

Практическое занятие №33

Статическая тренировка для МЫШЦ



Посмотрите полезное видео

Бег на дистанции 100м и 200м,
Техника



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

Обратная планка на одной ноге

Выполнить 2 подхода на каждую ногу по 20 сек., отдых между сменой ног 20 сек.,
отдых между подходами 1 мин.



Упражнение «Горка»

- Выполнить 3 подхода по 20 сек, отдых между подходами 1 мин.



Упражнение «Уголок»

- Выполнить 3 подхода по 20 сек, отдых между подходами 1 мин.



Упражнение «Стульчик»

- Выполнить 3 подхода по 20 сек, отдых между подходами 1 мин



Мост плечевой

- Выполнить 3 подхода по 20 сек, отдых между подходами 1 мин



Растяжка после тренировки

1. Наклон для растяжки
шеи



GoodLooker

2. Растяжка плеч



GoodLooker

3. Растяжка
груди и рук



GoodLooker

5. Растяжка
квадрицепсов



GoodLooker

4. Растяжка
позвоночника



GoodLooker

7. Поза ребенка



GoodLooker

6. Растяжка
бицепса
бедер и
ягодиц



GoodLooker

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024