

# ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

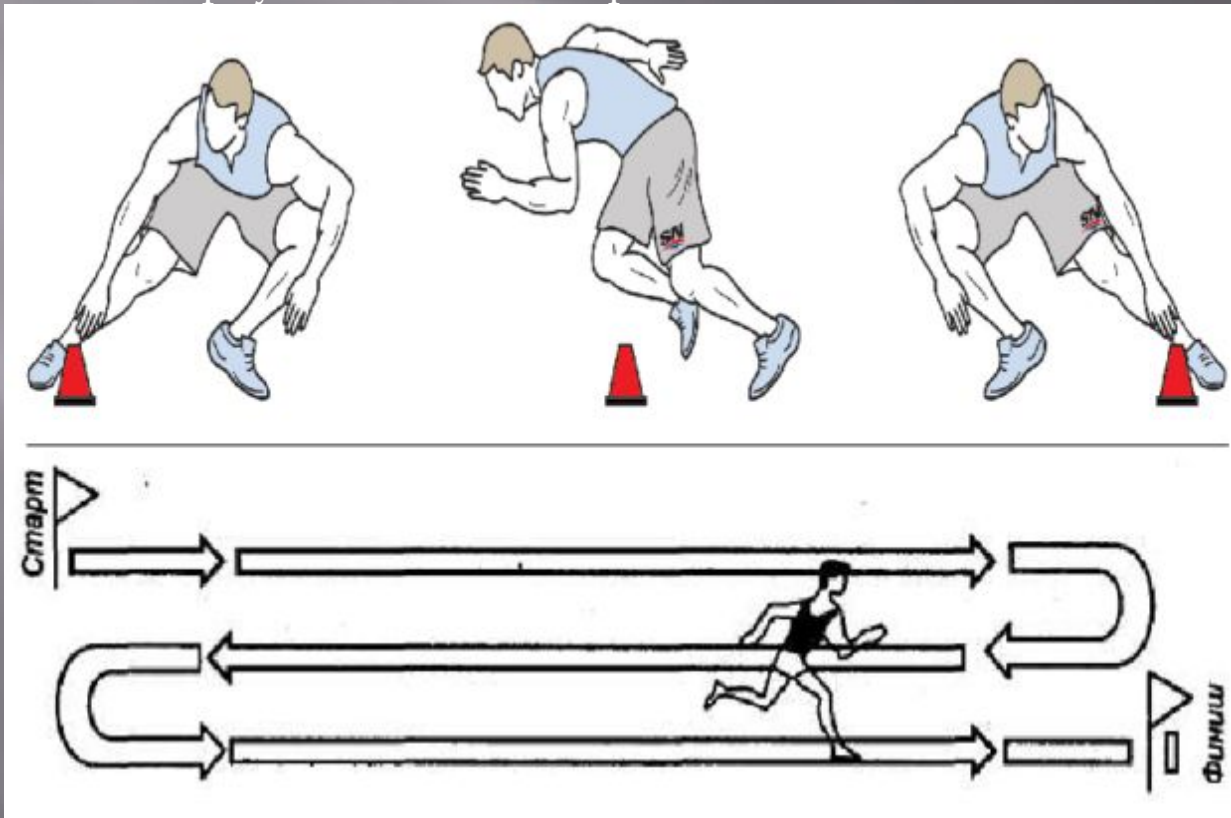
Выполнила студентка

11-Э группы

Попова Ю.А

# Челночный бег.

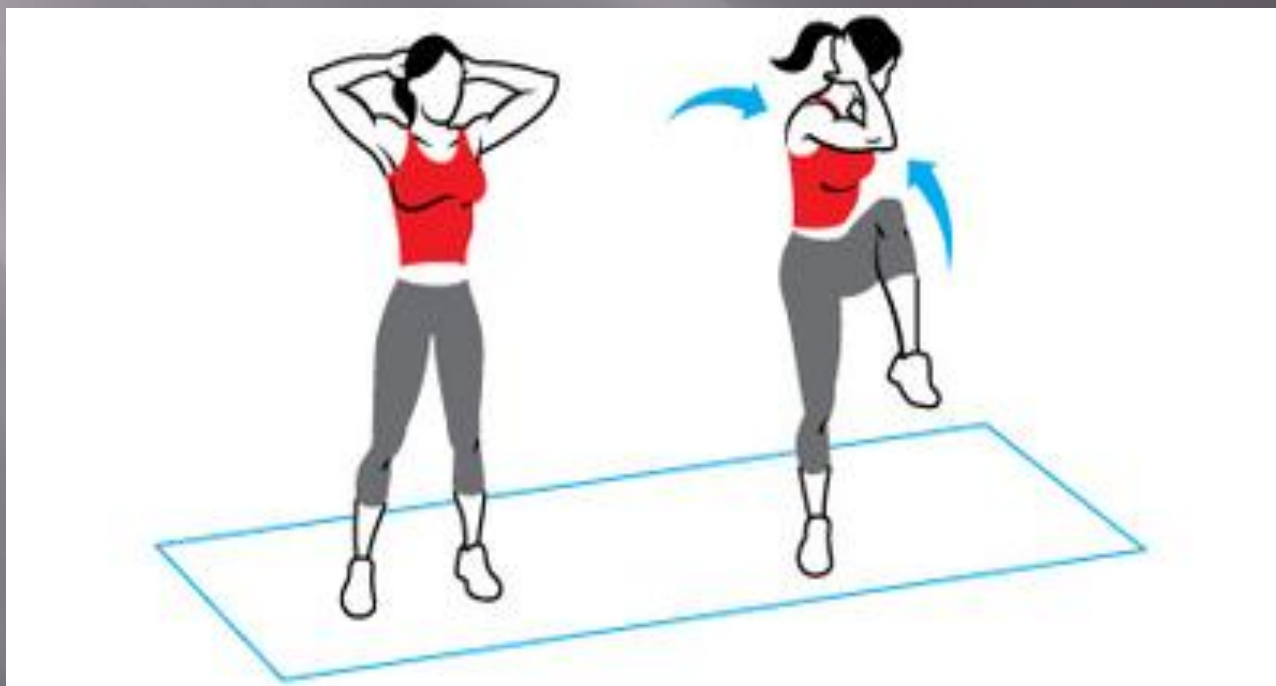
- Занимая стартовое положение (высокий старт), поставьте опорную ногу вперед и переместите на нее центр тяжести тела. По команде «Марш!» вы должны добежать конца отрезка, коснуться линии или любого другого предмета и вернуться к линии старта.



# Тренировочное упражнение 1

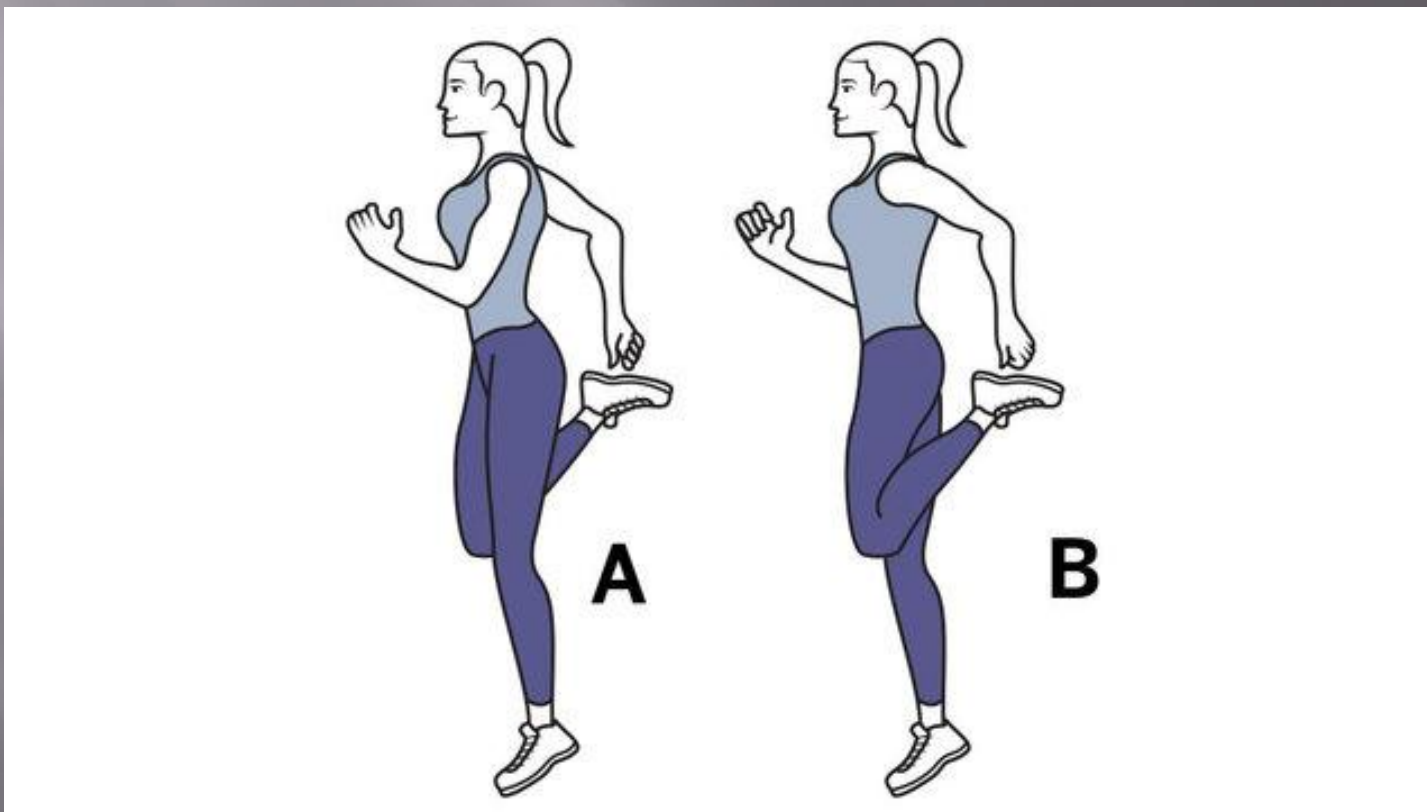
- ▣ «Велосипед». Выполняется в статичном положении, во время ходьбы или лёгкого бега. Нога поднимается до максимально высокой точки, после чего опускается на носок. Движения руками при этом соответствуют беговой технике. Выполнять 2-3 подхода по 12-15 раз.

▣



# Тренировочное упражнение 2

- ▣ Пробежка с за хлестом голени. При беге ногу отводят назад, так, чтобы пятки задевали ягодицы. Выполнять 2 подхода по 10-15 секунд.



# Тренировочное упражнение 3

- Стартовое ускорение. Опорная нога стоит перед линией старта, другая – сзади на носке; туловище подано слегка вперед, для более продвинутого уровня следует увеличить наклон до горизонтального положения; разноименные толчковой ноге рука и плечо наклонены вперед, локоть согнут. Из исходного положения выполнить резкое ускорение с энергичным выносом бедра вперед. Повторов: 8 раз.

