**Тренировка для развитие гибкости.**

**Этап подготовки: ССМ. Юноши 2004 г.р.**

**Дата выполнения: 07.02.2022 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 минута1 минута1 минута1 минутапо 8 раз в каждую сторонупо 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 бедраУпор 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. |