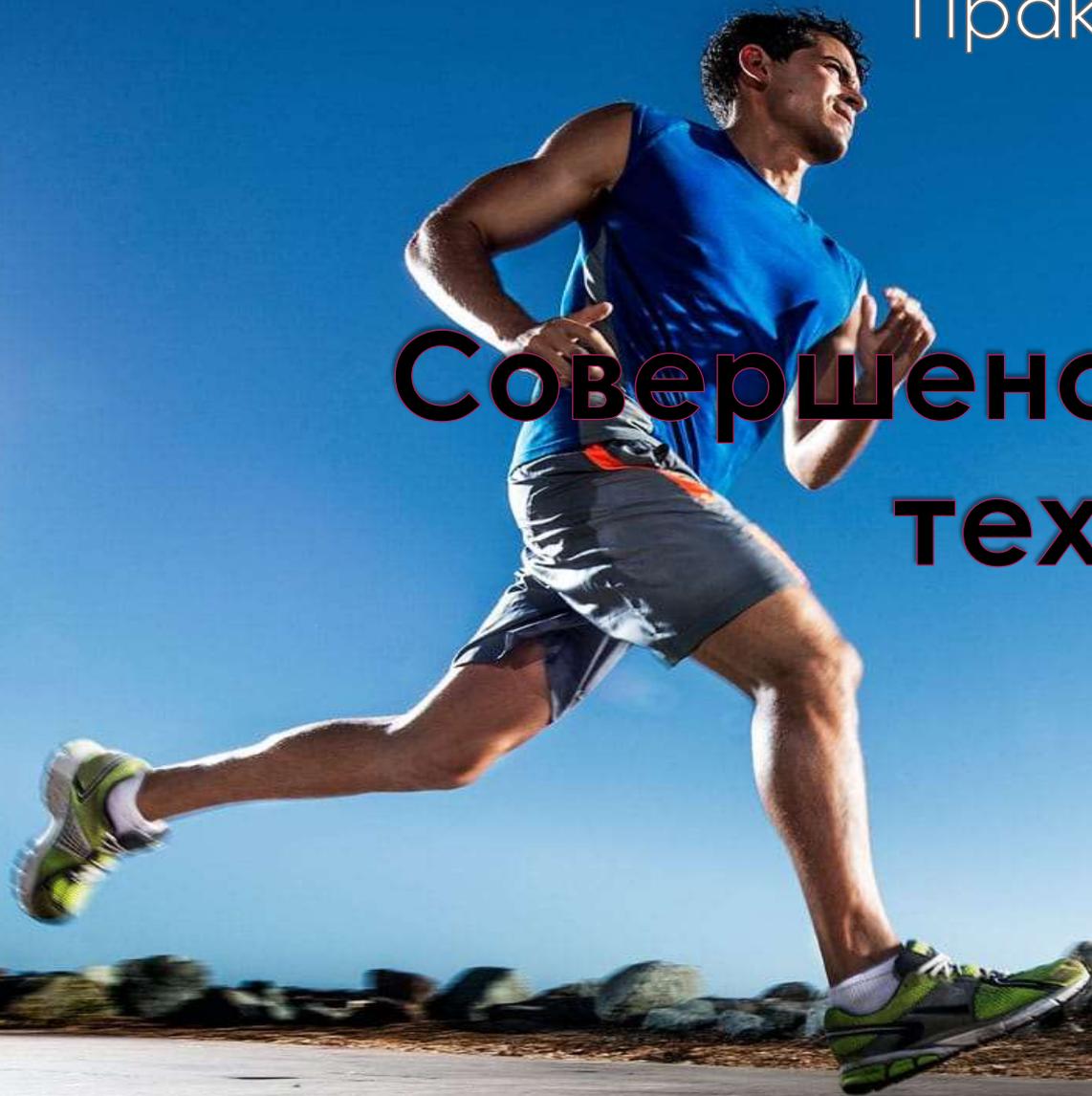


Практическое занятие
№16

Совершенствование техники бега



Разминка

Чтобы сделать разминку
перед тренировкой, пройдите
по ссылке



Комплекс упражнений для совершенствования техники бега

Семенящий бег на месте (если место позволяет можно по комнате)

Касаясь земли только носками стоп, двигайтесь вперед как можно быстрее, при этом делая максимально мелкие шаги. Старайтесь минимально поднимать колени

Для учащихся 7-9 лет 3 x20 секунд

Для учащихся 10-12 лет 3 x25 секунд

Для учащихся 13-15 лет 3 x30 секунд

Отдых между подходами 10-15 секунд.



Прыжки на двух ногах

Встаньте прямо, ноги прямые, ступни вместе. Прыгайте вперед на двух ногах, стараясь при этом тянуться всем телом вверх. Прыжки должны быть легкими и упругими. С каждым прыжком продвигайтесь вперед на 10-15см.

Для учащихся 7-9 лет 3 x20 секунд

Для учащихся 10-12 лет 3 x25 секунд

Для учащихся 13-15 лет 3 x30 секунд

Отдых между подходами 20-25 секунд.



Прыжки в сторону на одной ноге

Встаньте ровно, правая нога выпрямлена, левая – согнута в колене, левую ступню при этом старайтесь удерживать на уровне икроножной мышцы. Совершите прыжок на правой ноге вбок на 10-15 см сантиметров.

Для учащихся 7-9 лет 3 x20 секунд

Для учащихся 10-12 лет 3 x25 секунд

Для учащихся 13-15 лет 3 x30 секунд

Отдых между подходами 20-25 секунд



Прыжки на одной ноге

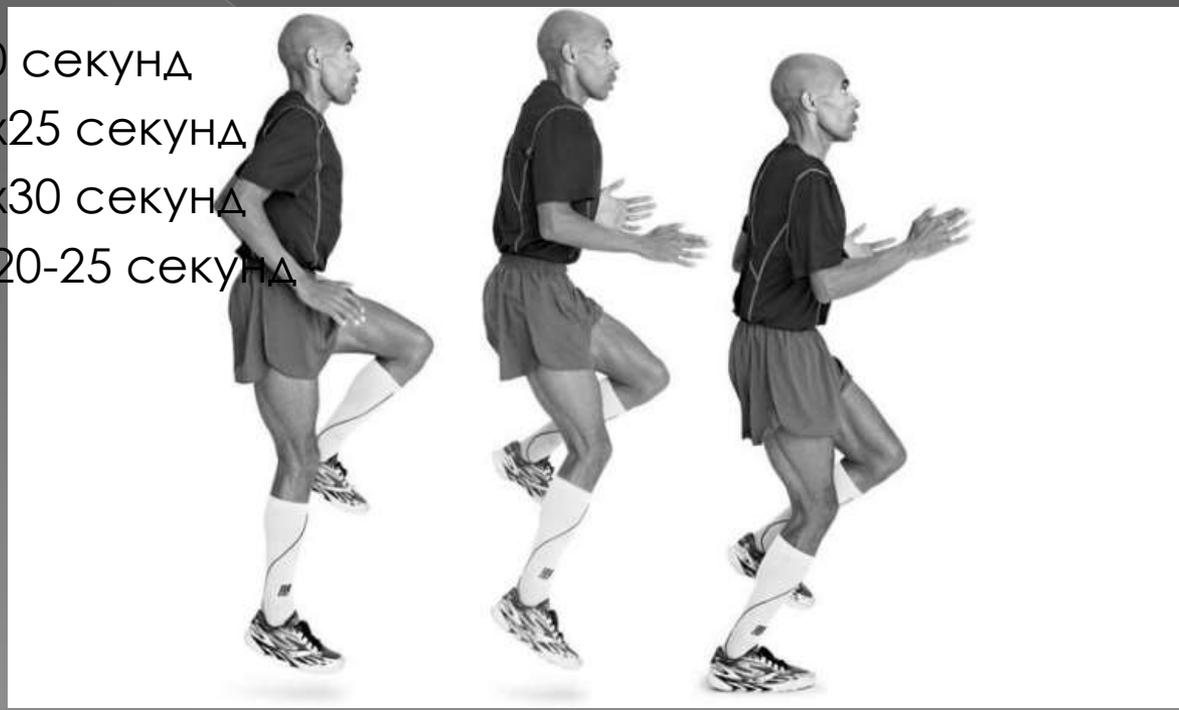
Встаньте ровно, правая нога слегка согнута, левая – согнута в колене, таким образом, чтобы стопа поднятой ноги находилась в районе колена опорной ноги. Если вам слишком тяжело находиться в таком положении, держите ступню на уровне лодыжки опорной ноги. Совершайте такие же прыжки, как в упражнении «Прыжки на двух ногах»

Для учащихся 7-9 лет 3 x 20 секунд

Для учащихся 10-12 лет 3 x 25 секунд

Для учащихся 13-15 лет 3 x 30 секунд

Отдых между подходами 20-25 секунд



Удары по воображаемому мячу

Встаньте ровно, ноги прямые на ширине плеч. Опираясь на левую ногу, слегка поднимите правую и выдвиньте ее на несколько сантиметров вперед таким образом, как будто вы бьете мяч внутренней стороной стопы. Повторите это же движение на другую ногу.

Сделайте по 5 подходов по 10 раз на каждую ногу



Перекрестные выпады с отведением ноги назад

Сгибая левую ногу, заведите правую ногу за левое колено, и опуститесь как можно глубже. Вернитесь в исходное положение, смените ногу и повторите движение в противоположную сторону.

Для учащихся 7-9 лет 3 x 10 раз на каждую ногу

Для учащихся 10-12 лет 3 x 12 раз на каждую ногу

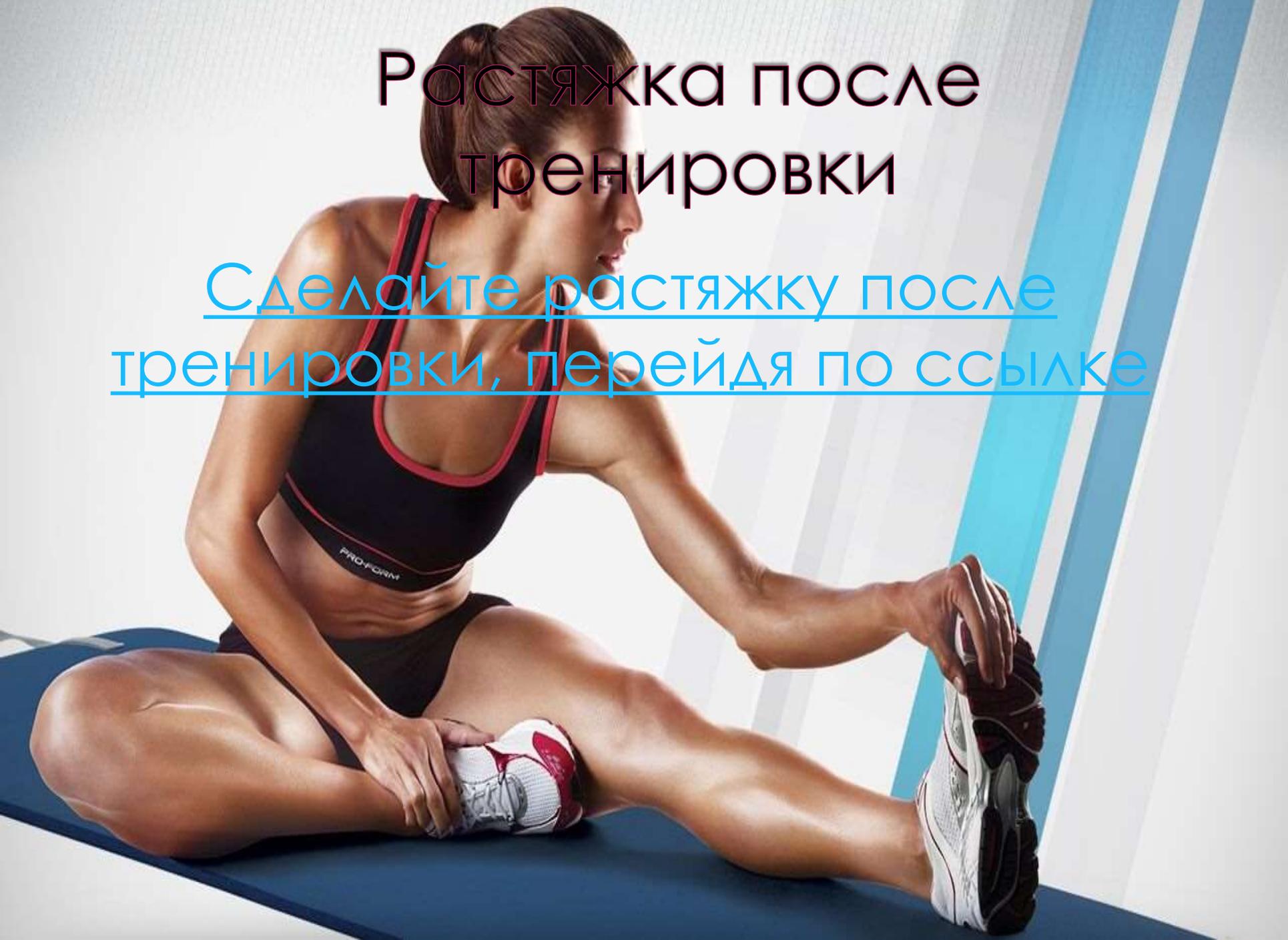
Для учащихся 13-15 лет 3 x 15 раз на каждую ногу

Отдых между подходами 1 минута.



Растяжка после тренировки

Сделайте растяжку после
тренировки, перейдя по ссылке



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024