Лабырин Матвей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание |  |
| 1 | Бег в среднем темпе 200–400 м |  |
| 2 | Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот (120–150 м). |  |
| 3 | Бег под уклон по наклонной дорожке (4–5°). |  |
| 4 | Бег с низкого старта на расстояние 30–40 м. |  |
| 5 | Бег с высокого старта на расстояние 40–50 м. |  |
| 6 | Пробегание отрезка 60–80 м при выходе из поворота. |  |
| 7 | Пробегание отрезка 60–80 м на входе в поворот. |  |
| 8 | Ходьба широкими выпадами до 15–20 шагов с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-ввер |  |
| 9 | В положении широкого выпада упругие покачивания, то же с постепенным увеличением выпада и амплитуды движений. |  |
| 10 | Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо») |  |
| 11 | Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. |  |
| 12 | Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опусканием на нее. |  |
| 13 | Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию. |  |
| 14 | Прыжки с ноги на ногу. |  |
| 15 | Пробегание отрезка 60–80 м с акцентом на хорошем окончании заднего толчка |  |