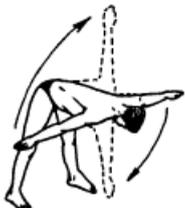


Комплекс упражнений для отделения «легкая атлетика»

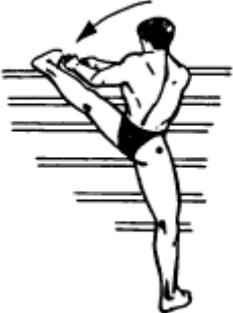
Одиночные упражнения

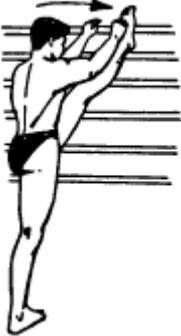
Содержание	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах.		8-12 раз	Стараться делать на максимальных амплитудах. Следить за тем, что бы не сгибать руки в локтях.
2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад.		8-12 раз в каждую сторону	Стараться максимально завести руки назад. Спину и ноги держать прямыми.
3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счёт 1-2 – разведение согнутых рук в стороны; на счёт 3-4 разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево.		Повторить цикл упражнения на 4 счёта 3-4 раза	Стараться вращаться вокруг оси позвоночника. Делать повороты и разведения рук с максимальной амплитудой.
4. И.П. – широкая стойка ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево.		12-16 раз в каждую сторону	Держать ноги прямыми, ступни параллельны друг другу. Стараться делать наклоны во фронтальной плоскости.
5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены (основная стойка): пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями касаться пола.		8-12 раз	Ноги в коленях не сгибать. В последнем наклоне положение держать 10-15 секунд.

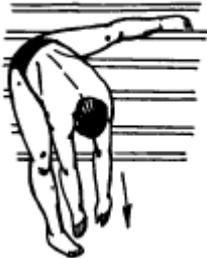
<p>6. И.П. – стоя, ноги скрещены: пружинящие наклоны туловища вперёд. Через каждые 3 наклона – выпрямиться и на счёт 4 поменять положение ног.</p>		<p>8-12 наклонов</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать. Тянуться животом и грудью к бёдрам.</p>
--	---	----------------------	---

Содержание	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
<p>7. И.П. – стоя в наклоне вперёд, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног.</p>		<p>8-10 раз в каждую сторону</p>	<p>Стараться вращать туловище вокруг оси позвоночника. Ноги прямые.</p>
<p>8. И.П. – в выпаде одной ногой вперёд, руки на колене: на счёт 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на 4 – смена положения ног прыжком.</p>		<p>По 8-12 раз на каждую ногу</p>	<p>Приседания должны быть энергичные. Отставленную назад ногу держать прямой.</p>
<p>9. И.П. – в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояс: на счёт 1-3 пружинящие приседания на одной ноге, на 4 – принять И.П и повторить на другую ногу.</p>		<p>По 8-12 раз на каждую ногу (2-3 цикла упражнения)</p>	<p>Стараться не отрывать пятку опорной ноги. Тянуться к носку отставленной ноги.</p>
<p>10. И.П. – стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперёд-назад.</p>		<p>Каждой ногой 8-12 раз</p>	<p>Постепенно увеличивать амплитуду движений.</p>

Комплекс - упражнения с любым предметом (палка, скамейка, скакалка, гантель, мяч, у стенки и т.п.)

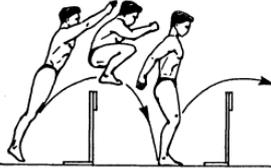
Содержание	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
<p>1. И.П. – левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке(любая опора), её ступня параллельна полу: медленные повороты в тазобедренном суставе держаь руками за жерди. Не меняя исходного положения, перейти к выполнению упражнения №2</p>		8-10 раз	<p>Стараться повернуть ногу в тазобедренном суставе до максимальной амплитуды. Опорную ногу держать прямой.</p>
<p>2. И.П. упражнения №1: пружинящие сгибания левой ноги в коленном суставе. Руками перехватить жерди, приняв устойчивое положение. Ступня левой ноги параллельна полу. Не меняя положения ног перейти к выполнению упражнения №3.</p>		5-6 раз	<p>Сгибания делать максимально глубоко. Опорная нога прямая.</p>
<p>3. И.П. упражнения №2, хват руками слева и справа от левой ступни, параллельной полу: медленные и плавные наклоны туловища к выпрямленной левой ноге, не меняя положения её ступни. Не опуская левой ноги с гимнастической стенки, перейти к выполнению упражнения №4.</p>		8-10 раз	<p>Не сгибать ноги. Тянуться грудью и животом.</p>

Содержание	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
<p>4. И.П. – левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, туловище наклонено вперёд, руки опираются в жерди, ступня правой ноги отставлена в сторону на 50-70 см от плоскости гимнастической стенки под углом к ней 45-50 градусов: с поворотом левой ноги в тазобедренном суставе подтянуть таз вперёд к гимнастической стенке, затем прогнуться в пояснице и сделать наклон туловища влево к прямой ноге.</p>		8-10 раз	Делать с максимальной амплитудой.
<p>Выполнить весь комплекс упражнений №№ 1-4 для другой ноги.</p>			
<p>5. И.П. – выпад в упоре на жерди гимнастической стенки: сгибание-разгибание ноги с упором руками на жерди.</p>		8-10 раз на каждую ногу	Делать с максимальной амплитудой.
<p>6. И.П. – левая нога выпрямлена вперёд в упоре на гимнастической стенке: медленные пружинящие наклоны туловища вперёд, руки зафиксировать на ступне левой ноги. В последнем наклоне конечное положение держать 10-15 секунд, затем выполнить упражнение для другой ноги.</p>		6-10 раз	Следить за тем, чтобы нога находящаяся на гимнастической стенке была всегда прямая.

Содержание	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
7. И.П. – левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке: наклоны туловища к прямой опорной ноге. Пальцами рук или ладонями достать пол. В последнем наклоне конечное положение держать 10-15 секунд, затем выполнить упражнение для другой ноги.		8-10 раз	Следить за тем, чтобы ноги были прямыми.
8. И.П.. – стоя лицом к гимнастической стенке в широкой стойке, ступни параллельны, руками захватить жерди на уровне груди: поочерёдные повороты вперёд-внутрь правой и левой ног в тазобедренных суставах, постепенно разводя ноги до максимума (до поперечного шпагата).		По 8-12 раз	Следить за тем, чтобы ноги были прямыми. Таз подавать вперёд.

Четвертый комплекс - упражнения в движении, исключая беговые

Содержание	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба лицом вперёд, с поворотами туловища вокруг позвоночника в противоход на каждый шаг. Руки на уровне груди, согнуты в локтях.		10 – 12 раз в каждую сторону	Поворачиваться на максимальную амплитуду, не отклоняться от вертикальной оси.
2. Глубокие выпады во время ходьбы с упором руками о бедро.		8 – 10 раз на каждую ногу	Движения делать пружинящие и на максимальной амплитуде.

Содержание	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
3. Хлопки руками под бедром согнутой ноги во время ходьбы.		10 – 12 раз на каждую ногу	Колено тянуть к груди, спину держать вертикально.
4. Ходьба с наклоном вперёд на каждый шаг и хлопком руками за голенью.		8 – 10 раз на каждый шаг	При наклоне грудью тянуться к колену, стараться сделать хлопок как можно ближе к отставленной ноге.
5. Ходьба в глубоком приседе. Руки на поясе.		40 – 60 шагов	Шаги делать с поворотом таза.
6. Ходьба с махом ногой вперёд-вверх и касанием носком пальцев вытянутых вперёд рук. Во время замаха руки отведены назад, туловище разогнуто.		6 – 8 раз на каждую ногу	Во время замаха стараться максимально разогнуться в грудном отделе с максимальным отведением рук назад. Мах делать прямой ногой, стараться руки не опускать к ноге, а ногой тянуться к рукам.
7. Ходьба с высоким подниманием ног и амплитудными махами руками.		20 – 30 шагов	Махом ноги и рук стараться задавать энергичное движение вперёд-вверх. Чувствовать «тянущее» действие махов на мышцы.
8. Прыжки через препятствие.		8 – 10 раз	Использовать мах руками для более эффективного прыжка.