



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации самостоятельных занятий

Занятия по Street Workout.




Проблема



У Сергея недостаточно развиты скоростно-силовые способности.

- Для решения проблемы тренер подбирает упражнения для самостоятельной работы.
- Упражнения мальчик будет выполнять ежедневно по 45 минут.
- Можно заниматься дома или на улице.



Что нужно для занятий?

**СПОРТИВНАЯ ФОРМА
И
ОБУВЬ**

Помощь родителей

Напоминать

Помогать во время занятий (счёт,
контроль положения рук и тела)

Следить за тем, что бы ребенок не
забывал свою форму

Упражнение 1. Силовые упражнения.

ОТЖИМАНИЯ

При РАЗГИБАНИИ выпрямлять руки. КАСАТЬСЯ ГРУДЬЮ О ПОЛ.

5 подходов по 10 раз. Перерыв 45 секунд



СПИНА ПРЯМАЯ.

Для ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК ВЫПОЛНИТЬ
УПРАЖНЕНИЕ ОДНОКРАТНО МЕДЛЕННО

Упражнение 2. Силовые упражнения.

ПРИСЕДАНИЯ

При приседании ноги должны быть на ширине плеч, голову держать ровно, смотрим вперед.

3 подхода по 15 раз. Перерыв 45 секунд



Спина прямая, руки вперед, следим за осанкой. На вдохе, отводим таз назад, согните ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернитесь в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 3. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

ПОДТЯГИВАНИЕ

При подтягивании ноги должны быть прямые, подбородком касаемся турника, большой палец должен касаться других пальцев.

3 подхода по 10 раз.
Перерыв 45 секунд



ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЕ БЕЗ РЫВКОВ.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

ПОДЪЕМЫ НОГ В ВИСЕ

При поднятии ног, ноги должны касаться живота, руки должны быть прямыми.

2 подхода по 10-15 раз. Перерыв 45 секунд



УПРАЖНЕНИЕ ДЕЛАТЬ МЕДЛЕННО.

УПРАЖНЕНИЕ 5. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

ПЛАНКА

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ СПИНА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРЯМАЯ,
ТАЗ НЕ ПОДНИМАЕМ ВЫСОКО И НЕ ОПУСКАЕМ НИЗКО.

2 ПОДХОДА ПО 1-2
МИНУТЫ .



СМОТРИМ ВПЕРЕД.

УПРАЖНЕНИЕ 6. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

СГИБАНИЕ, РАЗГИБАНИЕ РУК НА БРУСЬЯХ.

2 подхода по 10-15 раз. Перерыв 45 секунд

ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Отжимание на брусьях

А

- Возьмитесь за брусья и поднимитесь так, чтобы полностью выпрямить руки.

Не сгибайте руки в запястьях.

Скрестите голени.

Прижимайте локти к корпусу.

Держите корпус прямо.

В ходе всего упражнения удерживайте напряженными мышцы средней части тела.

Б

- Медленно опуститесь, согнув руки в локтях. В нижней точке плечи должны оказаться немного ниже локтей.
- Сделайте паузу, затем вернитесь в исходное положение.



TutKnow.ru

КОРПУС ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРЯМЫМ.