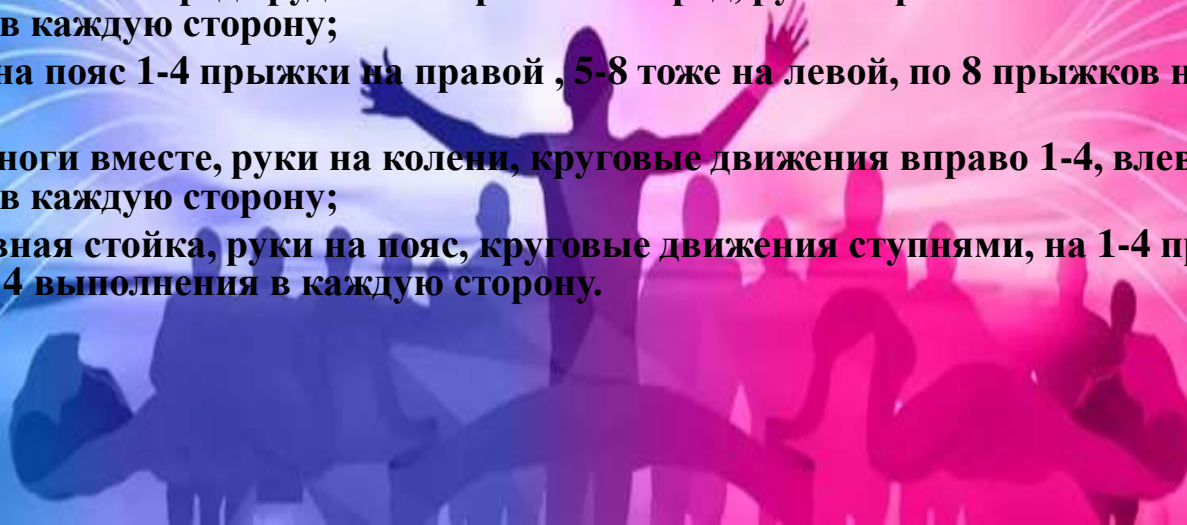


# Комплекс упражнений для укрепления мышц спины



# 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

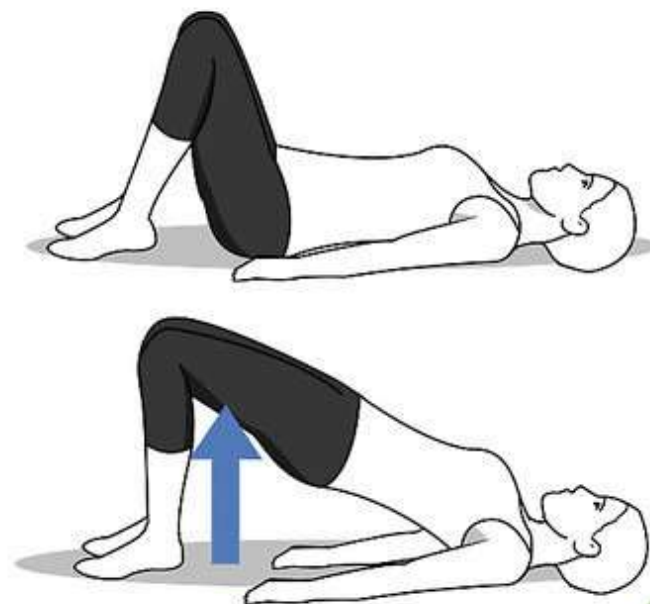
## МОСТИК БЕДРАМИ

- Лечь на спину, согнуть ноги. Стопы должны быть прижаты к полу и находиться на расстоянии ширины бедер. Руки расслабьте, положите их вдоль туловища. Напрягите мышцы ягодиц и поднимите бедра вверх, отрывая от пола таз. Следите за тем, чтоб тело между коленями и плечами составляло прямую линию. В таком положении нужно зафиксироваться на несколько секунд и плавно опуститься на пол.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 15 повторений;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 20 повторений;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 25 повторений.



# БОКОВАЯ ПЛАНКА

- Лечь на бок, тело вытянуть в прямую линию. Локтями упритесь в пол. Обращайте внимание, чтобы локоть располагался четко под вашим плечом. Напрягая мышцы живота, оторвите от пола бедра. Шею вытяните в одну линию позвоночника. Затем перевернитесь и повторите то же самое для другой стороны. Можно удерживать тело не на локте, а на ладони.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода 20 сек. на каждую сторону;

Для учащихся 10-12 лет 3 по 25 сек. на каждую сторону;

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



# Перекатывания на спине

- Сядьте на пол. Ноги согните, обнимите их руками и подтяните к корпусу. Положите подбородок на колени. Очень осторожно перекатывайтесь назад. Дотронувшись головой до пола, вернитесь в первоначальную позу.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода 10 повторений;

Для учащихся 10-12 лет 3 по 15 повторений;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 20 повторений.



# «Лодочка» с поочередным подниманием рук и ног

Лягте на пол на живот, поочередно поднимайте противоположные руку и ногу, задерживаясь в таком положении на несколько секунд.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода 20 сек. на каждую сторону;

Для учащихся 10-12 лет 3 по 25 сек. на каждую сторону;

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



# Растяжка после тренировки

1. Наклон для растяжки  
шеи



2. Растяжка плеч



3. Растяжка  
груди и рук



5. Растяжка  
квадрицепсов



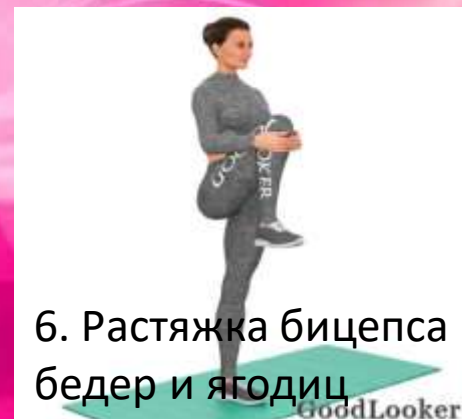
4. Растяжка  
позвоночника



7. Поза ребенка



6. Растяжка бицепса  
бедер и ягодиц



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024