

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:

БУС-2 1 неделя		
1 день	2 день	3 день
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминочный бег на месте высоко поднимая колени 2 мин.</li><li>2. Ходьба на месте высоко поднимая колени 1 мин. Чередовать с п.1 3 раза</li><li>3. О.Р.У.</li><li>4. Комплекс прыжков 3-4 подхода:<ol style="list-style-type: none"><li>а) Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед 20 метров; затем на левой ноге 20 метров; затем на правой ноге 20 метров;</li><li>б) ходьба «гусиным шагом» 20 метров;</li><li>в) «тараканы» (упор сидя сзади, лицом вперед, с продвижением вперед) 20 метров; «тараканы» спиной вперед 20 метров;</li><li>г) ходьба на руках (ноги на полу, типа по-пластунски) 20 метров;</li><li>д) «тачка» (ходьба на руках, родитель держит ноги) 20 метров;</li><li>е) прыжки вверх со меной положения ног (ноги врозь, ноги вместе) 20 прыжков</li></ol></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. БЕГ на месте 5 минуты</li><li>2. О.Р.У. на все группы мышц</li><li>3. 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). 6-8 прыжков</li><li>4. Прыжки на 2х ногах через препятствия (кладём книжки на пол на расстояние 30-50 см друг от друга) 10 прыжков 3-4 подхода</li><li>5. То же что и п.4 в стороны 10 прыжков 3-4 подхода</li><li>6. Отжимания 10 раз 3-4 подхода</li><li>7. И.п. лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой поднимать туловище и коснуться локтями колен 12 раз 3-4 подхода</li><li>8. И.п. лежа на животе, руки вперед, ноги прямые, прогнуться в пояснице, одновременно поднять руки и ноги (упр</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 БЕГ на месте 5 минуты</li><li>2 Ходьба на восстановление дыхания</li><li>3 Положить книжку, встать лицом к ней и на 1ой ноге перепрыгивать через нее 1 мин, затем другой ногой 1 мин. Ходьба на восстановление дыхания Положить книжку на пол, встать к ней боком, боком перепрыгивать книжку 1 мин. Ходьба на восстановление дыхания</li><li>4 О.Р.У.</li><li>5 Прыжки на скакалке: на 2х ногах 15 раз 2 серии; на 1ой ноге 10 раз 2 серии; подскоки 15 раз 2 серии.</li><li>6 Упражнения на гибкость и координацию: стойка на лопатках 10 раз; мостики из положения лежа и из положения стоя 7-10 раз; «лягушка» 7-10 раз; пытаться сесть на поперечный и продольный шпагат</li></ol>

	<p>«лодочка») 12 раз 3-4 серии</p> <p>Упражнения на растяжку 3-4 подхода:</p> <p>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</p>	
--	--	--

БУС 2 2 неделя

1 день	2 день	3 день
<p>1 Разминочный бег на месте высоко поднимая колени 1 мин.</p> <p>2 Ходьба на месте высоко поднимая колени 1 мин. Чередовать с п.1 6 раз</p> <p>3 О.Р.У. на все группы мышц</p> <p>4 Комплекс силовых упражнений 3-4 подхода:</p> <p>А) отжимания 10 раз</p> <p>Б) И.п. лежа на спине,ноги согнуты,руки за головой поднимать туловище и коснуться локтями колен 12 раз</p> <p>В) И.п. лежа на животе, руки вперед, ноги прямые,прогнуться в пояснице, одновременно поднять руки и ноги (упр «лодочка») 12 раз</p> <p>Г) «тачка» (ходьба на руках, родитель держит ноги) 20 метров;</p> <p>Д)И.п. лежа на спине,руки в стороны, подъем прямых ног до угла 90градусов в тазобедренном суставе 10-12 раз</p> <p>Е)И.п. лежа на спине,колени подтянуты к</p>	<p>1 БЕГ на месте 5 минут</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 3-4 подхода:</p> <p>А) лицом к скакалкам, прыгнуть толчком 2х ног через одну скакалку,затем через другую. Развернуться и прыгать так в обратном направлении 20 прыжков</p> <p>Б) лицом к скакалкам, толчком 2х ног, перепрыгнуть через обе скакалки 20 раз</p> <p>В) лицом к скакалкам, стоя на 1ой ноге, перепрыгнуть одну скакалку, затем другую. 15 прыжков на левой ноге, 15 на правой.</p>	<p>1 Разминочный бег на месте высоко поднимая колени 2 мин. Ходьба на месте 2 мин. Чередовать 3-4 раза</p> <p>2 О.Р.У. на все группы мышц</p> <p>3 Бег высоко поднимая бедро 15 метров 2 раза</p> <p>4 Бег с захлестыванием голени 15 метров 2 раза</p> <p>5 Бег на прямых ногах 15 метров 2 раза</p> <p>6 Подскоки 15 метров 2 раза</p> <p>7 Комплекс силовых упражнений 2-3 подхода:</p> <p>А)Отжимания 10 раз</p> <p>Б)Исх положение сидя,руки сзади на возвышенности-выпрямлять руки,согнуть руки. (обратные отжимания) 10 аз</p> <p>в)Прыжки в длину с места 6 прыжков</p> <p>г)И.п. лежа на спине,ноги согнуты,руки за головой поднимать туловище и коснуться локтями колен 15-20 раз 2 подхода</p> <p>д)прыжки на 1 ноге 15 метров,затем на другой ноге 15 метров</p> <p>е)И.п. лежа на животе, руки вперед, ноги прямые,прогнуться</p>

<p>грудь, голова приподнята, выполнить перекат вперед, встать на ноги, выпрыгнуть вверх, и хлопнуть ладонями над головой 10-12 раз Ж) ходьба «гусиным шагом» 20 метров;</p>	<p>Г) встать боком к скакалке, толчком 2х ног перепрыгнуть одну скакалку, затем другую 20 прыжков Д) встать боком к скакалке, на 1ой ноге перепрыгнуть одну скакалку, затем другую 15 прыжков на левую, 15 на правую Е) встать боком к скакалке, на 2х ногах перепрыгивать обе скакалки с продвижением вперед 20 прыжков 5. прыжки на скакалке на 2х ногах 15 прыжков 3-4 подхода</p>	<p>в пояснице, одновременно поднять руки и ноги (упр «лодочка») 15-20 раз</p>
---	---	---

### БУС-3 1 неделя

1 день	2 день	3 день
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Разминочный бег на месте высоко поднимая колени 2 мин.</li> <li>2 Ходьба на месте высоко поднимая колени 1 мин. Чередовать с п.1 4 раза</li> <li>3 О.Р.У.</li> <li>4 Комплекс прыжков 3-4 подхода:               <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед 20 метров; затем на левой ноге 20 метров; затем на правой ноге 20 метров;</li> <li>б) ходьба «гусиным шагом» 20 метров;</li> <li>в) «тараканы» (упор сидя сзади, лицом вперед, с продвижением вперед) 20 метров; «тараканы» спиной вперед 20 метров;</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. БЕГ на месте 5 минуты</li> <li>2. О.Р.У. на все группы мышц</li> <li>3. 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). 6-8 прыжков</li> <li>4. Прыжки на 2х ногах через препятствия (кладём книжки на пол на расстояние 30-50 см друг от друга) 10 прыжков 4 подхода</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. БЕГ на месте 5 минут</li> <li>2. Ходьба на восстановление дыхания</li> <li>3. Положить книжку, встать лицом к ней и на 1ой ноге перепрыгивать через нее 1 мин, затем другой ногой 1 мин. 2 подхода Ходьба на восстановление дыхания Положить книжку на пол, встать к ней боком, боком перепрыгивать книжку 1 мин. 2 подхода. Ходьба на восстановление дыхания</li> <li>4. О.Р.У.</li> <li>5. Прыжки на скакалке: на 2х ногах 30 раз 2 серии; на 1ой ноге 20 раз 2 серии; подскоки 30 раз 2 серии.</li> <li>6. Упражнения на гибкость и координацию: стойка на лопатках 10 раз; мостики из</li> </ol>

<p>г)ходьба на руках( ноги на полу, типа по-пластунски) 20 метров;  д)«тачка» (ходьба на руках, родитель держит ноги) 20 метров;  5 е)прыжки вверх со меной положения ног (ноги врозь, ноги вместе) 20 прыжков</p>	<p>5. То же что и п.4 в стороны 10 прыжков 4 подхода  6. Отжимания 10 раз 4 подхода  7. И.п. лежа на спине,ноги согнуты,руки за головой поднимать туловище и коснуться локтями колен 12 раз 4 подхода  8. И.п. лежа на животе, руки вперед, ноги прямые,прогнуться в пояснице, одновременно поднять руки и ноги (упр «лодочка») 12 раз 4 серии  9. Упражнения на растяжку 4 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</p>	<p>положения лежа и из положения стоя 7-10 раз; «лягушка» 7-10 раз; пытаться сесть на поперечный и продольный шпагат</p> <p><b>4 день-</b> бег на улице 20 мин.  О.Р.У. упражнения на растяжку</p>
--	--	--

<p>БУС 3 2 неделя</p>		
<p><b>1 день</b></p>	<p><b>2 день</b></p>	<p><b>3 день</b></p>
<p>1. Разминочный бег на месте высоко поднимая колени 2 мин.  2 Ходьба на месте высоко поднимая колени 1мин. Чередовать с п.1 6 раз  3 О.Р.У. на все группы мышц  4 Комплекс силовых упражнений 4 подхода:  А) отжимания 12 раз  Б) И.п. лежа на спине,ноги согнуты,руки за головой поднимать туловище и</p>	<p>1 БЕГ на месте 5 минут  2 Ходьба на месте ( восстановление дыхания)  3 О.Р.У. на все группы мышц  4 положить на пол скакалку или пояса так. чтобы они была параллельны друг другу, в виде рельс.  <b>ВЫПОЛНИТЬ ПРЫЖКИ 4 подхода:</b></p>	<p>1 Разминочный бег на месте высоко поднимая колени 2 мин. Ходьба на месте 2 мин. Чередовать 4-5 раз  2 О.Р.У. на все группы мышц  3 Бег высоко поднимая бедро 15 метров 2 раза  4 Бег с захлестыванием голени 15 метров 2 раза  5 Бег на прямых ногах 15 метров 2 раза  6 Подскоки 15 метров 2 раза</p>

коснуться локтями колен  
20-25 раз

В) И.п. лежа на животе,  
руки вперед, ноги  
прямые, прогнуться в  
пояснице, одновременно  
поднять руки и ноги (упр  
«лодочка») 20-25 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 90 градусов в  
тазобедренном суставе 20  
раз

Е) И.п. лежа на  
спине, колени подтянуты к  
груди, голова приподнята,  
выполнить перекат  
вперед, встать на ноги,  
выпрыгнуть вверх, и  
хлопнуть ладонями над  
головой 15 раз

Ж) ходьба «гусиным  
шагом» 20 метров;.

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, толчком 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

5. прыжки на скакалке на  
2х ногах 40 прыжков 3-4  
подхода

7 Комплекс силовых упражнений 3  
подхода:

А) Отжимания 12-15 раз

Б) Исх положение сидя, руки  
сзади на возвышенности-  
выпрямлять руки, согнуть руки.  
(обратные отжимания) 12-15 раз  
в) Прыжки в длину с места 8-10  
прыжков

г) И.п. лежа на спине, ноги  
согнуты, руки за головой  
поднимать туловище и коснуться  
локтями колен 20-25 раз  
д) прыжки на 1 ноге 15  
метров, затем на другой ноге 15  
метров

е) И.п. лежа на животе, руки  
вперед, ноги прямые, прогнуться  
в пояснице, одновременно  
поднять руки и ноги (упр  
«лодочка») 15-20 раз

**4 день**- бег на улице 20 мин.

О.Р.У. упражнения на растяжку

<b>БУС-4 1 неделя</b>		
<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>
<p>1 Разминочный бег 10мин</p> <p>2 О.Р.У.</p> <p>3 Комплекс силовых упражнений 2-3 подхода: (НУЖНЫ 2 ГАНТЕЛИ ПО 2КГ ИЛИ БУТЫЛКИ С ВОДОЙ)</p> <p>а)присед 10 раз (утяжеления класть на плечи, спина прямая)</p> <p>б) выпады на месте 10 раз на каждую ногу (утяжеления класть на плечи, спина прямая)</p> <p>в) выпрыгивания вверх из полуприседа (утяжеления в руках внизу) 10 раз</p> <p>г)прыжки на стопе на месте 20 раз (с утяжелением)</p> <p>д) жим от груди 10 раз</p> <p>е) разгибания рук в локте из-за головы(с утяжелением) 10-12 раз</p> <p>ж)скручивания на пресс (утяжеление перед грудью держим) 15-20 раз</p>	<p>1 Разминочный бег 5-6 мин</p> <p>2 О.Р.У.</p> <p>3 С.Б.У. 20 метров 2 раза каждое упр.</p> <p>4 Комплекс прыжковых упражнений 2 подхода: А) прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди 10 раз Б) прыжки прогнувшись 10 раз В)прыжки согнувшись 10 раз Г)из положения выпада со сменой ног 10 раз Д)упор присев, прыжком упор лежа,прыжком упор присев далее выпрыгнуть вверх («берпи») 10 раз</p> <p>5. упражнения на гибкость и растяжку 15 мин (шпагаты, мостики, «лягушки» и .т.д)</p>	<p>1 Разминочный бег высоко поднимая колени 5мин</p> <p>2 Ходьба на восстановление дыхания</p> <p>3 Положить перед собой книжку/мяч и перепрыгивать через предмет туда-обратно 2 мин. Ходьба на восстановление дыхания</p> <p>4 См пункт 3 только в стороны 2 мин. Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>5 Прыжки на скакалке на 2х ногах 100 прыжков</p> <p>6 О.Р.У.</p> <p>7 Прыжки на скакалке на 2х ногах 50 прыжков 2 подхода</p> <p>8 Прыжки на скакалке на 1ой ноге 20 прыжков 2 подхода</p> <p>9 Подскоки 50 2 подхода</p> <p><b>4 день-</b> бег на улице 20 мин. О.Р.У. упражнения на растяжку</p>

<b>БУС-4 2 неделя</b>		
<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>
<p>1 Разминочный бег 10мин</p> <p>4 О.Р.У.</p> <p>5 Комплекс силовых упражнений 4 подхода: а)отжимания м. 20-25 раз, д.15-20 б) отжимания из упора руки сзади («обратные отжимания») м. 20-25 раз, д.15-20 в) и.п. лежа на спине поднимание прямых ног</p>		

<p>одновременно до угла 90 градусов 20 раз г) и.п. лежа на животе, ноги зафиксированы, руки за головой, поднимать туловище 15- 20 раз д) «складочка» 20 раз е) и.п. лежа на животе, за плечи держит родитель, одновременно поднимать обе ноги 15- 20 раз ж) ходьба «гусиным шагом» 15 метров з) и.п. лежа на спине, колени подтянуть к груди, подбородок прижать коленям, перекатом встать на ноги и выпрыгнуть вверх 20 раз</p>		
--	--	--

