

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>Посмотреть и выполнить</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОФП для бегунов <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a></li> <li>2. 20 упражнений на укрепление стопы и голени для бегунов <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a></li> <li>3. Техника бега на длинные дистанции. <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a></li> <li>4. Низкий старт <a href="https://clck.ru/MrMS5">https://clck.ru/MrMS5</a></li> </ol> <p>Если нет доступа к электронным ресурсам выполняем упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба ( на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.</li> <li>2. Бег на месте – 3 – 5 мин.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнение (круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания ) -5 мин.</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 3 подхода по 8 раз.</li> <li>5. Поднимание ног лежа на спине - 2 подхода по 12 раз.</li> <li>6. Поднимание туловища лежа на спине - 3 подхода по 15 раз.</li> <li>7. Прыжки со скакалкой (или имитация) – 2 подхода по 1 мин.</li> <li>8. Растяжка для всех групп мышц - 3 мин.</li> </ol> <p>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</p>	<p>Посмотреть и выполнить</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://clck.ru/Mye8H">https://clck.ru/Mye8H</a> силовые упражнения для бега</li> <li>2. <a href="https://clck.ru/Mye4P">https://clck.ru/Mye4P</a> ОФП для бегунов</li> <li>3. <a href="https://clck.ru/NEjL7">https://clck.ru/NEjL7</a> 20 упражнений на укрепление стопы и голени для бегунов</li> <li>4. Техника бега на длинные дистанции. <a href="https://clck.ru/My4HQ">https://clck.ru/My4HQ</a></li> <li>5. Низкий старт <a href="https://clck.ru/MrMS5">https://clck.ru/MrMS5</a></li> </ol> <p>Если нет доступа к электронным ресурсам выполняем упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба ( на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.</li> <li>2. Бег на месте – 3 – 5 мин.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнение (круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания ) -5 мин.</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 3 подхода по 8 раз.</li> <li>5. Поднимание ног лежа на спине - 2 подхода по 12 раз.</li> <li>6. Поднимание туловища лежа на спине - 3 подхода по 15 раз.</li> <li>7. Прыжки со скакалкой (или имитация) – 2 подхода по 1 мин.</li> <li>8. Растяжка для всех групп мышц - 3 мин.</li> </ol> <p>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Прыжки: на одной ноге, на двух ногах толкаясь передней частью стопы</li> </ol>

