

**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. Общеразвивающие упражнение (круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания ) -5 мин.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 3 подхода по 8 раз.</p> <p>5. Поднимание ног лежа на спине - 2 подхода по 12 раз.</p> <p>6. Поднимание туловища лежа на спине - 3 подхода по 15 раз.</p> <p>7. Прыжки со скакалкой (или имитация) – 2 подхода по 1 мин.</p> <p>8. Растяжка для всех групп мышц - 3 мин.</p> <p>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</p> <p>9. Прыжки: на одной ноге, на двух ногах толкаясь передней частью стопы</p> <p>10. <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов</p> <p>11. <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a> 20 упражнений на укрепление стопы и голени для бегунов</p>	<p>Посмотреть и выполнить</p> <p>1. <a href="https://clck.ru/Mye8H">https://clck.ru/Mye8H</a> силовые упражнения для бега</p> <p>2. <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов</p> <p>3. <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a> 20 упражнений на укрепление стопы и голени для бегунов</p> <p>Если нет доступа к электронным ресурсам выполняем упражнения.</p> <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. Общеразвивающие упражнение (круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания ) -5 мин.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 3 подхода по 8 раз.</p> <p>5. Поднимание ног лежа на спине - 2 подхода по 12 раз.</p> <p>6. Поднимание туловища лежа на спине - 3 подхода по 15 раз.</p> <p>7. Прыжки со скакалкой (или имитация) – 2 подхода по 1 мин.</p> <p>8. Растяжка для всех групп мышц - 3 мин.</p> <p>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</p> <p>9. Прыжки: на одной ноге, на двух ногах толкаясь передней частью стопы</p>