

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ



Выполнила:
Шкарлет Елена
2ГМУ1

ПРИМЕЧАНИЕ:

В ПРЕЗЕНТАЦИИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ

ГИФ

**СМОТРЕТЬ В РЕЖИМЕ ПРОСМОТРА
(ПОКАЗА СЛАЙДОВ)**

0. СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА



1. СЕМЕНЯЩИЙ БЕГ

- Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

Семенящий бег

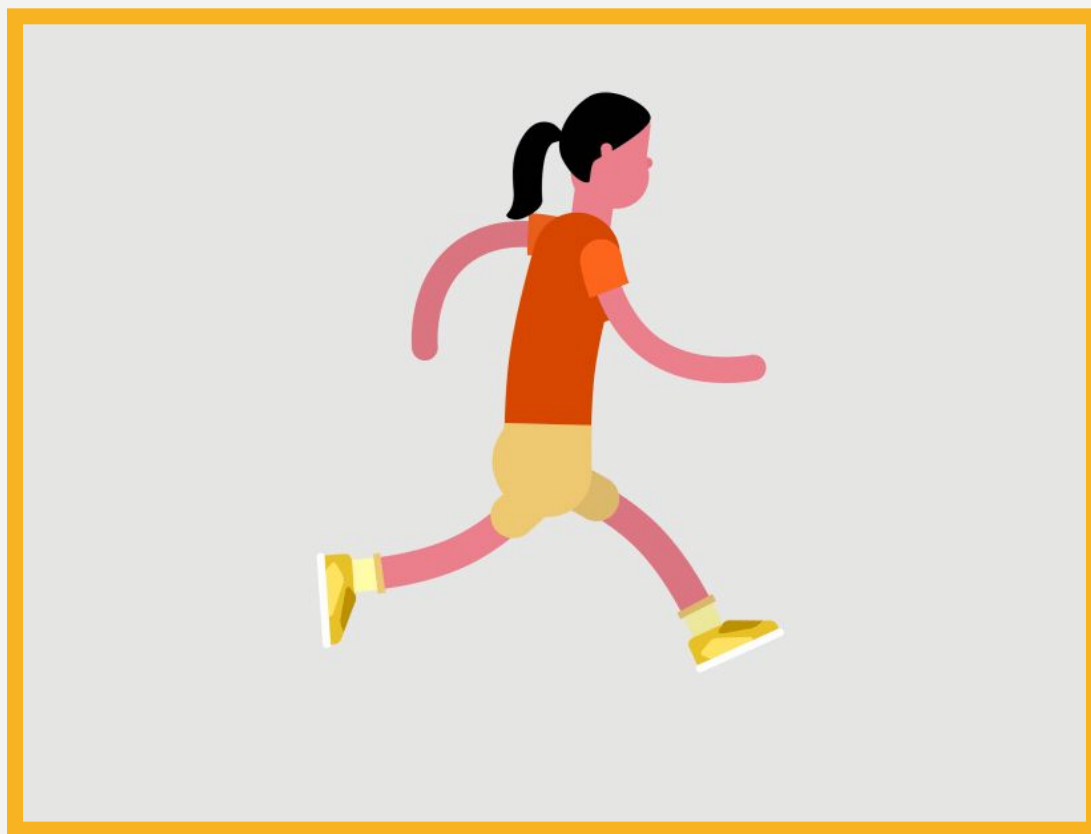


2. БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА

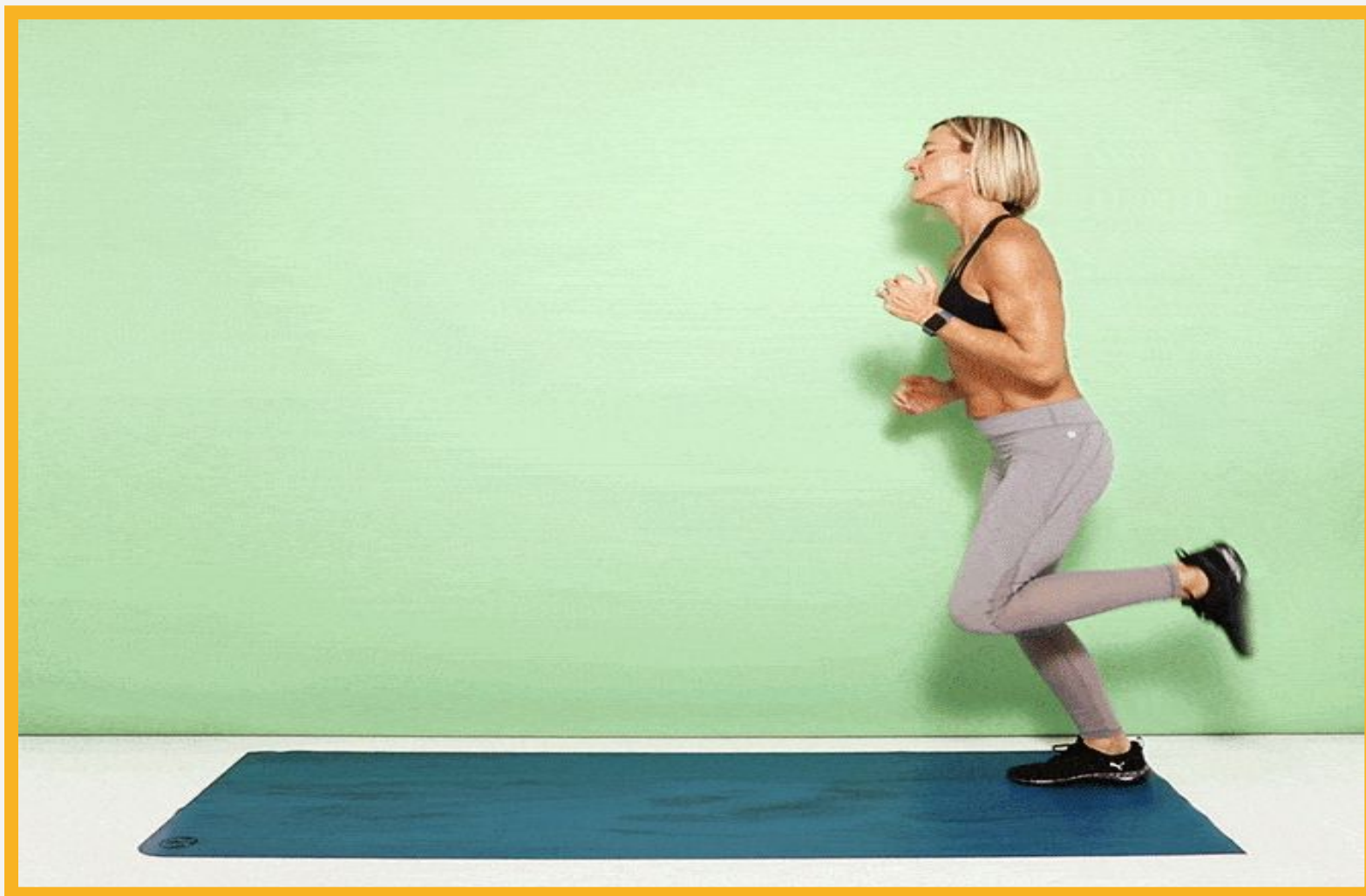
- Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.



3. БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА И ПОСЛЕДУЮЩИМ ВЫБРАСЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ ВПЕРЕД



4. БЕГ С ЗАБРАСЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ НАЗАД



5. БЕГ ТОЛЧКАМИ, ПООЧЕРЕДНО ОТТАЛКИВАЯСЬ НОГАМИ ОТ ПОЛА



6. БЕГ У СТЕНЫ

Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку/стену, туловище прямое, пятками касаться пола.

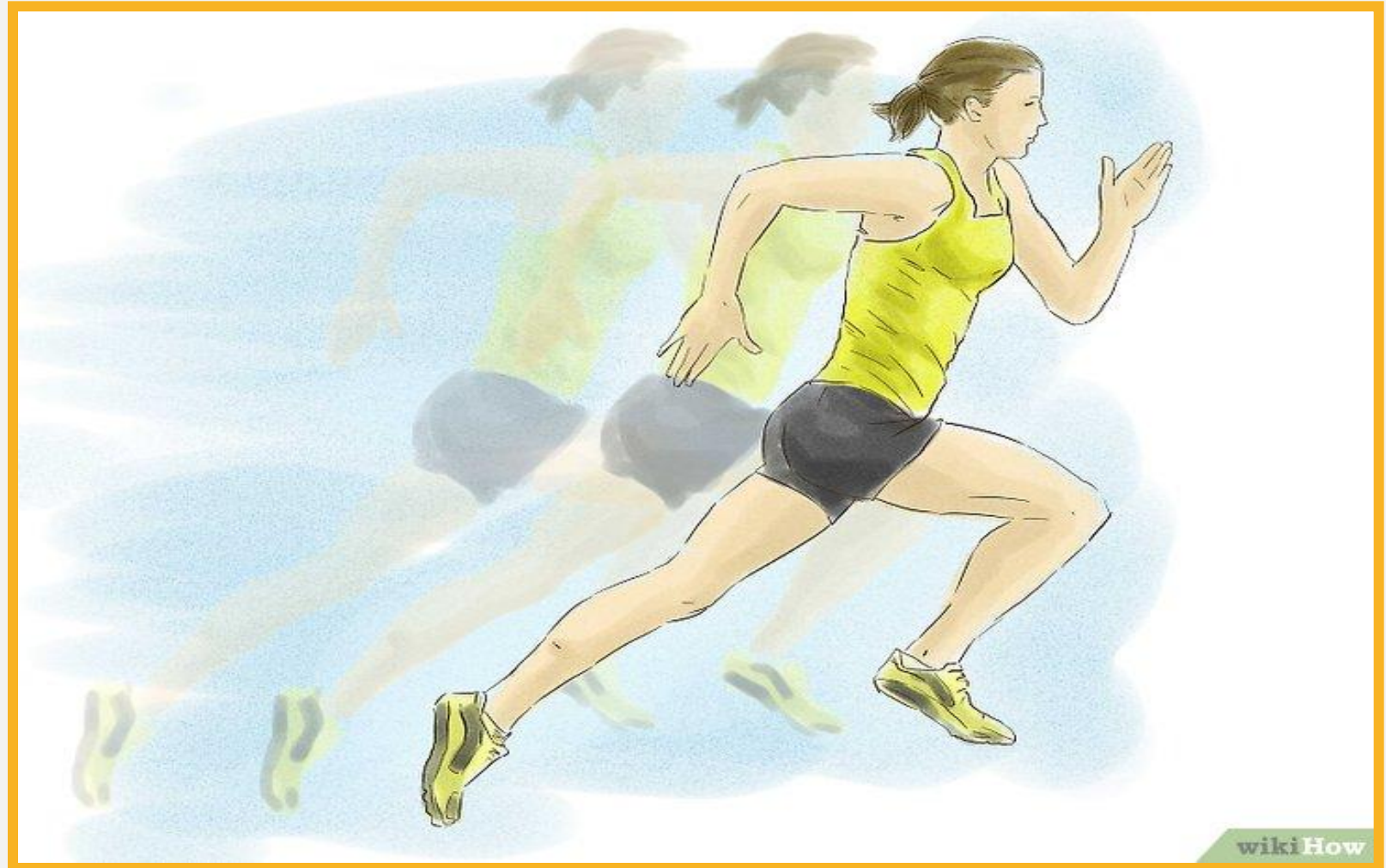


7. БЕГ ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ

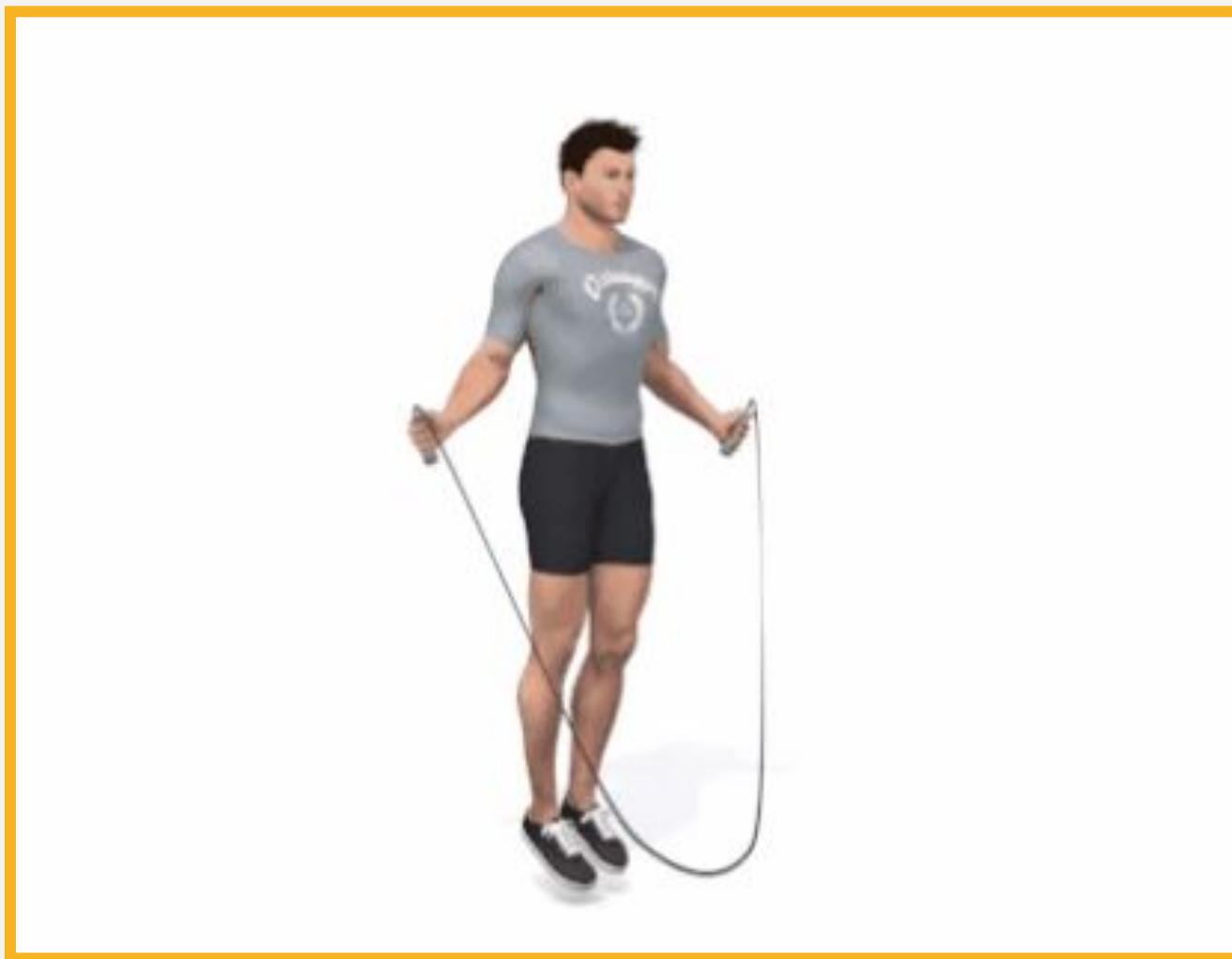
Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.



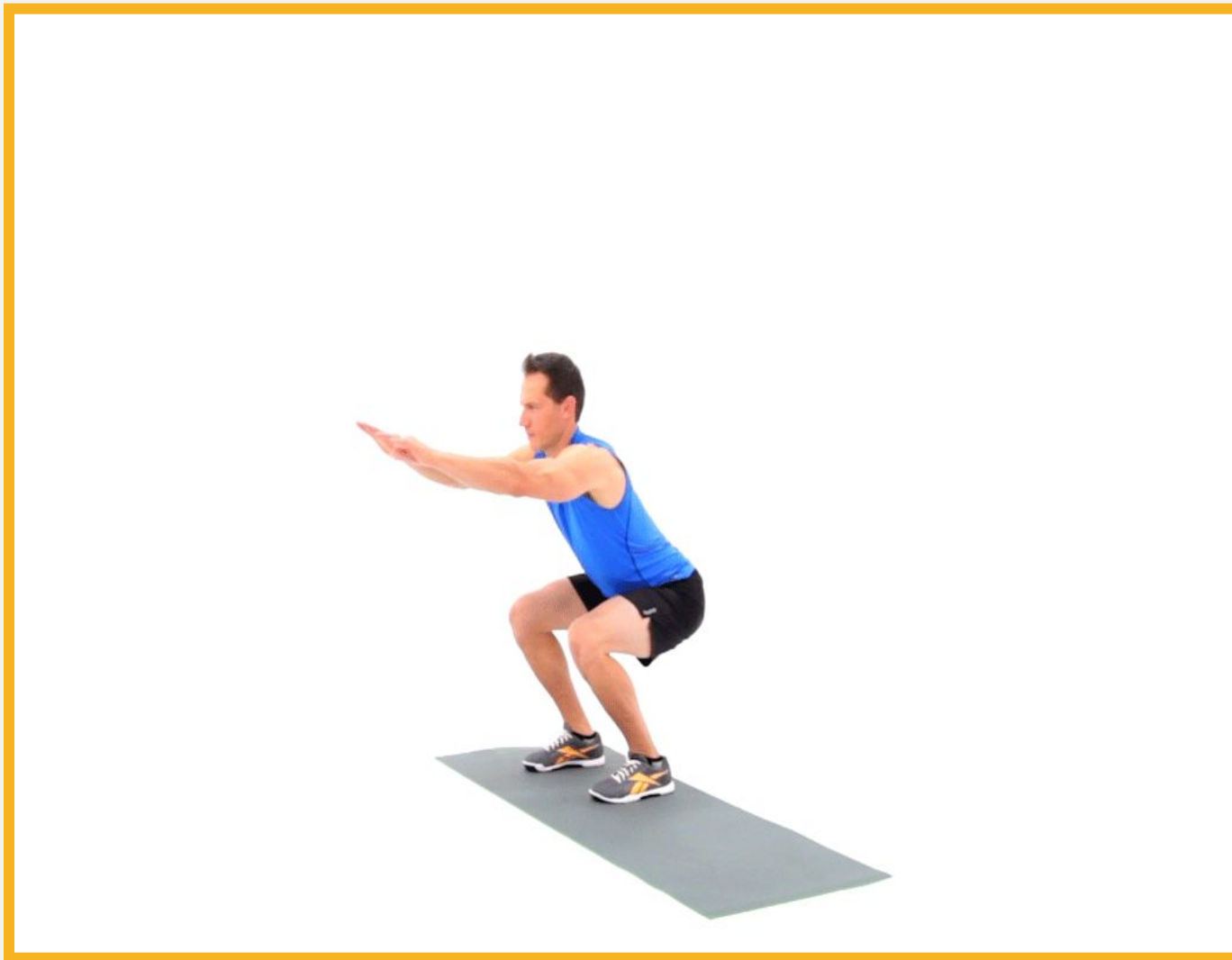
8. БЕГ С МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ



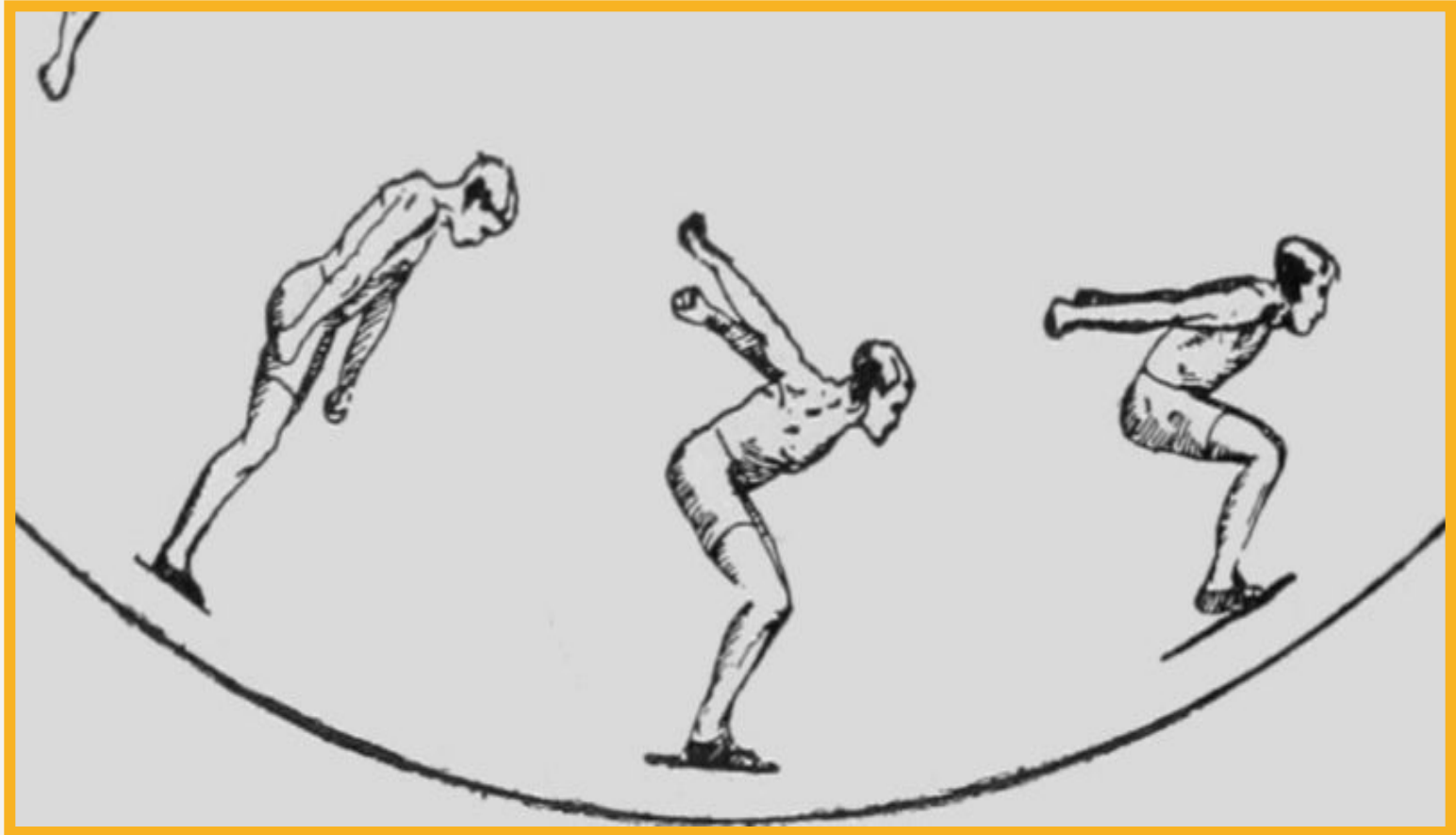
9. РИТМИЧНЫЕ ПОДСКОКИ СО СКАКАЛКОЙ



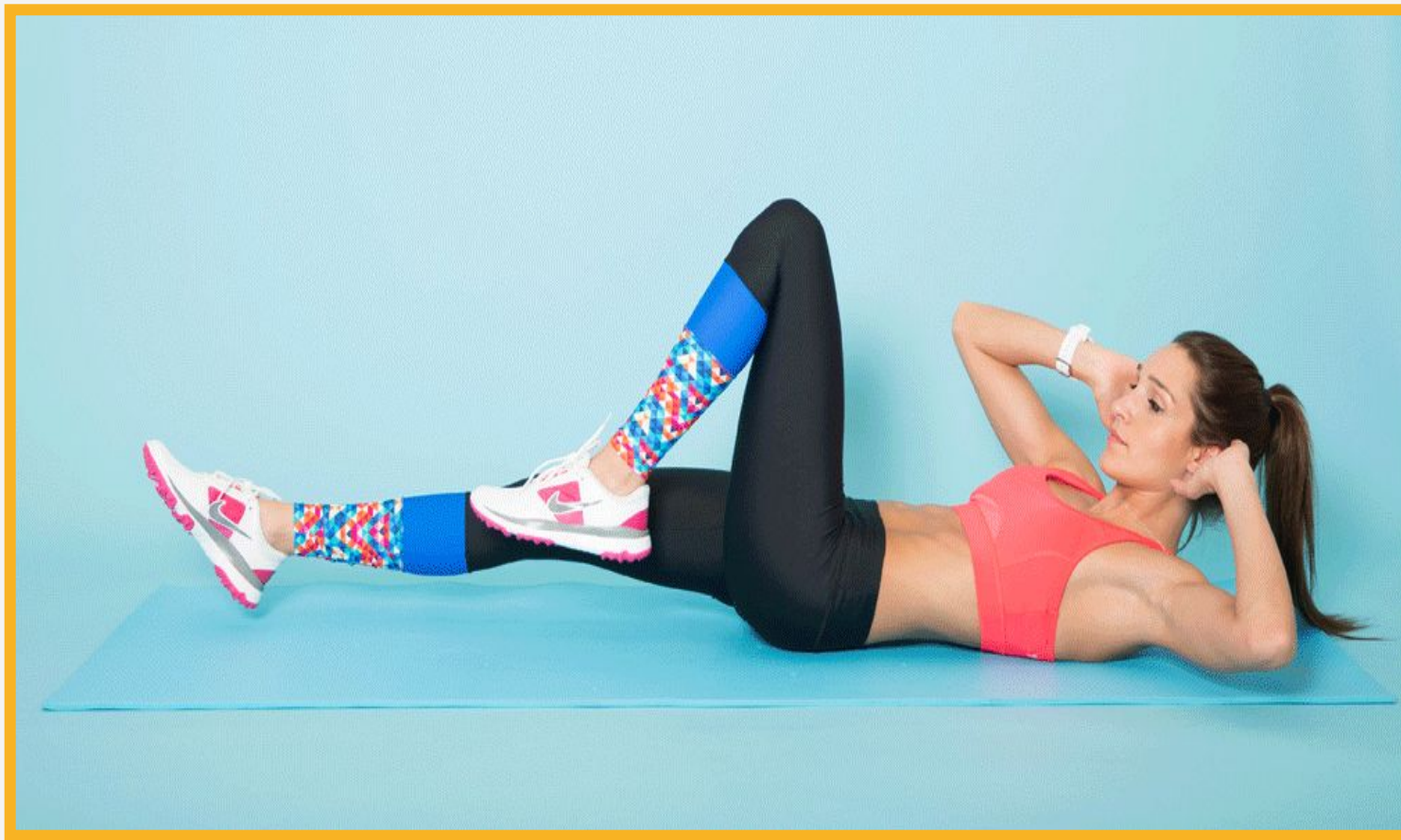
10. ПРИСЕД С ВЫПРИГИВАНИЕМ



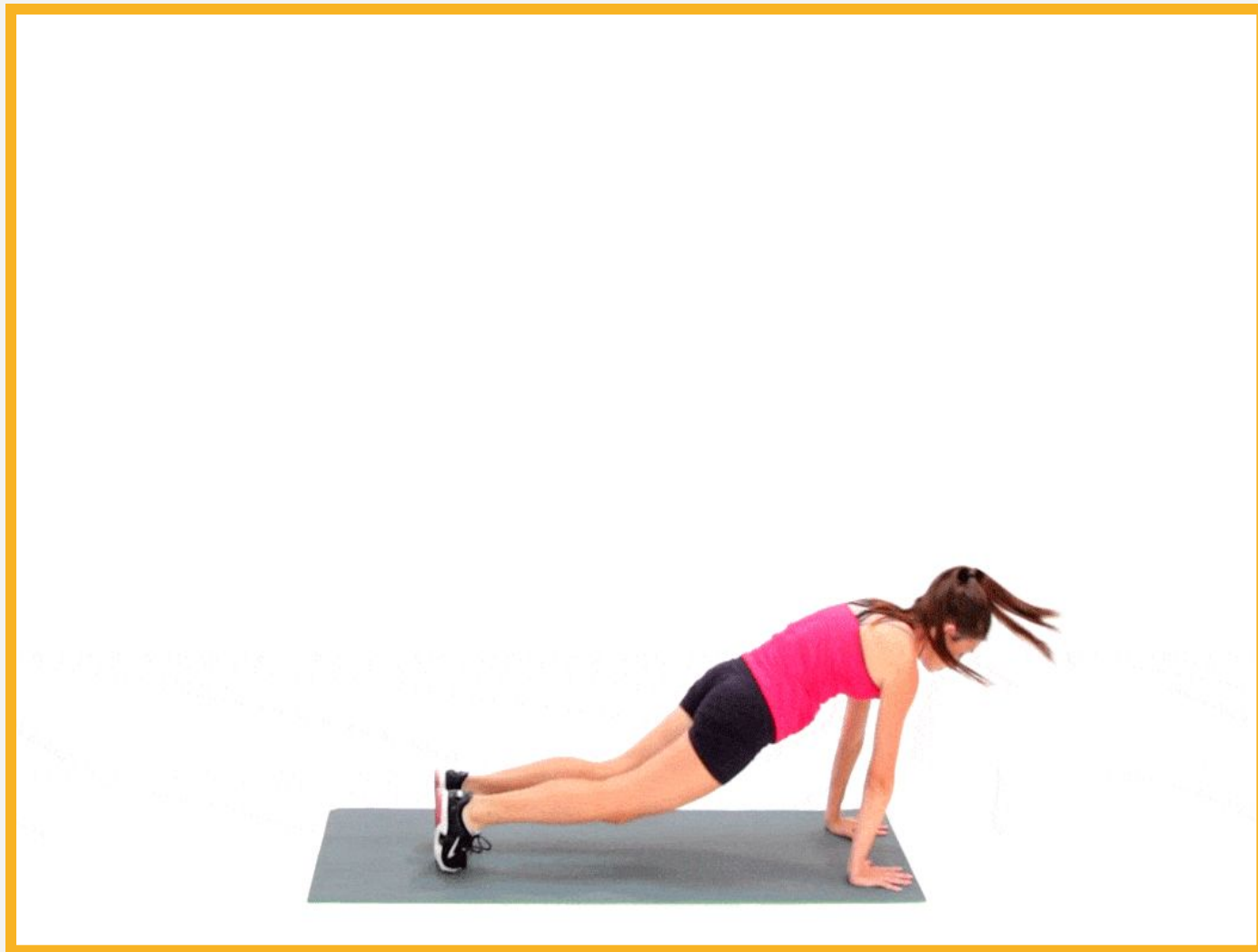
11. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



11. ВЕЛОСИПЕД



12. БЁРПИ С ПРИСЕДАНИЕМ



13. ПРЫЖКИ В СТОРОНЫ



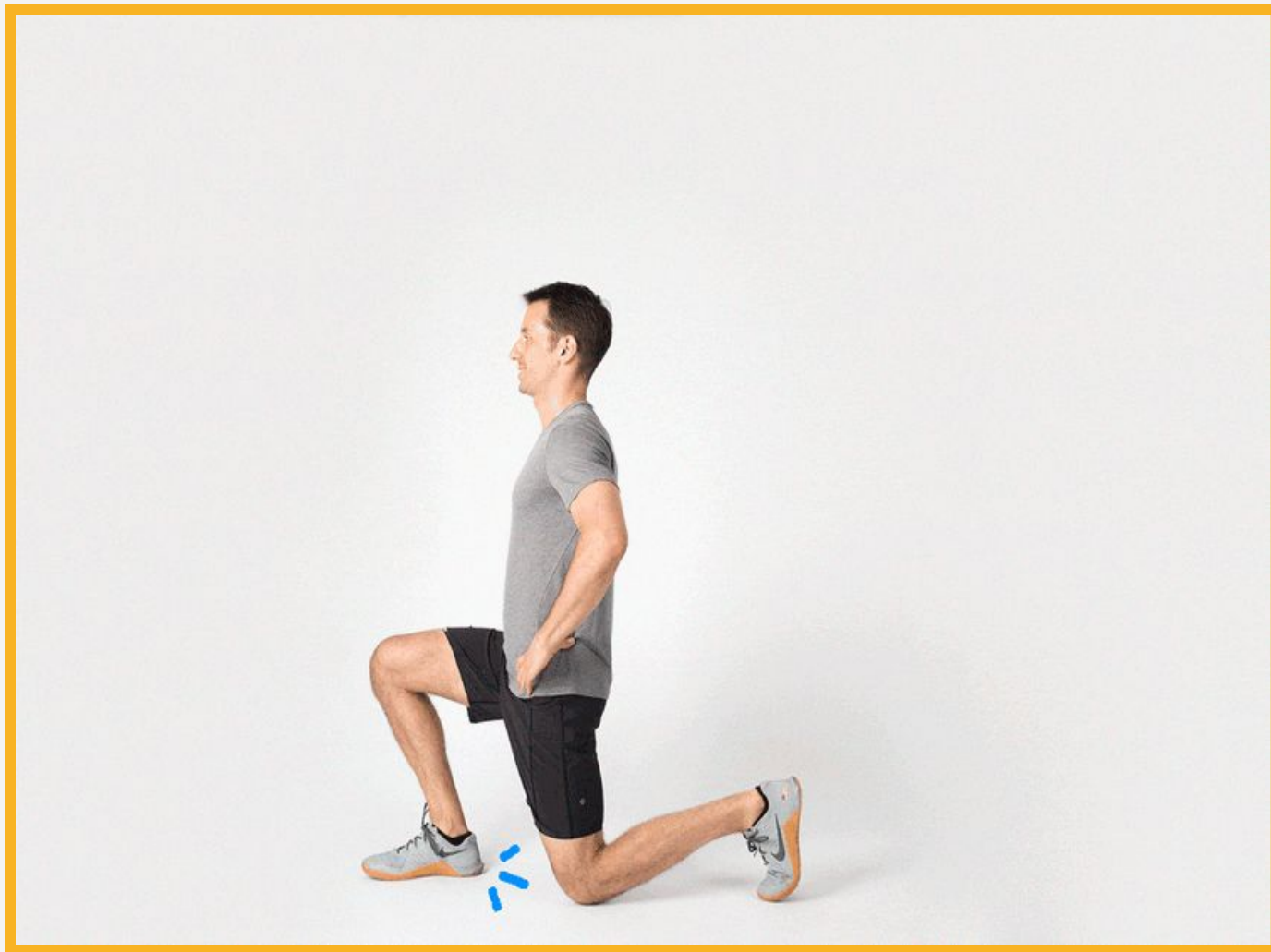
14. ПРИСЕДАНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ



15. ПРИСЕДАНИЯ С УТЯЖЕЛИТЕЛЕМ



16. ВЫПАДЫ



17. ВЫПАДЫ С ПРЫЖКАМИ



18. ПРЫЖОК С ВЫПАДОМ НАЗАД



19. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ



20. РАСТЯЖКА

