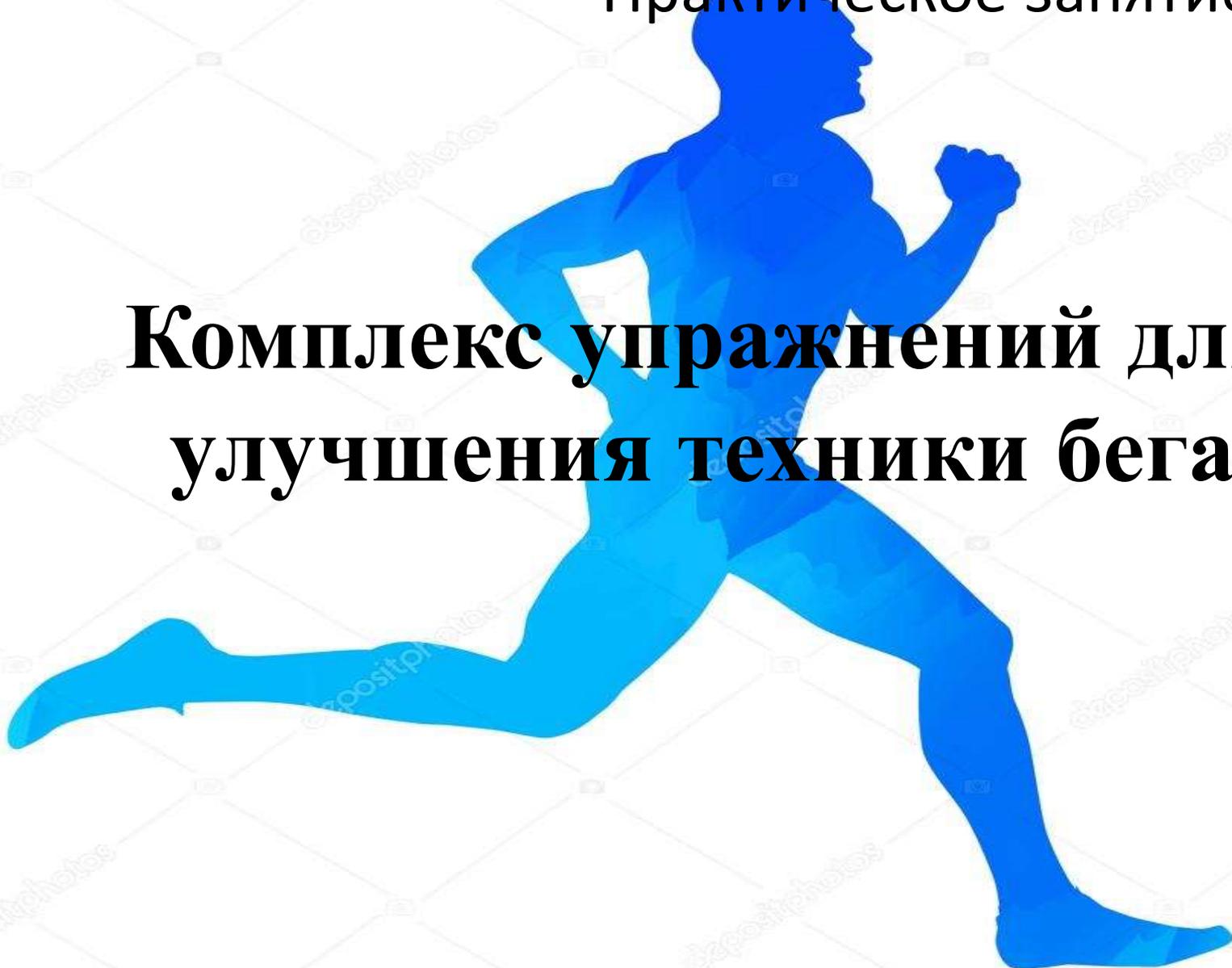


Практическое занятие №40

**Комплекс упражнений для  
улучшения техники бега**





**Техника бега на длинные**  
**дистанции**



# 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.

# Беговые движения ногами лежа на спине, ноги подняты

Выполнять в быстром темпе.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 20 сек;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 25 сек;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 30 сек.

Отдых между подходами 1 минута.



# Бег на месте, опираясь руками на стену

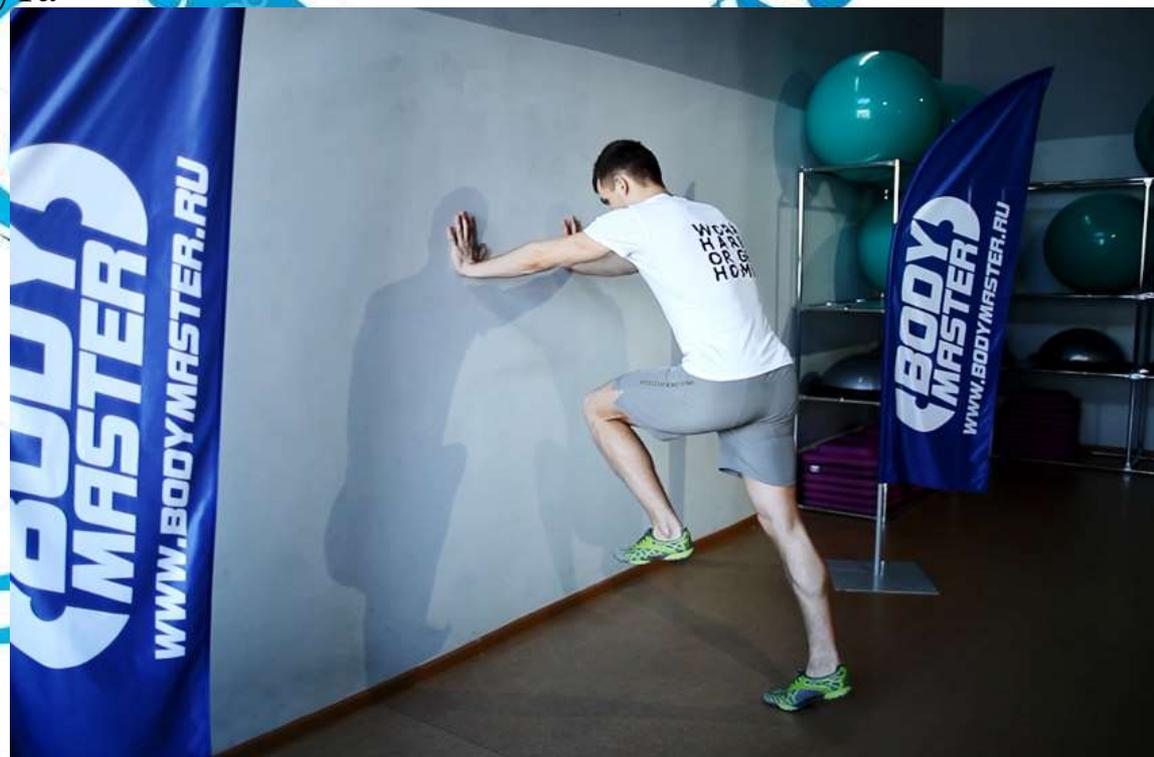
Выполнять в быстром темпе.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 20 сек;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 25 сек;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 30 сек.

Отдых между подходами 1 минута



# Перекатывания с пятки на носок

Выполнять в медленном темпе.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 30 сек;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 30 сек;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 30 сек.

Отдых между подходами 30 секунд.



# Подъем на стул

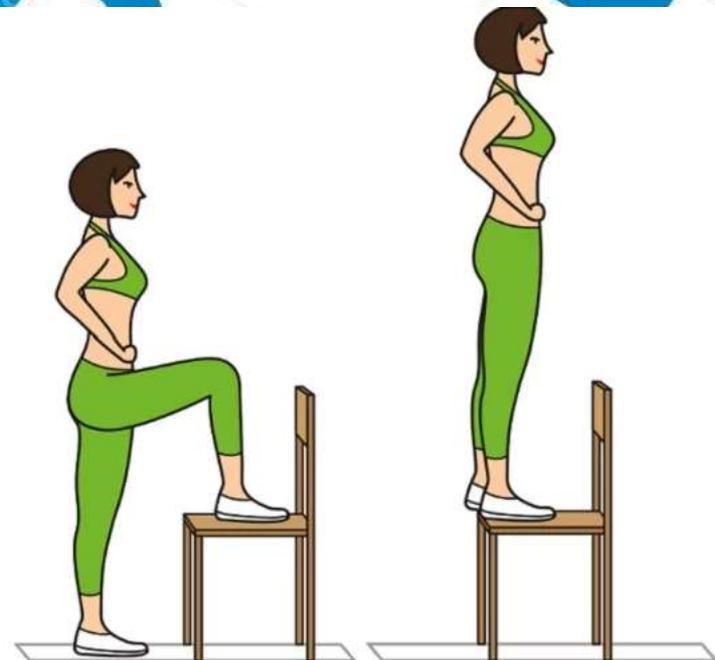
Выполнять поочередно на каждую ногу.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 20 раз;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 24 раза;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 30 раз.

Отдых между подходами 1 минута



# Бег на месте с захлестом голени

Выполнять в медленном темпе.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 20 сек;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 25 сек;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 30 сек.

Отдых между подходами 1 минута.



# Растяжка после тренировки

1. Наклон для растяжки  
шеи



GoodLooker

2. Растяжка плеч



GoodLooker

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