

Прыгучесть. Круговая тренировка

Прыжки в длину. Анализ техники.



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>

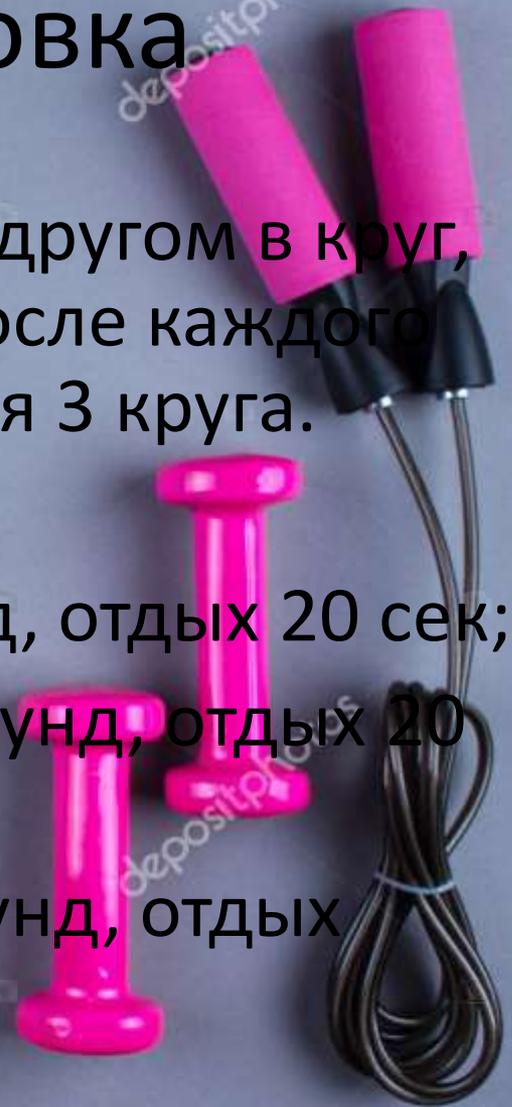


Круговая тренировка

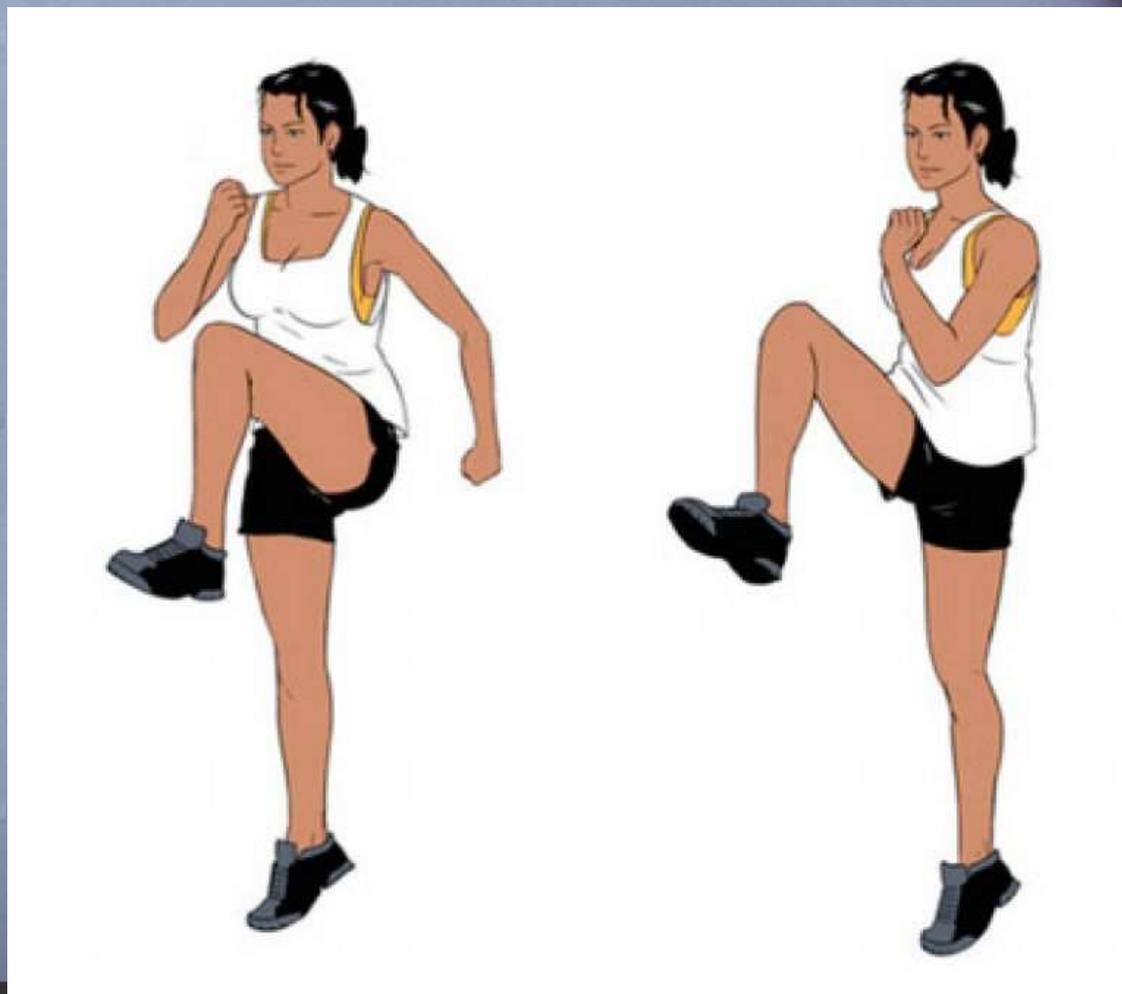
Упражнения выполняются друг за другом в круг, 1 круг состоит из 5 упражнений, после каждого круга отдых 2 минуты. Выполняется 3 круга.

Время выполнения упражнения:

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



Подскоки с ноги на ногу на месте



Перешагивания препятствия

- Разложите друг за другом на расстоянии 0,3 м 3-4 книги(или что-то подобное). Начиная в быстром темпе перешагивания туда и обратно



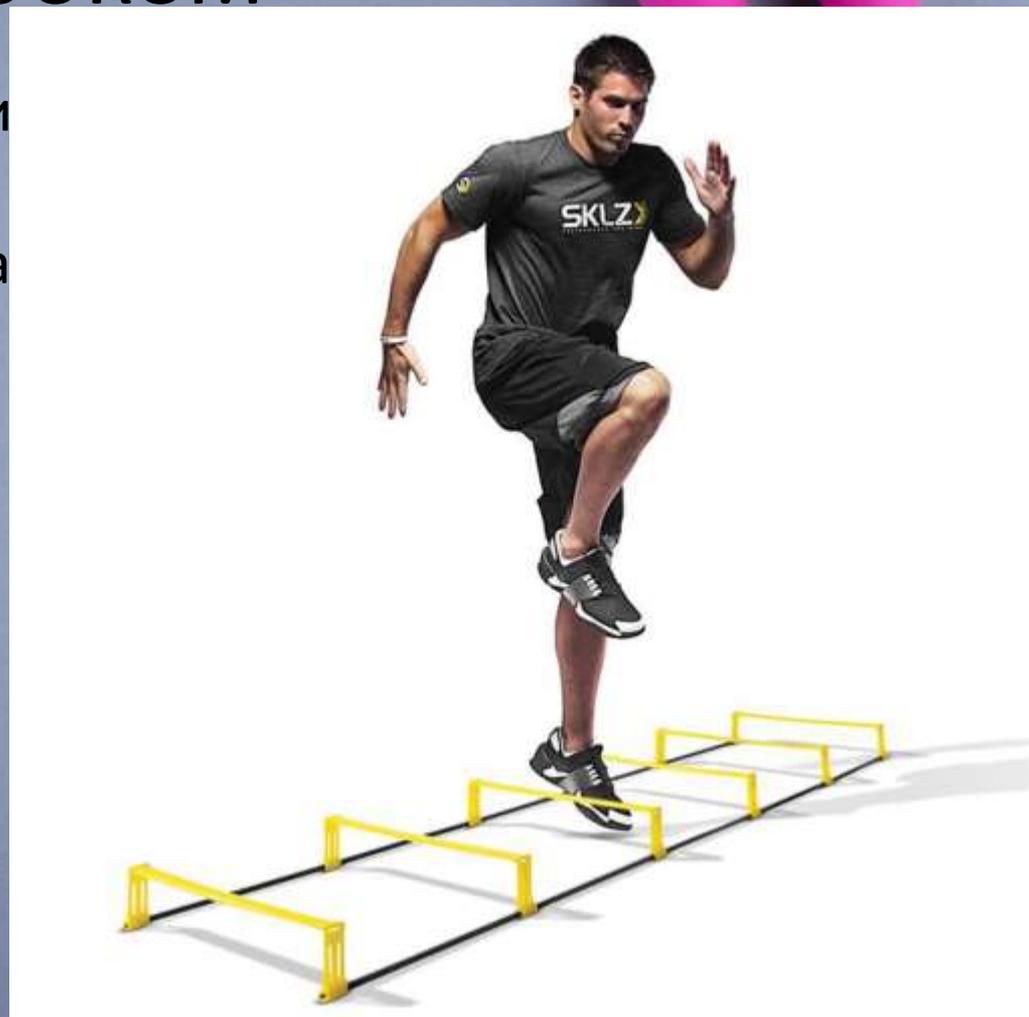
Перепрыгивания через препятствия

- Через эти же препятствия выполняйте перепрыгивания с двух ног.



Перешагивания через препятствия боком

- Через эти же препятствия в быстром темпе, выполняйте перешагивания правым и левым боком



Перепрыгивания препятствия на одной ноге

- Через эти же препятствия перепрыгивайте на правой ноге вперед и на левой обратно, в быстром темпе



Растяжка после тренировки

[Перейдите по ссылке и сделайте растяжку после тренировки](#)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024