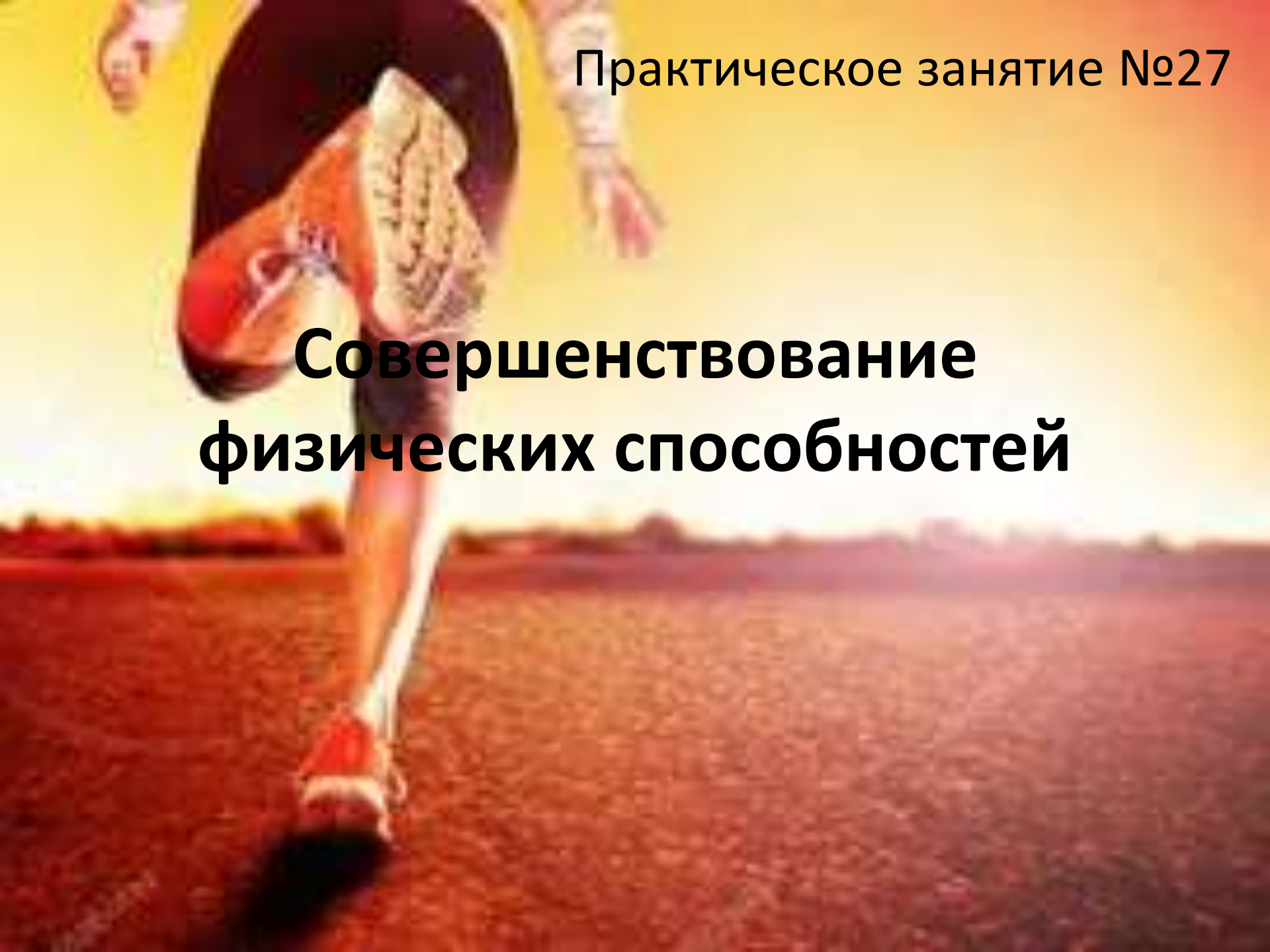
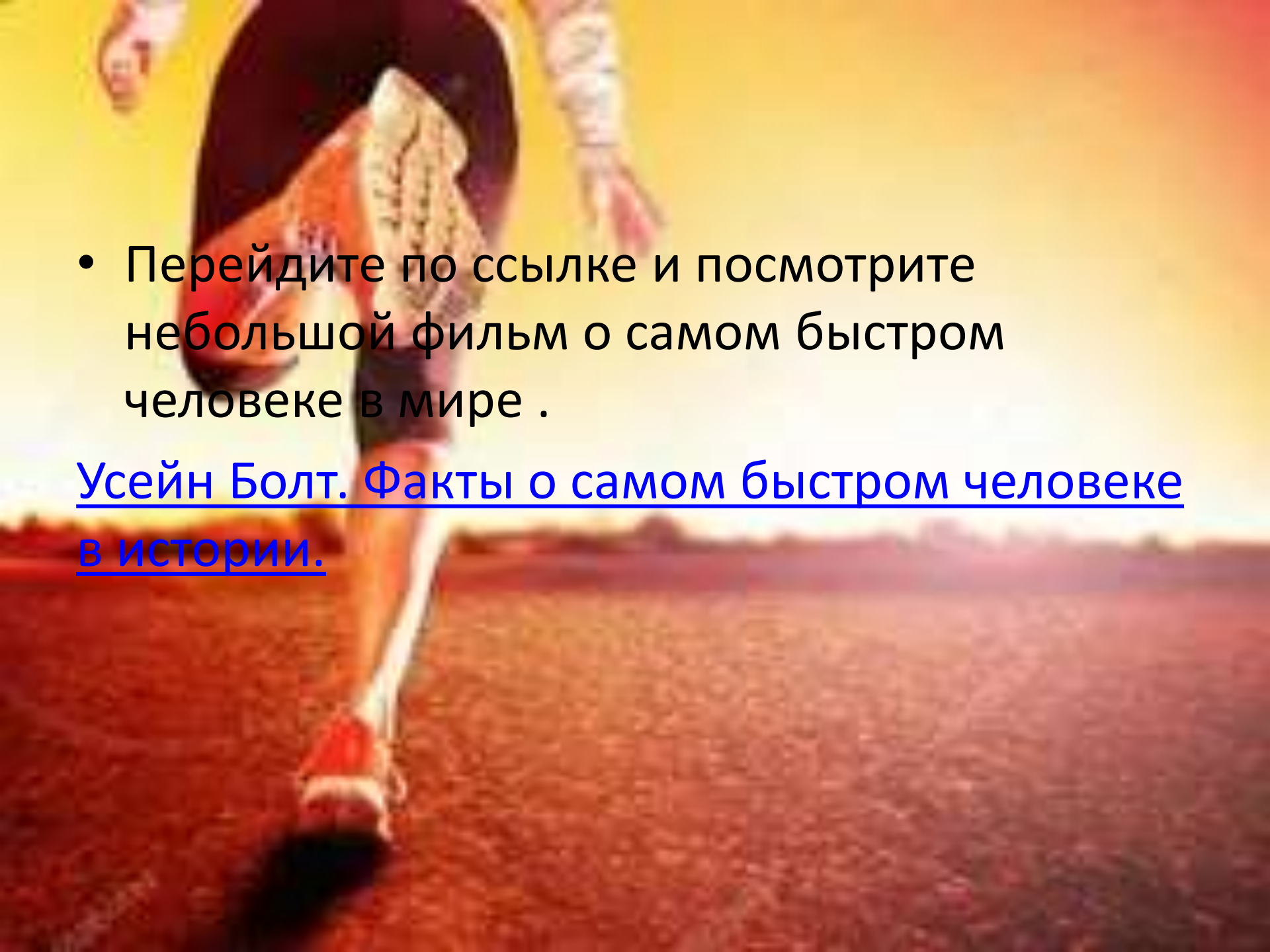


Практическое занятие №27

# Совершенствование физических способностей



- 
- Перейдите по ссылке и посмотрите небольшой фильм о самом быстром человеке в мире .

[Усейн Болт. Факты о самом быстром человеке в истории.](#)

A person is running on a red dirt path during sunset. The person is wearing a dark t-shirt and shorts. The background is a warm, orange and yellow sky with a blurred horizon. The person's shadow is cast on the ground.

# Разминка

[Перейдите по ссылке, чтобы сделать разминку перед тренировкой](#)



# Ласточка с разведением рук в стороны

Выполняйте упражнение попеременно на одну и вторую ногу.

Для учащихся 7-9 лет по 10 повторений на каждую ногу x 3 подхода

Для учащихся 10-12 лет по 15 повторений на каждую ногу x 3 подхода

Для учащихся 13-15 лет по 20 повторений на каждую ногу x 3 подхода



# Обратная планка с поднятием ноги

Для учащихся 7-9 лет по 10 повторений  
на каждую ногу x 3 подхода

Для учащихся 10-12 лет по 15  
повторений на каждую ногу x 3 подхода

Для учащихся 13-15 лет по 20  
повторений на каждую ногу x 3 подхода



# Ножницы

Лягте на спину, ладони подложите под ягодицы. Поясница должна быть прижата к полу, живот напряжен. Приподнимите ноги и начните перекрещивать их в небольшой амплитуде.

Для учащихся 7-9 лет по 20 секунд x 3 подхода

Для учащихся 10-12 лет по 25 секунд x 3 подхода

Для учащихся 13-15 лет по 30 секунд x 3 подхода





# Ходьба в планке в сторону

Встаньте в планку на вытянутых руках, поставьте сначала одну ногу в сторону, затем другую, далее возвращаемся в исходное положение.

Для учащихся 7-9 лет по 20 секунд x 3 подхода

Для учащихся 10-12 лет по 25 секунд x 3 подхода

Для учащихся 13-15 лет по 30 секунд x 3 подхода



A person is shown from the side, performing a leg stretch on a reddish-brown running track. The background is a bright, hazy sunset or sunrise, with a blurred horizon line. The person is wearing a dark t-shirt and shorts. The overall scene is warm and focused on physical activity.

# Растяжка после тренировки

- Перейдите по ссылке, чтобы сделать растяжку после тренировки.

[РАСТЯЖКА](#)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024