

Индивидуальные задания
для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица
отделения «Лёгкая атлетика» тренер-преподаватель Бондаренко Елена Владимировна

7-11	12-18
<p>1. Ходьба (на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.</p> <p>2. Бег на месте – 3 – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающее упражнение (круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания) -7 мин.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 5 подхода по 8 раз.</p> <p>5. Поднимание ног лежа на спине - 3 подхода по 12 раз.</p> <p>6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.</p> <p>7. Прыжки со скакалкой (или имитация) – 2 похода по 1 мин.</p> <p>8. Посмотреть и прочитать https://clck.ru/CFYbn</p> <p>9. Растяжка для всех групп мышц - 10 мин. Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</p> <p>10. Прыжки: на одной ноге, на двух ногах толкаясь передней частью стопы</p> <p>11. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполнять по 5 - 10 раз только после тщательной разминки</p>	<p>1. Ходьба (на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.</p> <p>2. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающее упражнение (круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания) - 10 мин.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 20 раз.</p> <p>5. Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 25 раз.</p> <p>6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 20 раз.</p> <p>7. Выпрыгивание вверх из положения сидя - 20 раз.</p> <p>8. Прыжки со скакалкой (или имитация) – 2 похода по 1 мин.</p> <p>9. Посмотреть и прочитать https://clck.ru/CFYbn</p> <p>10. Растяжка для всех групп мышц - 15 мин. Перерыв между упражнениями - 30 - 45 секунд.</p> <p>11. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене в колене ноги к груди и через сторону к плечу. Выполнить за тренировку 2 - 3 серии из 60 подскоков.</p> <p>12. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями по 10 - 20 прыжков.</p>