

**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 вперед-назад, влево-вправо ,круговые движения руками вперед – назад, наклон туловища влево-вправо, приседания) - 10 мин</p> <p>2. Бег на месте – 3 мин.</p> <p>3. Вынос бедра в упоре-10 раз каждой ногой</p> <p>4. Высокое поднятие бедра (на месте) 2 мин.</p> <p>5. Выпрыгивание с полного седа (4 подхода по 10 повторений)</p> <p>6. Подъем туловища из положения лежа на спине (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 предплечьях – 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>Общеразвивающее упражнение (Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо ,круговые движения руками вперед – назад, наклон туловища влево-вправо, приседания) - 10 мин</p> <p>2. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>3. вынос бедра в упоре- 30 раз каждой ногой</p> <p>4. Высокое поднятие бедра (на месте) 3 мин</p> <p>5. Выпрыгивание с полного седа (4 подхода по 20 повторений)</p> <p>6. Подъем туловища из положения лежа на спине (3 подхода по 20 повторений)</p> <p>7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (4 подхода по 6 повторений)</p> <p>8. Стойка в упоре на предплечьях – 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>Общеразвивающее упражнение (Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо, круговые движения руками вперед – назад, наклон туловища влево-вправо, приседания) - 10 мин</p> <p>2. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>3. Вынос бедра в упоре- 30 раз каждой ногой</p> <p>4. Высокое поднятие бедра (на месте) 5 мин</p> <p>5. Выпрыгивание с полного седа (4 подхода по 20 повторений)</p> <p>6. Подъем туловища из положения лежа на спине (4 подхода по 20 повторений)</p> <p>7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (4 подхода по 8 повторений)</p> <p>8. Стойка в упоре на предплечьях – 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>