**Задание 2**

Составьте и запишите комплекс подготовительных и подводящих упражнений для подготовки к выполнению норматива «Бег на короткие дистанции». Комплекс должен состоять не менее чем 10 упражнений.

Пример оформления таблицы и записи упражнений:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Организационно - методические указания |
| 1. | И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах. Движения руками как при беге | 30-40 с | Выполняется сначала медленно, затем с ускорением. Шею и плечи не напрягать |
| 2. | Бег с высоким подниманием бедра, выполняемый на месте | 1 мин | Шаги должны быть максимально частыми и маленькими. |
| 3. | Бег с захлестом голени | 1 мин | Частыми маленькими шагами выполняется бег |
| 4. | Бег с прямыми ногами вперед | 30-40 с | Шаги частые, ноги тянуть вперед |
| 5. | И. п – стойка ноги врозь, рука держит левую ступню  1-3 осторожные потягивания ноги к туловищу  4 И. п.  5-7 тоже что и 1-3 только для правой ноги  8 И. п | 4 раза | Упражнение выполнять медленно, фиксируя каждое положение. |
| 6. | И.п – присед, ноги в стороны.  1-3 Выпад влево 3 пружинящих движения  4 И. п.  5-7 Выпад вправо 3 пружинящих движения  8 И. п. | 4 раза | Спину держать прямо. Максимально растягивать мышцы ног. |
| 7. | И. п – стойка ноги врозь, необходимо подскочить на опорной ноге, приземлиться и сделать смену ног длинным шагом вперед. | 40 сек | Подскоки выполнять часто. Руки следует согнуть и работать ими вдоль корпуса. |
| 8. | Многоскоки | 40 сек | Заднюю ногу стараться вытягивать в момент прыжка. |
| 9. | Приставные шаги с попеременной сменой движения | 40 сек | Руки следует поставить на пояс и встать боком по направлению движения. |
| 10. | И. п – стойка ноги врозь.  Подъемы с пятки на носок | 30 раз | Спину держать прямо. |