

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с. Большая Глушица отделения «лёгкая атлетика»**

6-9 лет	10-13 лет	14-18 лет
<p>1.Общеразвивающее упражнение (Наклоны головы влево-вправо; круговые движения руками вперед-назад; наклон туловища к левой ноге, к правой ноге; выпад на правую ногу, на левую ногу; перекат с правой ноги на левую) - 10 мин</p> <p>2. Бег на месте – 3 мин.</p> <p>3. Бег с захлестом голени- 1 мин</p> <p>4. Прыжки на правой ноге- 1 мин Прыжки на левой ноге -1 мин</p> <p>5. Прыжки с коленом вверх- 1 мин</p> <p>6. Подъем туловища из положения лежа на спине со сгибанием правой ноги, левой ноги (3 подхода по 15 повторений)</p> <p>7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (3 подхода по 6 повторений)можно с колен.</p> <p>8.Стойка в упоре на ладонях на носках 30 сек.</p> <p>9. Бег на месте 1 мин</p> <p>-Перерыв между упражнениями – 1 мин</p> <p>-Перерыв между подходами – 30 -40 сек.</p>	<p>1.Общеразвивающее упражнение (Повороты головы влево-вправо; круговые движения руками вперед-назад; наклон туловища к левой ноге, к правой ноге; выпад на правую ногу, на левую ногу; перекат с правой ноги на левую) - 10 мин</p> <p>2. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>3. Бег с захлестом голени- 1 мин</p> <p>4. Прыжки на правой ноге- 1 мин Прыжки на левой ноге -1 мин</p> <p>5. Прыжки с коленом вверх- 1 мин</p> <p>6. Подъем туловища из положения лежа на спине со сгибанием правой ноги, левой ноги (3 подхода по 15 повторений)</p> <p>7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (4 подхода по 6 повторений)</p> <p>8. Стойка в упоре на ладонях на носках - 1 мин.</p> <p>9.Бег на месте 1 мин</p> <p>-Перерыв между упражнениями – 1 мин</p> <p>-Перерыв между подходами – 30 -40 сек.</p>	<p>1.Общеразвивающее упражнение (Наклоны головы влево-вправо; круговые движения руками вперед-назад; наклон туловища к левой ноге, к правой ноге; выпад на правую ногу, на левую ногу; перекат с правой ноги на левую) - 10 мин</p> <p>2. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>3. Бег с захлестом голени- 1 мин</p> <p>4. Прыжки на правой ноге- 1 мин Прыжки на левой ноге -1 мин</p> <p>5. Прыжки с коленом вверх- 1 мин</p> <p>6. Подъем туловища из положения лежа на спине со сгибанием правой ноги, левой ноги (3 подхода по 15 повторений)</p> <p>7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (4 подхода по 8 повторений)</p> <p>8. Стойка в упоре на ладонях на носках – 1 мин.</p> <p>9. Бег на месте 1 мин</p> <p>-Перерыв между упражнениями – 1 мин</p> <p>-Перерыв между подходами – 30 -40 сек.</p>

--	--	--