

**Круговая тренировка.
Развитие силы, выносливости**



Посмотрите небольшое видео о легкой атлетике

Перейдите по ссылке

[10 интересных фактов о легкой атлетике](#)



Разминка

- Перейдите по ссылке и сделайте разминку перед тренировкой

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2254012356205906419&from=tabbar&parent-reqid=1604895350353409-969956762488480676100107-production-app-host-man-web-yp-227&text=разминка+перед+тренировкой+в+домашних+условиях>



Круговая тренировка

Упражнения выполняются друг за другом в круг, 1 круг состоит из 4 упражнений (станций), после каждого круга отдых 2 минуты. Выполняется 3 круга.

Время выполнения упражнения:

- для учащихся 7-9 лет – 20 секунд, отдых 20 сек;
- для учащихся 10-12 лет – 25 секунд, отдых 15 сек.;
- для учащихся 13-15 лет – 30 секунд, отдых 15сек.



Наклоны к ногам

- Расставьте широко ноги и разведите прямые руки в стороны. Начните выполнять попеременные наклоны к ногам в сторону, скручиваясь в корпусе и касаясь рукой пола. Не сгибайте ноги в коленях и не скругляйте спину.



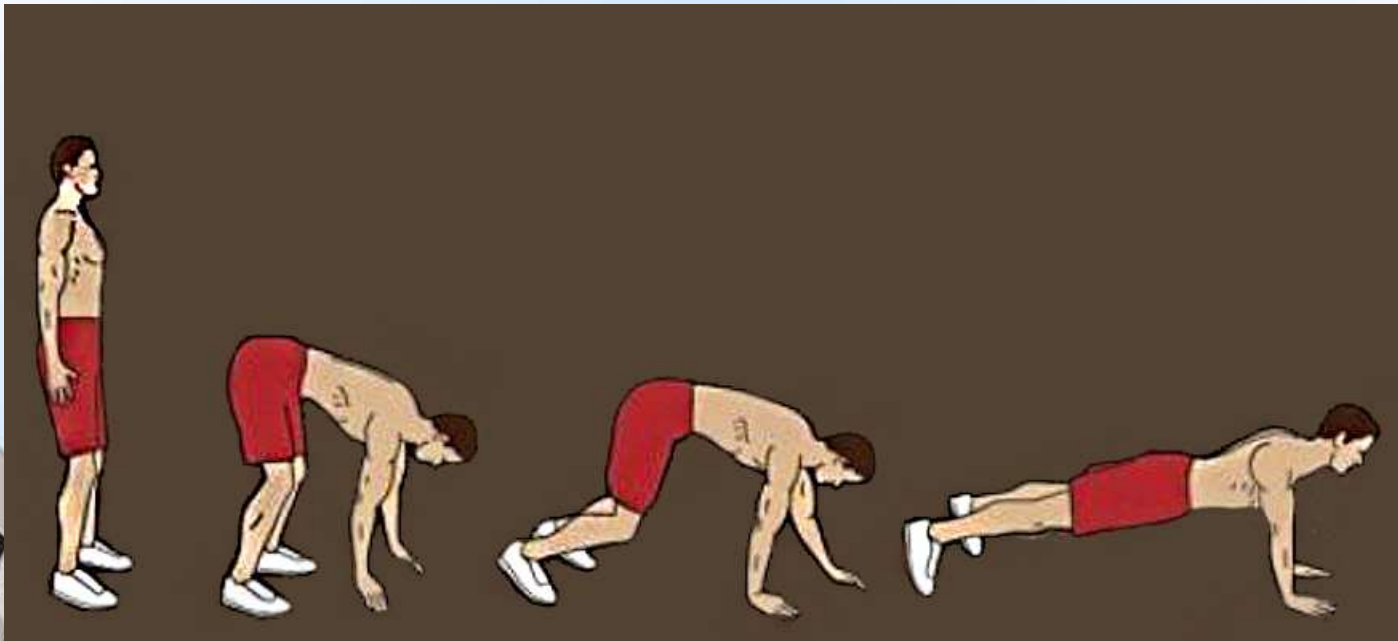
Пульсирующий присед с разворотом

- Примите положения приседа. Живот подтянут, бедра параллельны полу, стопы прямые, колени смотрят вперед и не выходят вперед носка. Выпрямите спину, корпус немного наклонен вперед, руки сложены вместе. Начните выполнять пульсирующий вариант приседания, при этом разворачивайте колени широко в сторону на одной пульсации и возвращайте их в положение прямо на другой пульсации. Не выпрямляйтесь на протяжении всего упражнения, таз расположен низко, бедра и ягодицы находятся в постоянном напряжении. Выполняйте упражнение амплитудно, расставляя широко колени в стороны.



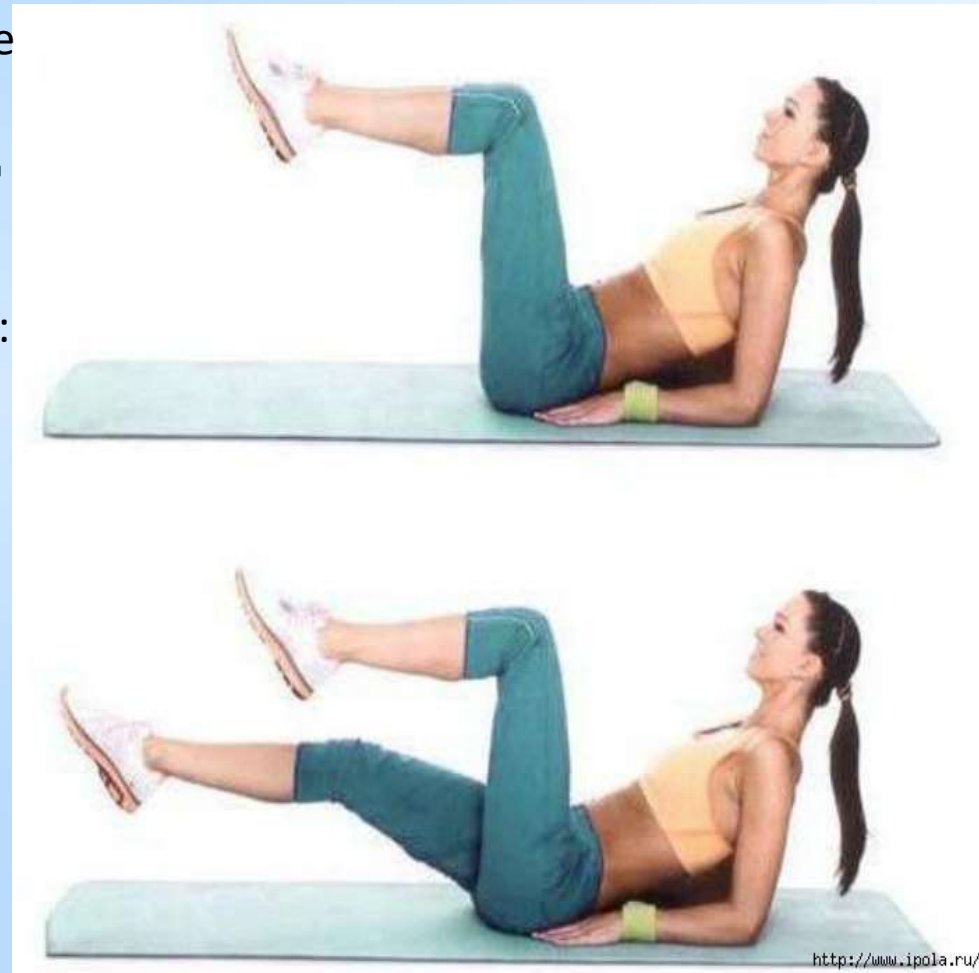
Ходьба в планку

- Встаньте прямо, руки вдоль туловища, ноги немного расставлены. Опустите корпус вниз и положите ладони на пол, стараясь не скруглять спину. Начните переставлять руки вперед, шаг за шагом переходя в позицию планки. Задержитесь в позиции планки на секунду и вернитесь в исходное положение. Старайтесь выполнять это упражнение в динамичном темпе – так вы сможете быстро ускорить пульс и сжечь больше калорий.



Велосипед на предплечьях

- Сядьте на коврик, опустите туловище немного назад так, чтобы опереться на предплечья. Поднимите ноги над полом и начните попеременно подтягивать колени к животу. Не поднимайте ноги высоко над полом: чем ниже ноги, тем большую нагрузку получают мышцы пресса. Держите живот подтянутым на протяжении всего упражнения. Не сутульте спину и не тяните плечи к ушам.



Боковой выпад с подтягиванием колена

- Встаньте прямо, руки сложите вместе возле груди. Сделайте шаг правой ногой в сторону как можно шире. Перенесите вес на правую ногу и согните ее в колене до параллели бедра с полом, колено не выходит вперед носка (для этого отводите таз назад). Левая нога полностью выпрямленная. Задержитесь в боковом выпаде на доли секунды. Оттолкнитесь правой ногой от пола и, стараясь не касаться ногой пола, подтяните правое колено к левому локтю. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое на другую левую ногу.



Растяжка после тренировки

1. Наклоны головы



2. Растяжка плеч



3. Растяжка груди и рук



5. Растяжка квадрицепсов



4. Растяжка позвоночника



6. Растяжка бицепса бедер и ягодиц



7. Поза ребенка



GoodLooker

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024