|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

Упражнения на такой лестнице представляют собой передвижение ног по ячейкам, выполняемое самыми различными способами и с разной сложностью. Большинство из них носят универсальный характер, а некоторые предназначены для конкретных спортивных дисциплин. Эффективность от выполнения упражнений достигается, в первую очередь, за счет правильной техники, а не за счет скорости. Темп наращивается постепенно, когда движения становятся безошибочными. Для того, чтобы заниматься с лестницей, не нужно никакой предварительной подготовки. Поэтому приступать к тренировке может любой желающий, даже тот, кто никогда ранее не занимался спортом. Достаточно составить комплекс из простых упражнений, а потом постепенно усложнять их за счет повышения темпа или добавления новых элементов. |  | Развитие координации движений способствует развитию ключевых когнитивных навыков:C:\Users\user\AppData\Local\Temp\Rar$DI00.578\99cba19ee37ae2f6e2617e4beff2e66f.jpgC:\Users\user\AppData\Local\Temp\Rar$DI00.578\99cba19ee37ae2f6e2617e4beff2e66f.jpgC:\Users\user\AppData\Local\Temp\Rar$DI00.578\99cba19ee37ae2f6e2617e4beff2e66f.jpg |  |

|  |
| --- |
| C:\Users\user\Desktop\Логотип нговый дюц.png |
|  |
| Активное тело – активный мозгhttps://traveltimes.ru/wp-content/uploads/2021/07/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BE-%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3-770x400.jpg |
| **Тренажёр координационная (скоростная) лестница)** |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Плюсы координационной лестницы:Нагрузка улучшает скоростные качества, координацию, маневренность и ловкость.Подходит для спортсменов и любителей независимо от уровня физической подготовки.Может служить как разминочным инвентарем, так и основным.Тренировка позволяет сжигать калории наравне с бегом или другими высокоинтенсивными кардионагрузками.Простота в использовании, легко переносится в специальном чехле.Малый вес.Подходит для тренировок в любом помещении и местности (на спортивной площадке, на детской площадке, в спортивном зале, в учебном кабинете/классе).* Возможность изготовить лестницу своими руками или нарисовать мелом.
* Вариативность использования: занятие, тренировка, урок, внеурочное мероприятие, перемены, мероприятия в рамках организации отдыха детей в лагерях, домашний отдых и т.д.
 |  | **Польза занятий для детей:**https://treningfunkcjonalny.net/wp-content/uploads/dzieci2.jpg |  | Как заниматься на координационной лестнице* [Разминка](https://bodybuilding-and-fitness.ru/trenirovki/razminka.html): 5-7 минут.
* **Основная часть:** 3-4 упражнения подряд (1 подход), и так по 10-15 повторений. После каждого подхода сделать отдых в течение 1-2 минут.

Каждую тренировку или неделю важно менять упражнения и стараться выполнять в более быстром темпе с чистой техникой.https://ae01.alicdn.com/kf/HTB1RgujJXXXXXaxXXXXq6xXFXXXt/9-rung-The-pace-of-football-training-ladder-energy-speed-skipping-rope-ladder-Soccer-practice-agile.jpg Педагог дополнительного образования МБУ ДО «Детско-юношеский центр» Чурин Никита Александрович e-mail: 89069378885nik@gmail.com |