

Уважаемые родители, спортсмены!

В целях обеспечения безопасности занимающихся в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), МБУ ДО ДЮСШ по лёгкой атлетике реализует программу предпрофессиональной подготовки с применением дистанционных технологий.

для спортсменов необходимо сдать нормативы по ОФП, заполнить ведомость и отправить на электронный адрес тренера или Учреждения.

Материал для практических занятий:

СОГ 1 неделя		
1 день	2 день	
<ol style="list-style-type: none">1. Разминочный бег на месте высоко поднимая колени 1 мин.2. Ходьба на месте высоко поднимая колени 1 мин. Чередовать с п.1 3 раза3. О.Р.У.4. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед 20 метров; затем на левой ноге 20 метров; затем на правой ноге 20 метров;5. ходьба «гусиным шагом» 20 метров;6. «тараканы»(упор сидя сзади,лицом вперед,с продвижением вперед) 20 метров; «тараканы» спиной вперед 20 метров;7. ходьба на руках(ноги на полу, типа по-пластунски) 20 метров;8. «тачка» (ходьба на руках, родитель держит ноги) 20 метров;9. прыжки вверх со меной положения ног (ноги врозь, ноги вместе) 20 прыжков.	<ol style="list-style-type: none">1. БЕГ на месте 3 минуты2. О.Р.У. на все группы мышц3. Прыжки в длину с места (встать около отметки, ноги на ширине плеч, согнуть ноги в коленях, руки отвести назад, и с сильным махом рук вперед, оттолкнуться 2мя ногами одновременно,прыгнуть как можно дальше вперед и приземлиться на 2е ноги). 4-5 прыжков4. Прыжки на 2х ногах через препятствия (кладём книжки на пол на расстояние 30-50 см друг от друга) 10 прыжков 2 подхода5. То же что и п.4 в стороны 10 прыжков 2 подхода6. Отжимания 10 раз 2 подхода7. И.п. лежа на спине,ноги согнуты,руки за головой поднимать туловище и коснуться локтями колен 12 раз 2 подхода8. И.п. лежа на животе, руки вперед, ноги прямые,прогнуться в пояснице, одновременно поднять руки и ноги (упр «лодочка») 12 раз 2 серии9. Упражнения на растяжку 2 подхода: А) сесть на пол, прямые ноги в стороны, наклоны к правой ноге 15 раз, к левой 15 раз, посередине 15 раз. Б) попытаться сесть на поперечный шпагат. В)	

	попытаться сесть на поперечный шпагат	
СОГ 2 неделя		
1 день	2 день	
<p>1 Разминочный бег на месте высоко поднимая колени 1 мин.</p> <p>2 Ходьба на месте высоко поднимая колени 1мин. Чередовать с п.1 - 3 раза</p> <p>3 О.Р.У. на все группы мышц</p> <p>4 Комплекс силовых упражнений 2 подхода: А) отжимания 10 раз Б) И.п. лежа на спине,ноги согнуты,руки за головой поднимать туловище и коснуться локтями колен 12 раз В) И.п. лежа на животе, руки вперед, ноги прямые,прогнуться в пояснице, одновременно поднять руки и ноги (упр «лодочка») 12 раз Г) «тачка» (ходьба на руках, родитель держит ноги) 20 метров; Д)И.п. лежа на спине,руки в стороны, подъем прямых ног до угла 90градусов в тазобедренном суставе 10-12 раз Е)И.п. лежа на спине,колени подтянуты к груди,голова приподнята, выполнить перекаат вперед,встать на ноги, выпрыгнуть вверх, и хлопнуть ладонями над головой 10-12 раз Ж) ходьба «гусиным шагом» 20 метров;.</p>	<p>1 БЕГ на месте 3 минуты</p> <p>2 Ходьба на месте (восстановление дыхания)</p> <p>3 О.Р.У. на все группы мышц</p> <p>4 положить на пол скакалку или пояса так. чтобы они была параллельны друг другу, в виде рельс. ВЫПОЛНИТЬ ПРЫЖКИ: А) лицом к скакалкам, прыгнуть толчком 2х ног через одну скакалку,затем через другую. Развернуться и прыгать так в обратном направлении 20 прыжков Б) лицом к скакалкам, толчком 2х ног, перепрыгнуть через обе скакалки 20 раз В) лицом к скакалкам, стоя на 1ой ноге, перепрыгнуть одну скакалку, затем другую. 15 прыжков на левой ноге, 15 на правой. Г) встать боком к скакалкам, толком 2х ног перепрыгнуть одну скакалку,затем другую 20 прыжков Д) встать боком к скакалкам, на 1ой ноге перепрыгнуть одну скакалку,затем другую 15 прыжков на левую,15 на правую Е) встать боком к скакалкам, на 2х ногах перепрыгивать обе скакалки с продвижением вперед 20 прыжков</p> <p>5. прыжки на скакалке на 2х ногах 15 прыжков 2 подхода</p>	

