

# **Развитие скоростно-силовых способностей**



# 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;

# Комплекс упражнений

## Приседания с отведением ноги в сторону

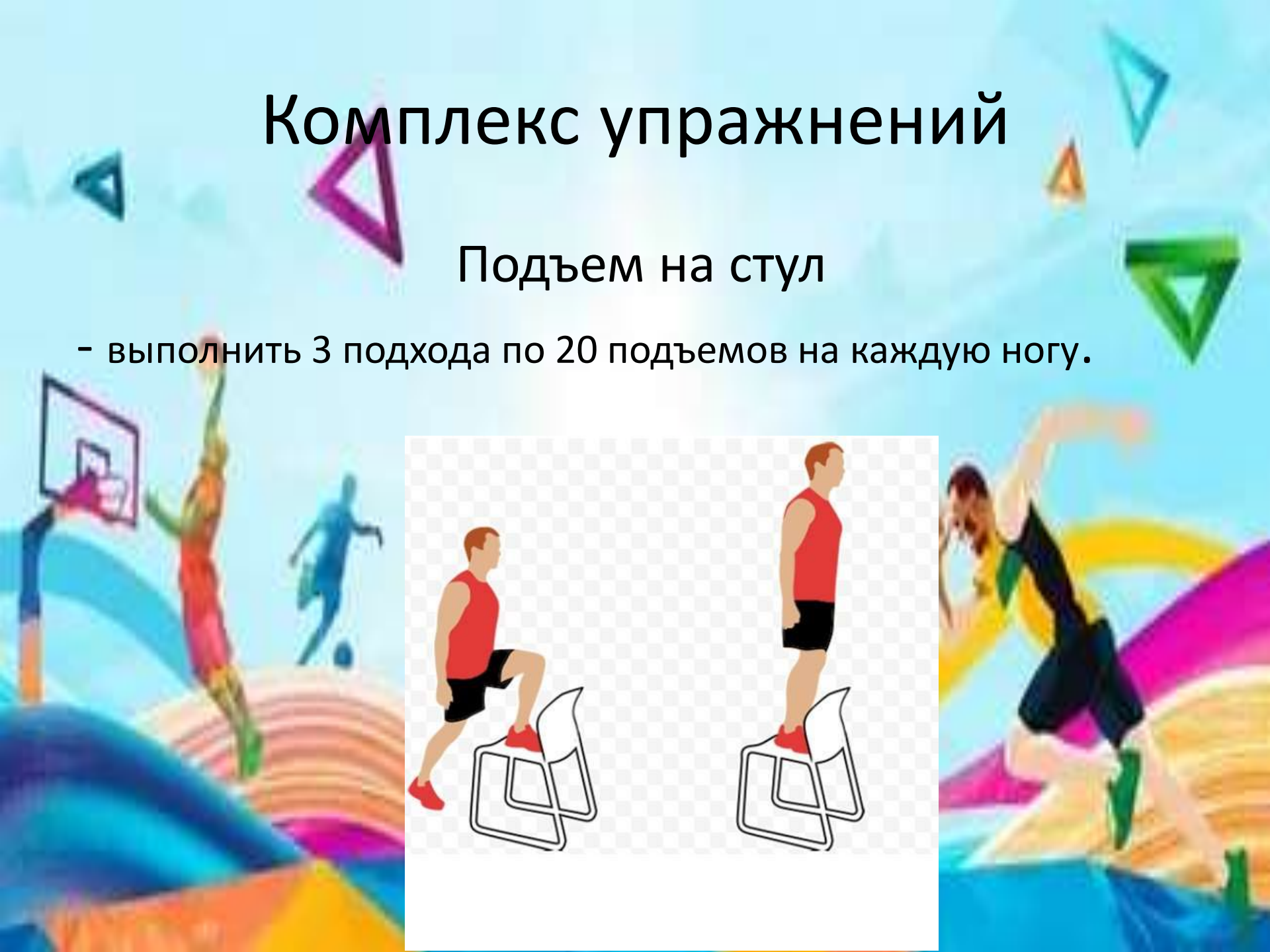
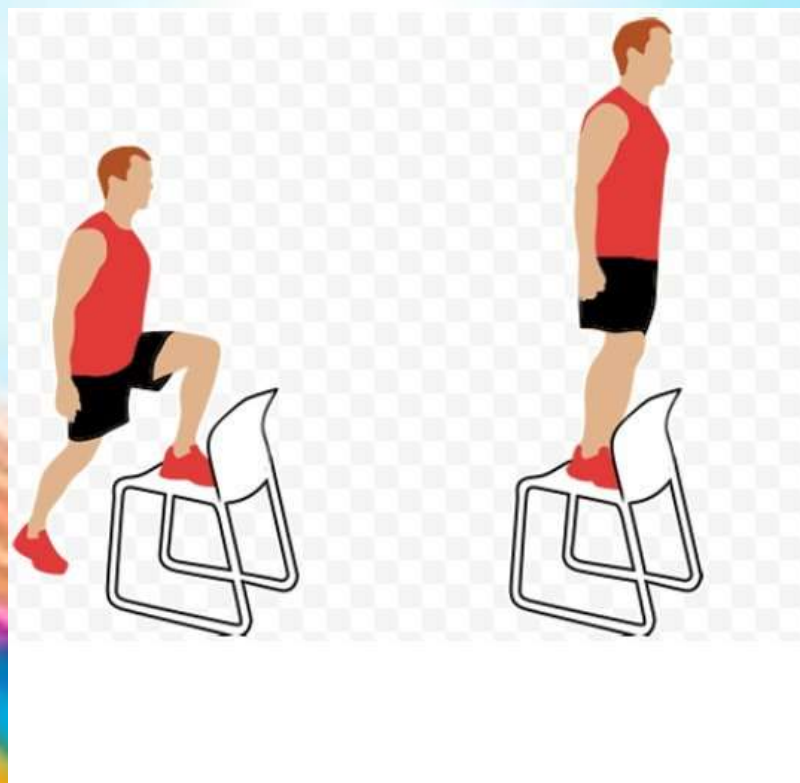
- выполнить 3 подхода по 20 приседаний, по 10 отведений каждой ноги.



# Комплекс упражнений

## Подъем на стул

- выполнить 3 подхода по 20 подъемов на каждую ногу.



# Комплекс упражнений

## Разножка

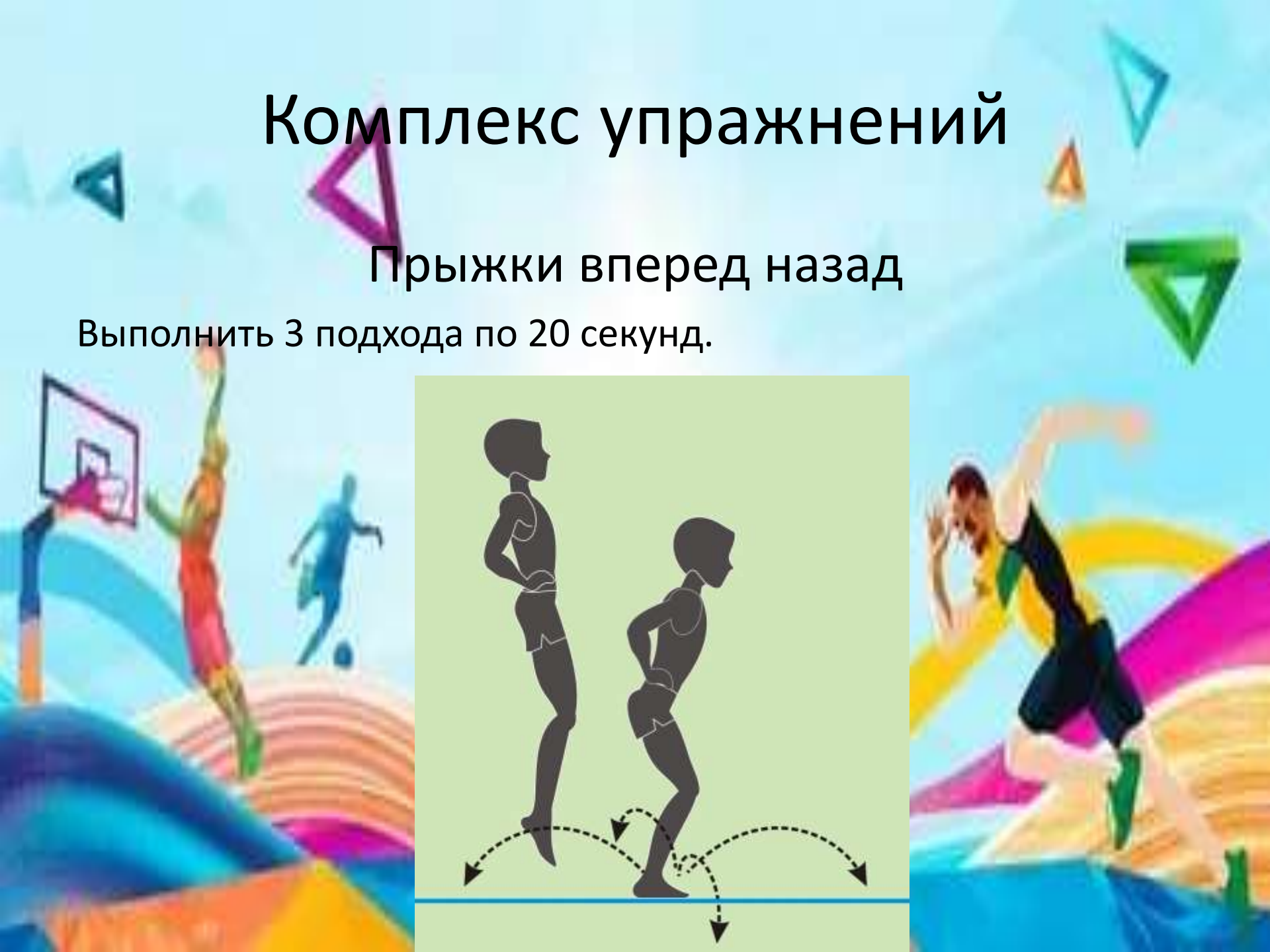
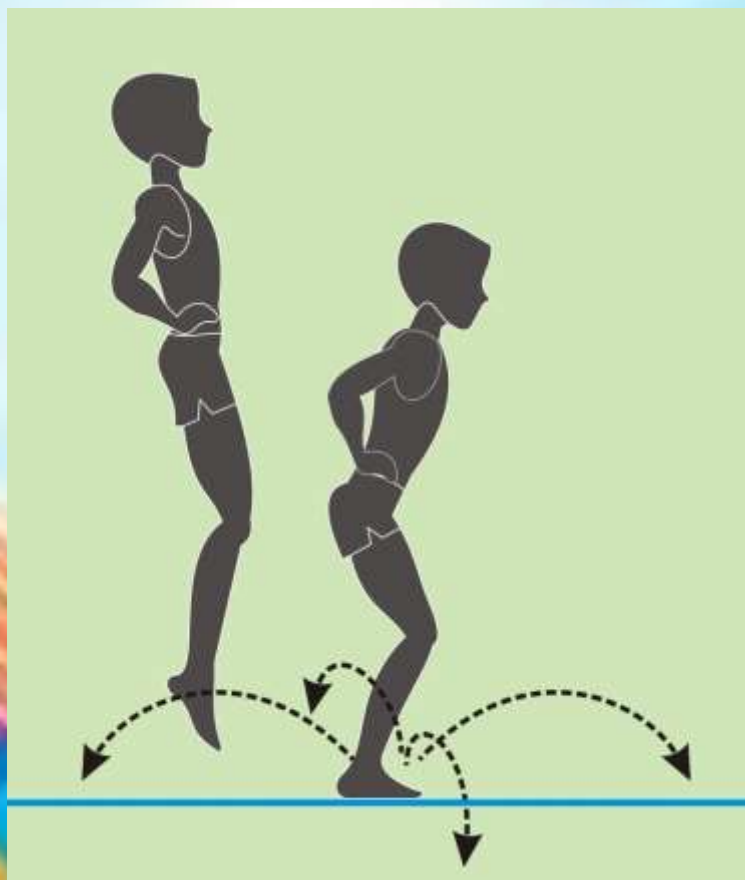
Выполнить 3 подхода по 20 секунд.



# Комплекс упражнений

## Прыжки вперед назад

Выполнить 3 подхода по 20 секунд.



# Растяжка после тренировки

- Перейдите по ссылке и сделайте растяжку после тренировки [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10622088383180192626&from=tabbar&parent-reqid=1604297713649138-923302748273376690300113-production-app-host-man-web-yp-229&text=растяжка+после+тренировки+дома&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvupnM\\_P6f3kY](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10622088383180192626&from=tabbar&parent-reqid=1604297713649138-923302748273376690300113-production-app-host-man-web-yp-229&text=растяжка+после+тренировки+дома&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvupnM_P6f3kY)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024