

Развитие силы мышц ног



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.

Приставные шаги на полусогнутых ногах

- Ноги на ширине плеч и слегка полусогнуты, корпус наклоните немного вперед, а таз отведите чуть назад, спина прямая, руки согнуты в локтях перед собой.
- **Техника выполнения:** сохраняя полусогнутое положение ног, сделайте шаг правой ногой как можно дальше, затем приставьте левую ногу на это же расстояние. Чтобы усложнить упражнение, обвяжите колени эластичной лентой/резинкой на уровне голени.

Выполнить по 3 подхода.

Для учащихся 7-9 лет: 15 повторений в каждую сторону;

Для учащихся 10-12 лет: 20 повторений в каждую сторону;

Для учащихся 13-15 лет: 25 повторений в каждую сторону.



Прыжки вверх стоя на одной ноге

- Встаньте на правую ногу. Примите беговую позу, приподняв бедро и слегка согнув колено левой ноги.
- **Техника выполнения:** Сохраняя равновесие, оттолкнитесь передней частью стопы и выпрыгните вверх. Старайтесь не приземляться на пятку. Чтобы лучше задействовать мышцы стопы, выполняйте упражнение без обуви.

Выполнить по 3 подхода.

Для учащихся 7-9 лет: 15 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 10-12 лет: 20 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 13-15 лет: 25 повторений на каждую ногу



Упражнение «ракушка»

- Обопритесь на левый локоть и лягте на бок, согните ноги в коленях и положите их друг на друга.
- **Техника выполнения:** напрягая мышцы бедра, поднимите правое колено как можно выше вверх, при этом стопы остаются прижаты друг к другу, затем плавно вернитесь в исходное положение. Чтобы усложнить упражнение, обвяжите колени эластичной лентой/резинкой.

Выполнить по 3 подхода.

Для учащихся 7-9 лет: 15 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 10-12 лет: 20 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 13-15 лет: 25 повторений на каждую ногу.



Выпады

- Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки расположены по бокам.

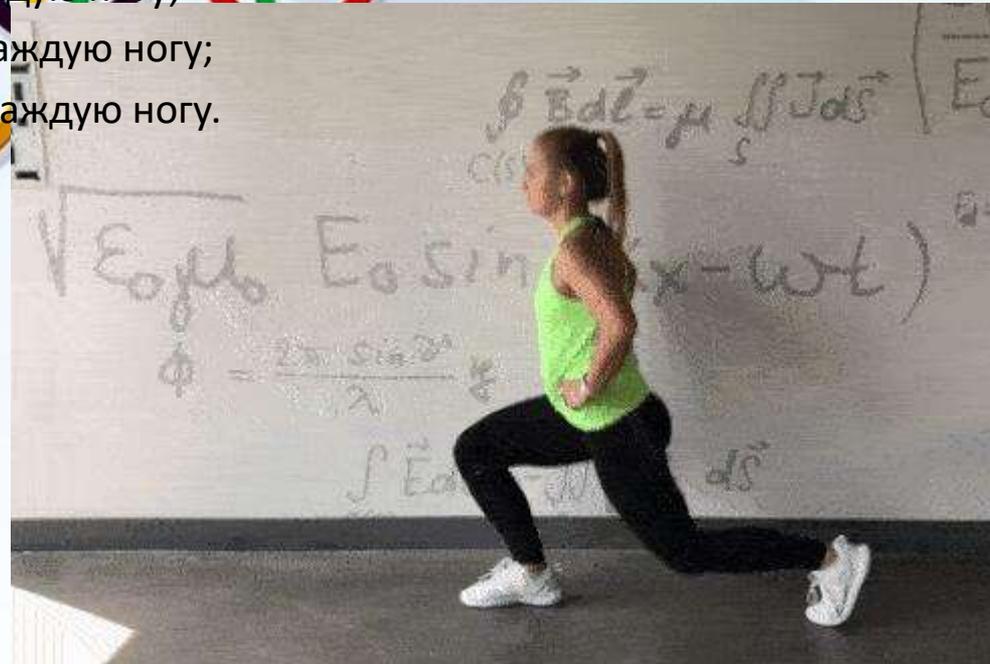
Техника выполнения: сделайте шаг вперед правой ногой, и опускайтесь вниз до тех пор, пока колено левой ноги слегка не коснется пола. Следите за тем, чтобы колено опорной ноги не выходило за уровень носка/переднюю часть стопы. Смените ногу и повторите движение.

Выполнить по 3 подхода.

Для учащихся 7-9 лет: 15 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 10-12 лет: 20 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 13-15 лет: 20 повторений на каждую ногу.



Берпи

- ноги на ширине плеч, спина прямая, руки расположены по бокам.
- **Техника выполнения:** согнув колени, выполните приседание и упритесь руками в пол и одновременно выбросьте ноги назад, приняв упор лежа, подберите ноги под себя и выпрыгните вверх.

Выполнить по 3 подхода.

Для учащихся 7-9 лет: 5 повторений;

Для учащихся 10-12 лет: 7 повторений;

Для учащихся 13-15 лет: 10 повторений.



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