**Тренировка на развитие гибкости.**

**Этап подготовки: НП-3 Юноши 2008.**

**Дата выполнения: 13 апреля Тренер: Лозян С.Б.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| Упражнения для разминки всего тела в домашних условиях;   1. Ходьба на месте, добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны. 2. Приставные шаги в стороны. 3. . 4. Подьем коленей к груди. 5. Захлесты пяткой к ягодицам. 6. Разминка для шеи: 7. Повороты головой в каждую сторону. 8. Наклоны по сторонам (ухом к плечу). 9. Полукруг головой, перекатывая подбородок по ключицам со стороны в сторону, не запрокидывая голову назад. 10. Разминка для рук: 11. Круговые вращения рук в плечевых суставах в обе стороны. 12. Круговые движения в локтях и кистях. 13. Растягивание рук параллельно полу ладонями за спину. 14. Разминка для спины 15. Наклоны туловища вперед. 16. Медленные скручивания корпусом к полу и обратно вверх. 17. Замок под коленями, округление и прогиб позвоночника (наподобие упражнения «кошка»). 18. Скручивания (повороты) туловища по сторонам. 19. Разминка для ног 20. Круговые вращения тазом. 21. Круговые вращения в тазобедренном суставе. 22. Разгибание ног в коленных суставах. 23. Круговые вращения голеностопным суставом. 24. Наклоны туловища к полу. 25. Из упора присев перекаты с ноги на ногу. 26. Подъемы на носки с перекатом на пятки для вытяжения мышц голени. | 1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  по 8 раз в каждую сторону  по 10 раз.  по 10 повторений.  по 10 повторений | Ходьба+ добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.  Темп должен быть энергичным.   1. поочередно, как в аэробике.   с акцентом назад.  На прямых ногах, не округляя спину.  Без резких движений.  в одну и другую сторону.  На правую и левую ногу, внутреннее и наружное движение.   1. Удержании ноги навесу.   Ноги прямые, удерживая вытяжения бицепсов бедра  Упор присев на одну ногу, вторая выпрямлена и отведена в сторону. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ( гибкость)** | | |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | |
| * Бег на месте. * Прыжки через скакалку. * Отжимание. * Ходьба на месте. | 3 мин.    100 раз  1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1    2 мин. | Темп средний.  Темп медленный.    Поднимаем и опускаем обе руки одновременно с глубоким спокойным дыханием. |