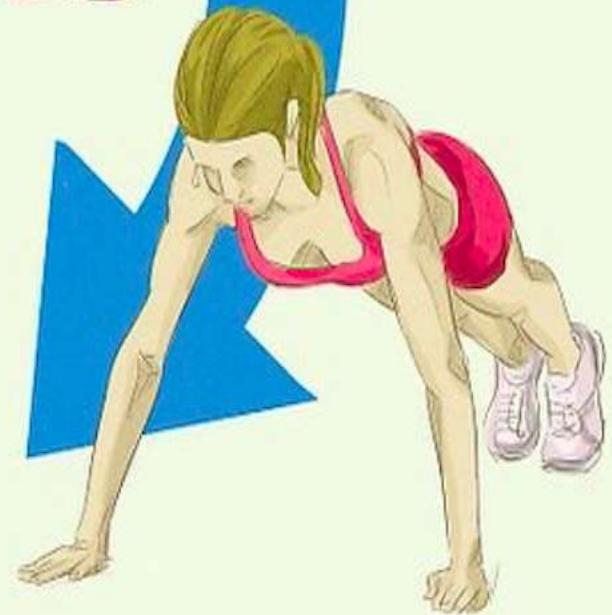
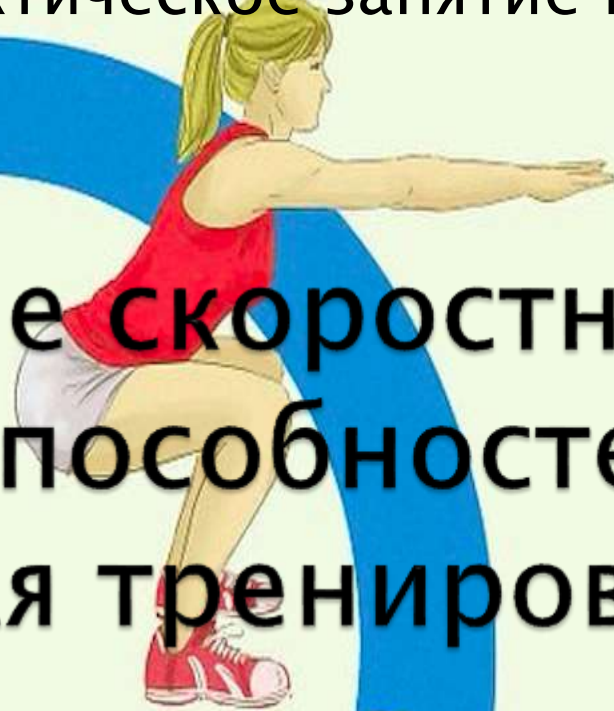


**Развитие скоростно-
силовых способностей.
Круговая тренировка**



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.

Система
круговой

Круговая тренировка

Тренировка состоит из 4 станций, упражнения выполняются друг за другом с отдыхом между станциями 30 секунд. Выполняется 3 круга.

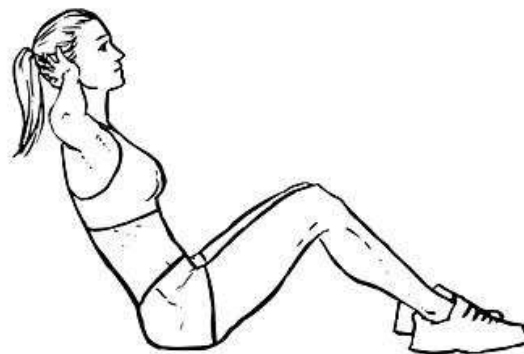
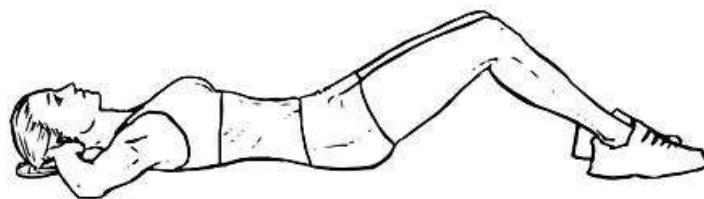
1 станция

Подъем туловища из положения, лежа на спине (в исходном положении ноги согнуты в коленях, руки за голову)

Для учащихся 7–9 лет: 10 повторений

Для учащихся 10–12 лет: 12 повторений

Для учащихся 13–15 лет: 15 повторений



2 станция

- ▶ Прямые удары ногами в сторону из приседа.

Для учащихся 7–9 лет: 10 повторений на каждую ногу

Для учащихся 10–12 лет: 12 повторений на каждую ногу

Для учащихся 13–15 лет: 15 повторений на каждую ногу



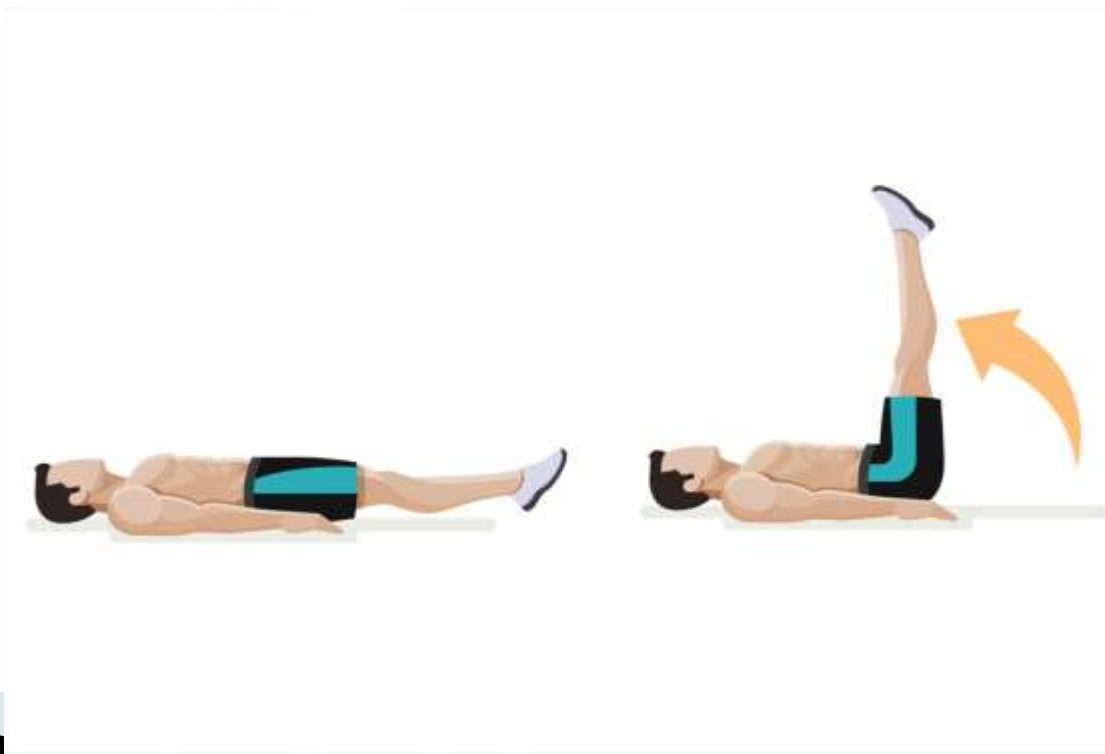
3 станция

Поднимание ног из положения лежа на спине

Для учащихся 7–9 лет: 10 повторений

Для учащихся 10–12 лет: 12 повторений

Для учащихся 13–15 лет: 15 повторений



4 станция

- ▶ Боковая планка на каждую сторону поочередно

Для учащихся 7–9 лет– 20сек

Для учащихся 10–12лет– 25сек.

Для учащихся 13–15 лет– 30сек.



Растяжка после тренировки

- ▶ [Перейдите по ссылке, чтобы сделать растяжку](#)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024