

Практическое занятие №15



Развитие выносливости



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.

Развитие выносливости

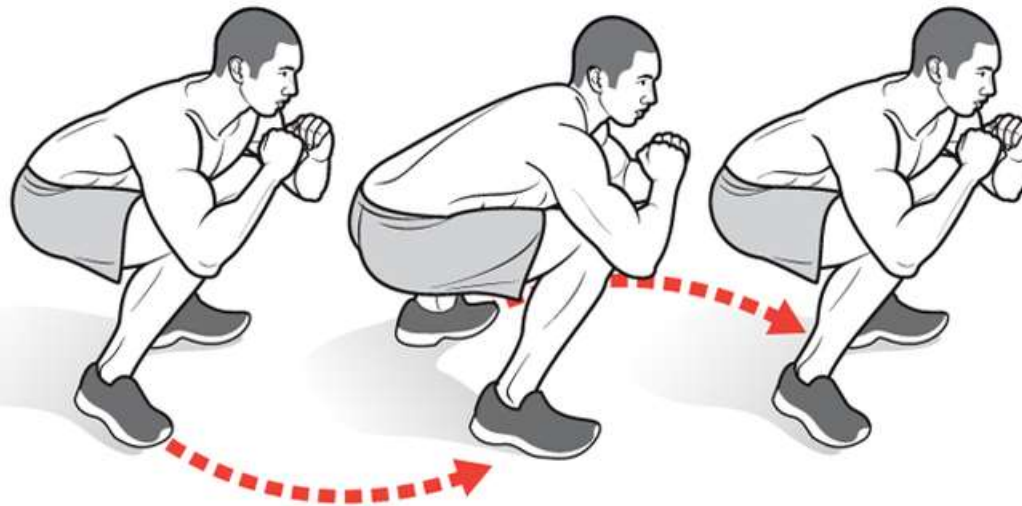
Приседания с утяжелителем

- Встаньте ровно, возьмите руки утяжелитель , весом 0,5-1кг. Если нет гантели, можете использовать пол-литровую бутылку, наполненную водой. Присядьте, утяжелитель держите впереди себя, на вытянутых руках . Выполнить 3 подхода по 15 приседаний.



Ходьба «гуськом»

- Присядьте на корточки. Руки согните в локтях и сведите на уровне груди. Не опуская рук, начните ходить гуськом по комнате. Выполнять 30 секунд в 3 подхода, отдых м/подходами -1 минута.



Попеременная планка

- Планка на руках чередуется с планкой на локтях.

Выполняется 3 подхода по 15 секунд, отдых м/подходами 30 секунд.



Отжимания

- Отжимания от пола.

Выполняется 3 подхода по 10 отжиманий,
отдых м/подходами 1 минута.



Растяжка после тренировки

1. Наклон для растяжки шеи



GoodLooker

4. Растяжка позвоночника



GoodLooker

2. Растяжка плеч



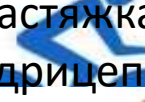
GoodLooker

3. Растяжка груди и рук



GoodLooker

5. Растяжка квадрицепсов



GoodLooker

7. Поза ребенка



GoodLooker

6. Растяжка бицепса бедер и ягодиц



GoodLooker

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024