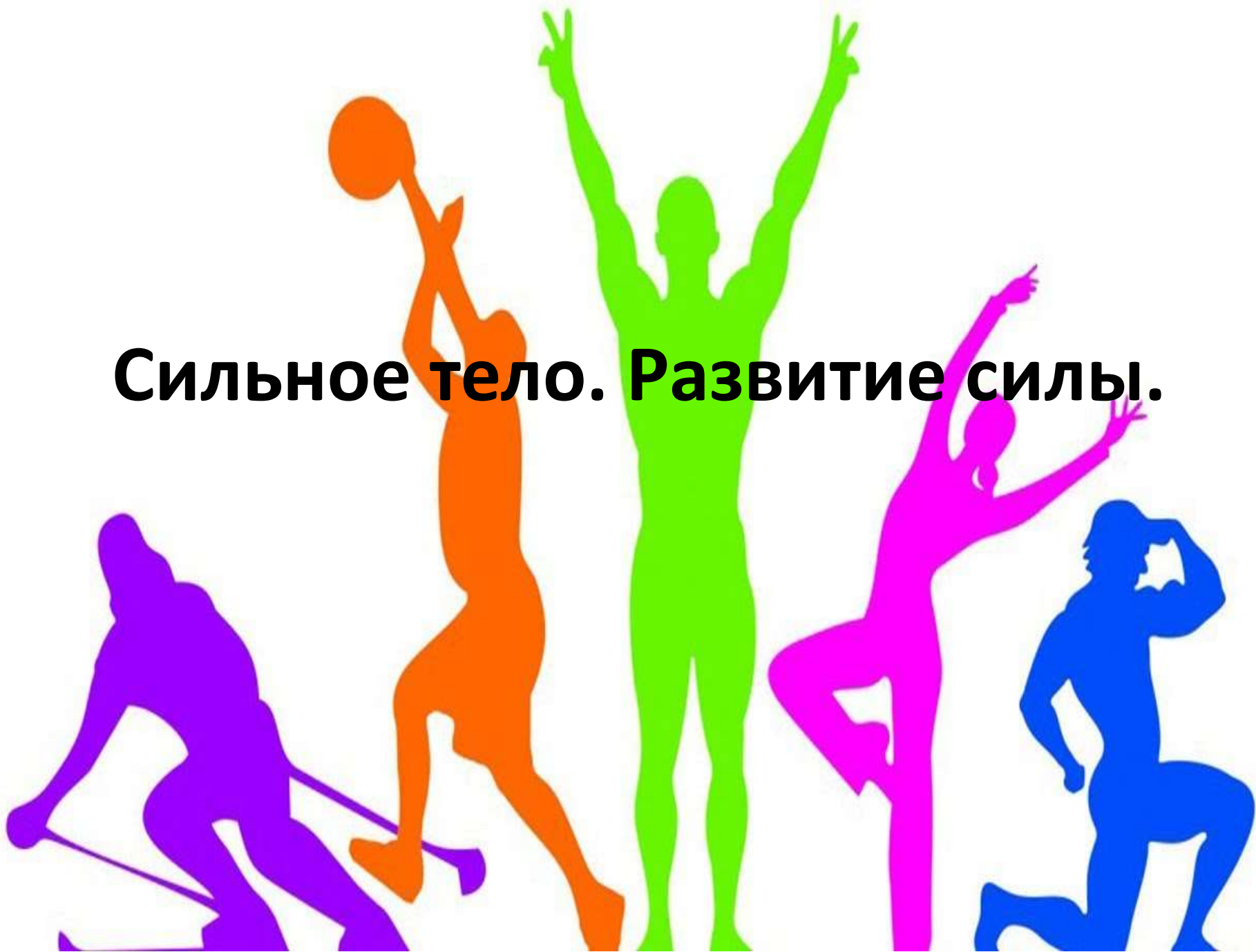


Сильное тело. Развитие силы.



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;

Комплекс упражнений

- **Приседания с ударом ногой вперед**

Упражнение выполняется в 3 подхода.

Для учащихся 7-9 лет – 10 повторений

Для учащихся 10-12 лет 12 повторений

Для учащихся 13-14 лет 15 повторений

А



Б



Комплекс упражнений

«Супермен»

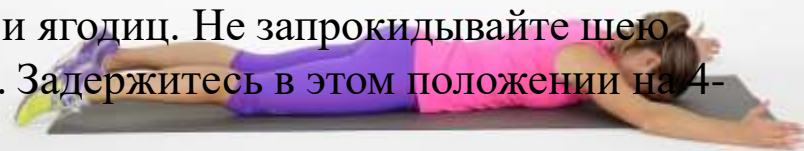
- Лягте животом на пол, лицом вниз, голова слегка поднята. Руки вытяните вперед, ладони смотрят в пол, старайтесь вытянуться всем телом. Это исходная позиция.
- 2. На выдохе оторвите руки, грудь и ноги от пола и медленно поднимите их максимально вверх. Корпус должен образовывать небольшой прогиб в спине, все тело напряжено и подтянуто. Старайтесь поднять руки и ноги как можно выше, для этого включайте в работу мышцы живота и ягодиц. Не запрокидывайте шею назад, она должна быть продолжением спины. Задержитесь в этом положении на 4-5 секунд.
- 3. На вдохе медленно опуститесь на пол в исходное положение и немного расслабьтесь.

Упражнение выполняется в 3 подхода.

Для учащихся 7-9 лет – 10 повторений

Для учащихся 10-12 лет 12 повторений

Для учащихся 13-14 лет 15 повторений



Комплекс упражнений

Планка с выносом рук

Заняв положение классической планки, поднимите левую руку и протяните ее вперед, чтобы она оставалась параллельно телу, вернитесь в исходное положение и повторите тоже самое для правой руки.

Упражнение выполняется в 3 подхода.

Для учащихся 7-9 лет – 20 сек.

Для учащихся 10-12 лет – 25 сек.

Для учащихся 13-14 лет – 15-30 сек.



Комплекс упражнений

«Сумоист на подъеме»

- Ноги ставим максимально широко, носки необходимо развернуть наружу, принимаем положение полуприседа;
- Начинаем отрывать ступни от пола, максимально поднимаясь на носки, возвращаемся в исходное положение.

Упражнение выполняется в 3 подхода.

Для учащихся 7-9 лет – 15 сек.

Для учащихся 10-12 лет- 20 сек.

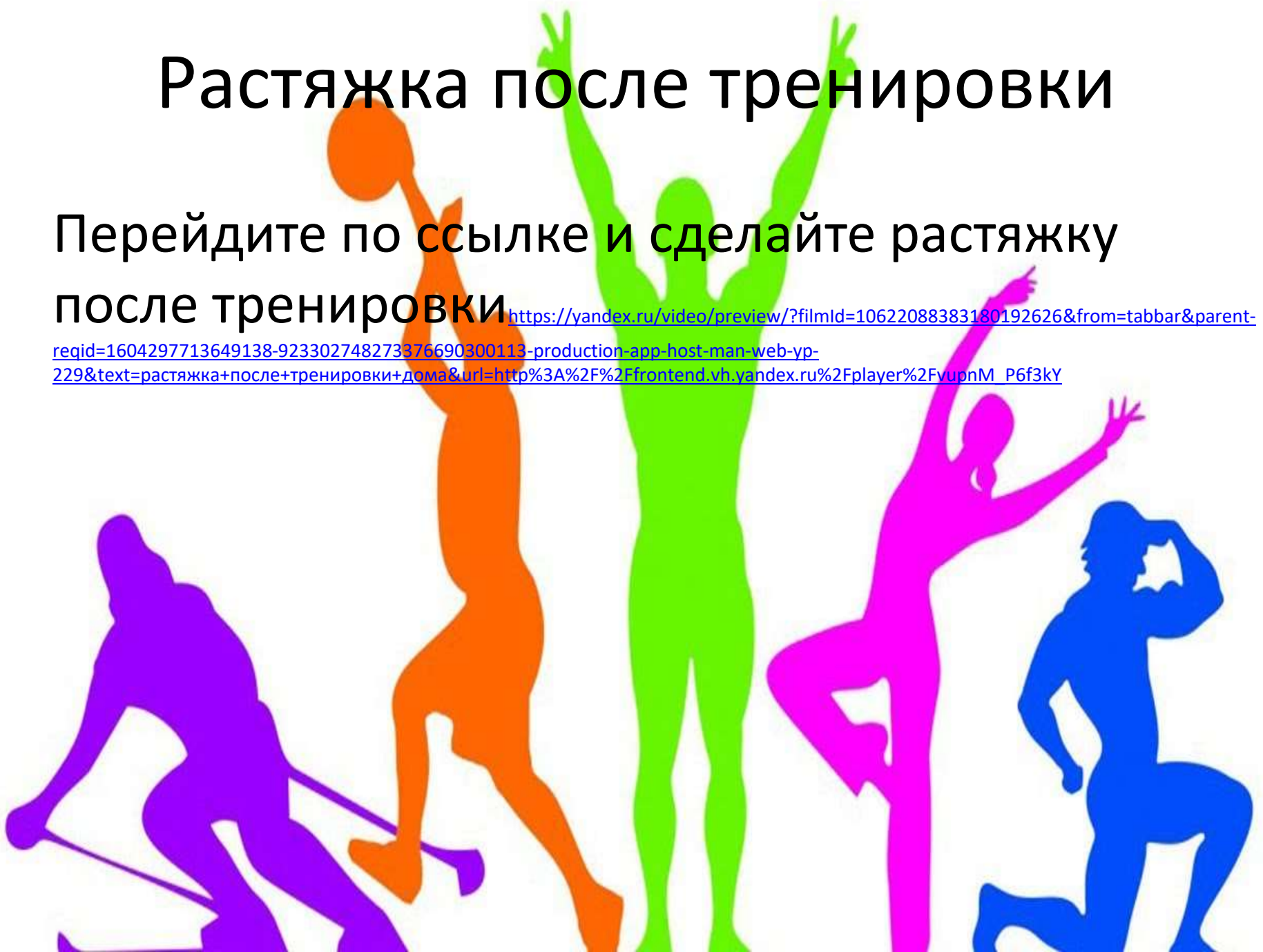
Для учащихся 13-14 лет 15- 25 сек.



Растяжка после тренировки

Перейдите по ссылке и сделайте растяжку
после тренировки

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10622088383180192626&from=tabbar&parent-reqid=1604297713649138-923302748273376690300113-production-app-host-man-web-yp-229&text=растяжка+после+тренировки+дома&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvupnM_P6f3kY



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024