|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс ОФП-1 легкая атлетика** | | | | | | |
| **Содержание занятия** | | | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **Объем работы** | | | | **Методические указания выполнения** |
|  |  | СОГ | НП-3 | УТГ-3 | |  |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа вариант с коленей) | 3\*10 | 4\*10 | 6\*10 | | Отдых между подходами  2 мин., туловище и бедра – ровная линия |
| Отдых 4-5 минут | | | | | | |
| 2 | «Лодочка» лежа на животе руки вытянуть вперед, одновременно приподнять руки и ноги | 3\*6 | 4\*8 | 4\*10 | | Отдых между подходами 2-3 мин |
| Отдых 5-6 минут | | | | | | |
| 3 | Пресс.  Лечь на спину, ноги согнуты в коленях.  Поднимая тело, наклониться к согнутым ногам и возвратиться назад. | 3\*10 | 3\*15 | 3\*20 | | Отдых между подходами 2-3 мин |
| Отдых 5-6 минут | | | | | | |
| 4 | Приседания (полный присед, руки вперед) | 3\*20 | 3\*35 | | 3\*45 | Отдых между подходами 3 мин, плечи прямо |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс ОФП-2 легкая атлетика** | | | | | | |
| **Содержание занятия** | | | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **Объем работы** | | | | **Методические указания выполнения** |
|  |  | СОГ | НП-3 | УТГ-3 | |  |
| 1 | «Перочинный нож»  Лежа на спине руки и ноги прямые, руки за головой.  Одновременно отрываем руки и ноги от пола, руками коснуться носок ног и вернуться обратно | 3\*10 | 3\*15 | 3\*15 | | Отдых между подходами  4 мин |
| Отдых 5-6 минут | | | | | | |
| 2 | Лежа на животе, руки у головы, локти в стороны. Медленно поднять голову, плечи и верхнюю часть грудной клетки от пола, вернуться обратно | 3\*8 | 3\*10 | 4\*10 | | Отдых между подходами 3-4 мин |
| Отдых 5-6 минут | | | | | | |
| 3 | Планка  Упор лежа на руках | 3\*30с | 3\*40 с | 3\*60 с | | Спина, ноги – одна ровная линия.  Отдых между подходами 2-3 мин |
| Отдых 5 минут | | | | | | |
| 4 | Боковая планка  Лечь на правый бок, опереться на прямую правую руку, ноги прямые | 3\*30с | 3\*40 с | | 3\*60с | Отдых между подходами 2-3 мин |
| 5 | Боковая планка  Лечь на левый бок, опереться на прямую левую руку, ноги прямые | 3\*30с | 3\*40 с | | 3\*60с | Отдых между подходами 2-3 мин |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс «Упражнения с большой амплитудой» легкая атлетика** | | | | | |
| **Содержание занятия** | | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **Объем работы** | | | **Методические указания выполнения** |
|  |  | СОГ | НП-3 | УТГ-3 |  |
| 1 | Сед в барьерном шаге, наклоны |  |  |  | Колено маховой ноги не сгибать |
| 2 | Сед в упоре сзади, наклоны вперед | 20 | 25 | 25 | Колени не сгибать |
| 3 | Стоя боков к опоре, рука на опоре, махи правой, затем левой ногой | 20 | 30 | 40 | Нога прямая |

**Комплекс ОРУ легкая атлетика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| 1 | Стоя, руки вниз. Круговые движения руками вперед и назад | 10-11-12 | Руки в локтях не сгибать |
| 2 | Стоя, правая рука вверх, левая вниз. Одновременно круговые движения руками вперед и назад. «Кроль» | 10-11-12 | Руки в локтях не сгибать |
| 3 | Руки на пояс. Круговые движения тазом влево и вправо. | 8-10-12 | Колени слегка согнуты |
| 4 | Ноги вместе, руки на коленях. Круговые движения в коленях влево, вправо. | 12-16-20 |  |
| 5 | Руки на пояс, выпад правой. Покачивания в выпаде. То же левой ногой. | 14-16-20 | Нога сзади прямая, опора на передней части стопы |
| 6 | Основная стойка. Приседания, руки вперед | 10-12-16 | Пятки от пола не отрывать |
| 7 | Широкая стойка ноги врозь. Наклоны к левой ноге, затем к правой | 8-10-12 | Колени не сгибать |
| 8 | Основная стойка. Подскоки на месте | 12-16-20 | На передней части стопы |