

## Домашний комплекс упражнений для групп легкой атлетики с 30.11 по 05.12.2021

Тренер-преподаватель Громова Марина Владимировна

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка) в домашних условиях; развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метров.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**Время выполнения комплекса:** в любое удобное время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 20.00.

**Продолжительность выполнения комплекса:** 30 - 35 минут.

**Отдых между выполнением упражнений (серий) 20 - 30 секунд.**

**Отдых между выполнением планок 10 - 20 секунд.**

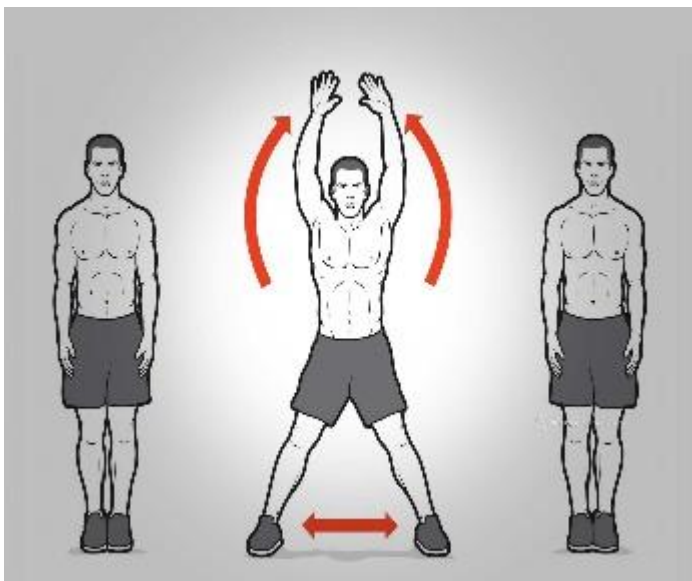
**ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ!  
ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ) 20-30 СЕКУНД  
ОБЯЗАТЕЛЕН! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО  
САМОЧУВСТВИЮ!**

1. «Перекаты» с пяток на носки – 20 - 25 раз в среднем темпе;



2. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);

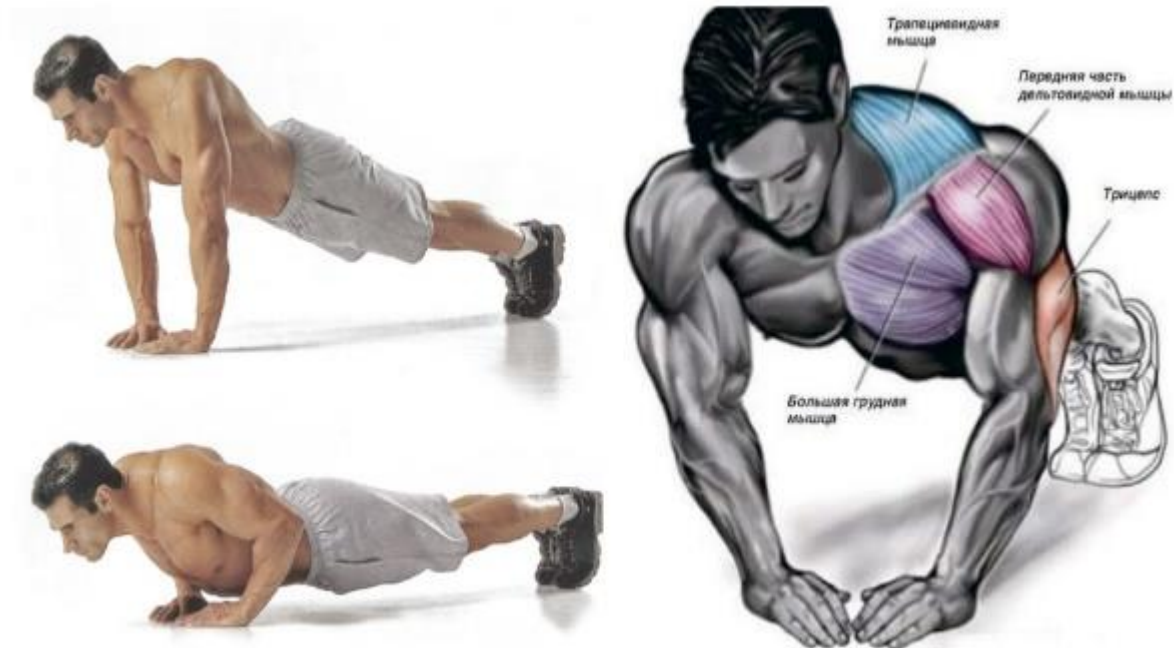
3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой – 30 секунд;



4. Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты;

5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии по 4-8 раз;





6. Отжимания с широкой постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии по 5-7 раз;



7. Обратные отжимания – 2-3 серии по 5-7 раз;



8. Пресс – 2 серии по 10 раз;



9. «Лодочка» – 2 серии по 10 раз;





**10. Приседания** – 2 серии по 10 - 15 раз;



**11. Приседания в выпаде** - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу;



**12. Высокая планка** – 20 секунд;



**13. Стойка на носках** руки вверх – 20 – 30 секунд



**14. «Заминка». Медленный бег на месте – 1 минута;**

**15. Упражнения на гибкость (растяжка) – 2-3 минуты**

Любые упражнения по выбору и обязательно наклон туловища вперёд из положения сидя – 2 серии по 20 раз, выполнять медленно и плавно

