

Развитие силы и гибкости



Перейдите по ссылке

[Элиуд Кипчоге \(Eliud Kipchoge\)](#)

[22 малоизвестных факта о самом
быстром марафонце в истории](#)



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

- Сплит приседания

Отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку/стул/фитбол, стоящий позади. Шагните левой ногой максимально далеко вперёд, чтобы создать на сгибе колена угол 90 градусов.

Учащиеся 7-9 лет – 3 подхода по 5 раз на каждую ногу, отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 10-12 лет – 3 подхода по 7 раз на каждую ногу, отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 13-15 лет – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу, отдых м/подходами 30 сек.



Наклон с упором на одно колено

- Необходимо принять глубокий выпад вперед. Колено задней ноги необходимо опустить на пол и переместить таз назад, образуя вертикальное положение бедра. Переднее колено, соответственно, выпрямляется. Ладони необходимо поместить на пол по сторонам и выполнить максимальный наклон туловища к бедру, задержать положение.

Учащиеся 7-9 лет – 3 подхода по 5 раз на каждую ногу, отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 10-12 лет – 3 подхода по 7 раз на каждую ногу, отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 13-15 лет – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу, отдых м/подходами 30 сек.



Мостик на одной ноге

Лягте на спину, колени согнуты, ступни расставлены, руки вытянуты по бокам. Поднимите правую ногу вверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднимайте бедра вверх: важно чувствовать напряжение ягодичных мышц. Опуститесь в исходное положение.

Учащиеся 7-9 лет – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу, отдых м/подходами 2мин.

Учащиеся 10-12 лет – 3 подхода по 7 раз на каждую ногу, отдых м/подходами 2мин.

Учащиеся 13-15 лет – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу, отдых м/подходами 2мин.



Наклон стоя с широкой постановкой ног

Необходимо поставить ноги максимально широко, стопы параллельно. Наклониться прямым туловищем вперед и максимально тянуться макушкой к полу. Руки могут быть в свободном подвесе, на полу или же помогать вытяжению, удерживая голени.

Учащиеся 7-9 лет – 3 подхода по 5 раз, отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 10-12 лет – 3 подхода по 7 раз на каждую ногу отдых м/подходами 30 сек.

Учащиеся 13-15 лет – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу отдых м/подходами 30 сек.



Скручивания

- Сядьте на пол, колени согнуты, пятки упираются в пол. Отклонитесь назад, примерно на 45 градусов. Согнув локти и сложив руки в замок, поверните корпус вправо, затем влево.

Учащиеся 7-9 лет – 3 подхода по 20 раз , отдых м/подходами 1мин.

Учащиеся 10-12 лет – 3 подхода по 24 раз отдых м/подходами 1мин.

Учащиеся 13-15 лет – 3 подхода по 30 раз отдых м/подходами 1мин.



Растяжка после тренировки

Сделайте растяжку после того, нажми
как провели тренировку,
для расслабления мышц



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024