

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 (круговые движения головой влево-вправо; круговые движения руками вперед-назад; наклон туловища вправо-влево; выпад вперед 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 с коленом вверх- 1 мин</p> <p>5. Прыжки ноги вместе врозь-1 мин</p> <p>6. Подъем туловища из положения лежа на спине к прямой правой ноге-левой(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 предплечье 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 (круговые движения головой влево-вправо; круговые движения руками вперед-назад; наклон туловища вправо-влево; выпад вперед 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 с коленом вверх- 1 мин</p> <p>5. Прыжки ноги вместе врозь-1 мин</p> <p>6. Подъем туловища из положения лежа на спине к прямой правой ноге-левой(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 предплечье 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(круговые движения головой влево-вправо; круговые движения руками вперед-назад; наклон туловища вправо-влево; выпад вперед 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 с коленом вверх- 1 мин</p> <p>5. Прыжки ноги вместе врозь-1 мин</p> <p>6. Подъем туловища из положения лежа на спине к прямой правой ноге-левой(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 предплечье 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>