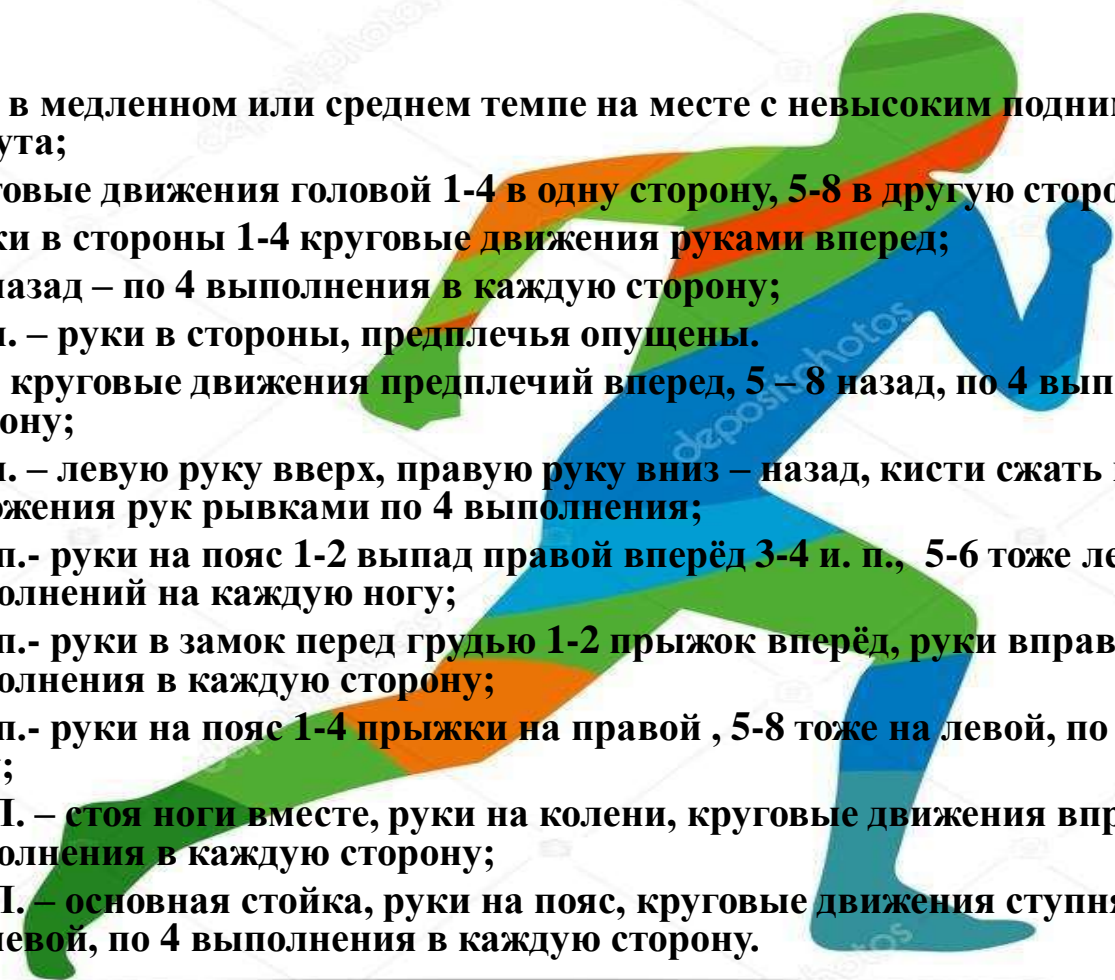


**Общая физическая подготовка.
Комплекс упражнений для
развития физических качеств.**



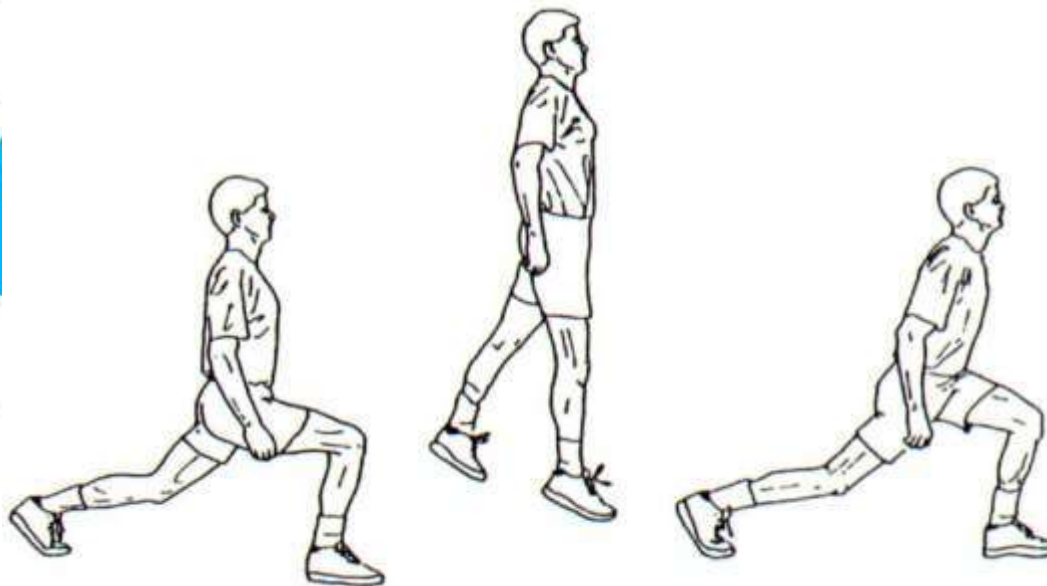
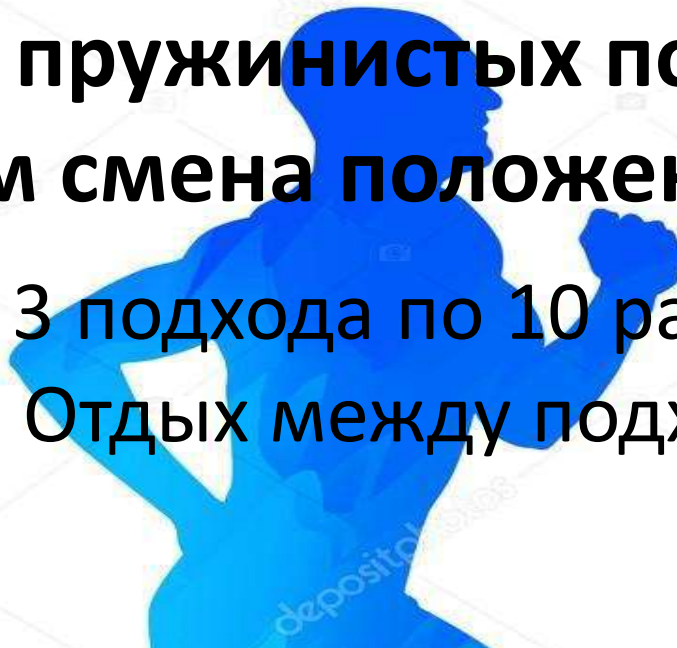
Разминка

- - 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.



В выпаде 3-4 пружинистых покачивания прыжком смена положения ног

- Выполняется 3 подхода по 10 раз на каждую ногу. Отдых между подходами 1 минута.



Перекаты с ноги на ногу

- Выполняется 3 подхода по 10 раз на каждую ногу. Отдых между подходами 1 минута.



Скручивания

- Выполняется 3 подхода по 10 раз на каждую сторону. Отдых между подходами 1 минута.



«Пистолеты»

- Выполняется на каждую ногу по очереди, т.е на правую, на леву сразу, 3 подхода по 10 раз на каждую ногу. Отдых между подходами 1 минута.



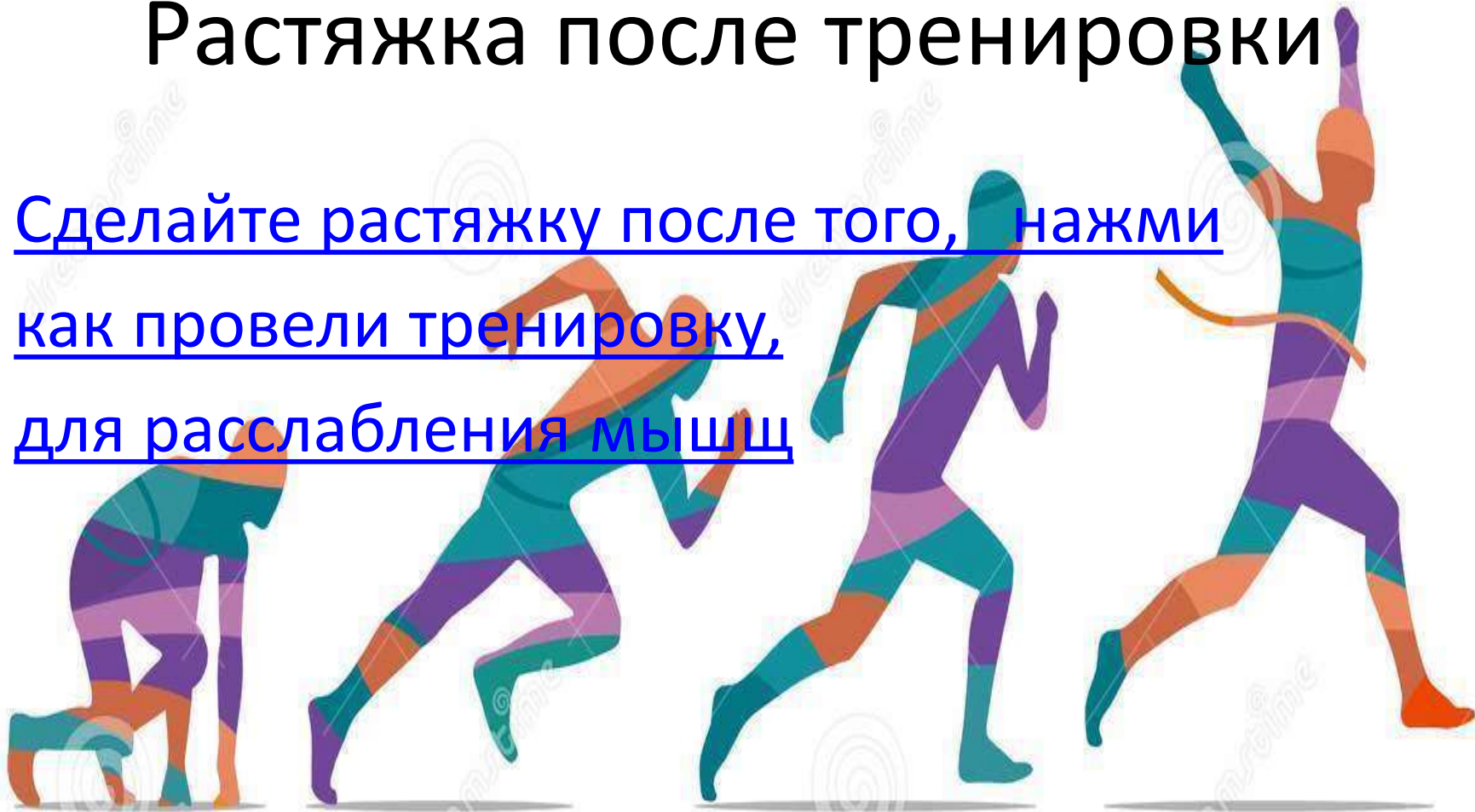
«Складной нож»

- Выполняется 3 подхода по 10 раз.



Растяжка после тренировки

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



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID

©

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024