

## Задание 1.

Составьте и запишите комплекс упражнений для легкоатлетической разминки.

Примерная схема комплекса упражнений для легкоатлетической разминки должна включать:

1. Различные виды ходьбы (обычная, на носках, пятках и т.д.)
2. Легкий бег
3. Комплекс ОРУ
  - а) упражнения для мышц рук;
  - б) упражнения для мышц туловища;
  - в) упражнения для мышц ног;
  - г) упражнения для восстановления дыхания

№	Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
1.1	Ходьба обычная	40 с	Руки - свободно
1.2	Ходьба на носках	30 с	Руки - на поясе
1.3	Ходьба на пятках	30 с	Руки - за головой
1.4	Ходьба на внешней стороне стопы	30 с	Руки - на поясе
1.5	Ходьба на внутренней стороне стопы	30 с	Руки на поясе
2	Легкий бег	5-10 минут	Продолжительность зависит от подготовки, окружающей среды и т.д. Не останавливаться резко, но продолжить движение шагом.
3.1	Ходьба	40 минута	Восстановление дыхания
3.2	На первые 4 шага руки поднять вверх, вдох, на вторые 4 шага руки опустить вниз	8-12 повторений	Поднимать и опускать руки плавно.
4	Упражнения на растягивание мышц		
4.1	Вращение головой И.п. - ноги на ширине плеч, подбородок прижат к шее 1 – Движение из и.п. к правому плечу 2 – зафиксировать голову у правого	3-5 раз	Выполнять движения плавно. Голову не запрокидывать.

	плеча 3 – Движение от правого плеча к и.п. 4 – и.п. 5-8 – повторить для левого плеча		
4.2	Наклоны головы вверх и вниз И.п. - ноги на ширине плеч 1 – и.п. 2 – прижать подбородок к груди 3 – задержаться в этом положении на 2-3 с. 4 – вернуться в и.п.	2-3 раза	Не запрокидывать голову назад.
4.3	Круговые (маховые) движения руками И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-3 - вращения вперед 4 – смена направления 5-8 - вращения вперед	2-3 раза	Амплитуда должна быть максимальной, а темп — плавным
4.4	Круговые вращения корпусом И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – наклониться вправо 2-3 - вращения по кругу 4 – и.п. 5 – наклониться влево 6-7 - вращения по кругу 8 – и.п.	3-4 вращения	Амплитуда должна быть максимальной, голова должна оставаться на месте. Держать осанку.
4.5	Наклоны корпуса вправо и влево И.п. - ноги на ширине плеч. Левая рука на поясе, правая вытянута вверх. 1 – наклон влево 2 – и.п. 3- наклон вправо со сменой рук 4 – и.п.	2-3 раза	Можно вытянуть вверх обе руки, взяв их в замок, и проделать точно такие же наклоны
4.5	Круговые движения стопы И.п. – руки на поясе, поставить ногу на носок 1-4 - выполнять круговые движения в одну сторону 5-8 - выполнять круговые движения в обратную сторону	5 раз в каждую сторону	
4.6	Выпады вперед И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе Сделать шаг вперед в положении «полушпагат», сгибая ногу в колене. Почувствовать растяжение мышц	1-2 раза для каждой ноги	Нога сзади должна быть ровной. Спину держать прямо, вытягиваясь вверх.

	передней поверхности бедра; досчитав до пяти сделать пять пружинистых движений вверх-вниз.		
4.7	И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-присесть. вынести руки вперед-выдох; 2-встать, выпрямиться, вернуться в и.п.- вдох.	5-6 раз	темп средний
4.8	И. п.— стойка ноги врозь, руки за спиной. 1- наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук-выдох; 2- выпрямиться, вернуться в и.п.-вдох .	4-5 раз	Темп умеренный