



Практическое занятие № 17

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;
- ✘ - 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.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ НОГ

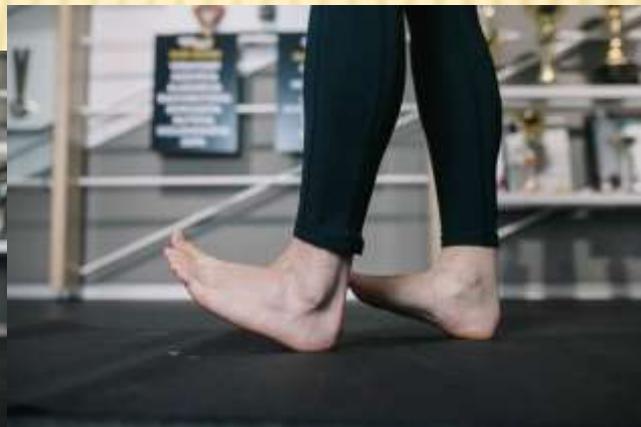
✘ Стопы

Ходьба на носках – 30сек.

Ходьба на пятках – 30сек.

Ходьба на внешней стороне стопы -30 сек.

Упражнения выполнять одно за другим – 3 подхода, отдых между подходами 1 минута.



ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ

Подъем на переднюю часть стопы с максимальной амплитудой движения в умеренном темпе

Для учащихся 7-9 лет 20 секунд по 3 подхода

Для учащихся 10-12 лет 25 сек. по 3 подхода

Для учащихся 13-15 лет 30 сек. по 3 подхода



МЫШЦЫ БЕДРА

- ✘ Сядьте на пол, согнув одну ногу в колене и выпрямив вторую; носок прямой ноги смотрит вверх. Приподнимите ногу не более чем на 30 сантиметров и медленно опустите вниз, не касаясь пола.

Для учащихся 7-9 лет 20 секунд по 3 подхода

Для учащихся 10-12 лет 25 сек. по 3 подхода

Для учащихся 13-15 лет 30 сек. по 3 подхода



ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА

Присед

Для учащихся 7-9 лет 20 секунд по 3 подхода

Для учащихся 10-12 лет 25 сек. по 3 подхода

Для учащихся 13-15 лет 30 сек. по 3 подхода



ПЛАНКА

Для учащихся 7-9 лет 20 секунд по 3 подхода

Для учащихся 10-12 лет 25 сек. по 3 подхода

Для учащихся 13-15 лет 30 сек. по 3 подхода



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