



ОФП для легкоатлетов

Барьерный бег на 100м. Анализ
техники



Разминка

- - бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
- круговые движения головой 1-4 в одну сторону, 5-8 в другую сторону – по 2 выполнения;
- - руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед;
- 5-8 назад – по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – руки в стороны, предплечья опущены.
- 1 – 4 круговые движения предплечий вперед, 5 – 8 назад, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – левую руку вверх, правую руку вниз – назад, кисти сжать в кулак. Смена положения рук рывками по 4 выполнения;
- - И. п.- руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 и. п., 5-6 тоже левой 7-8 и. п. по 5 выполнений на каждую ногу;
- - И. п.- руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево, по 5 выполнения в каждую сторону;
- - И. п.- руки на пояс 1-4 прыжки на правой , 5-8 тоже на левой, по 8 прыжков на каждую ногу;
- - И.П. – стоя ноги вместе, руки на колени, круговые движения вправо 1-4, влево 5-8, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.П. – основная стойка, руки на пояс, круговые движения ступнями, на 1-4 правой, на 5-8 левой, по 4 выполнения в каждую сторону.

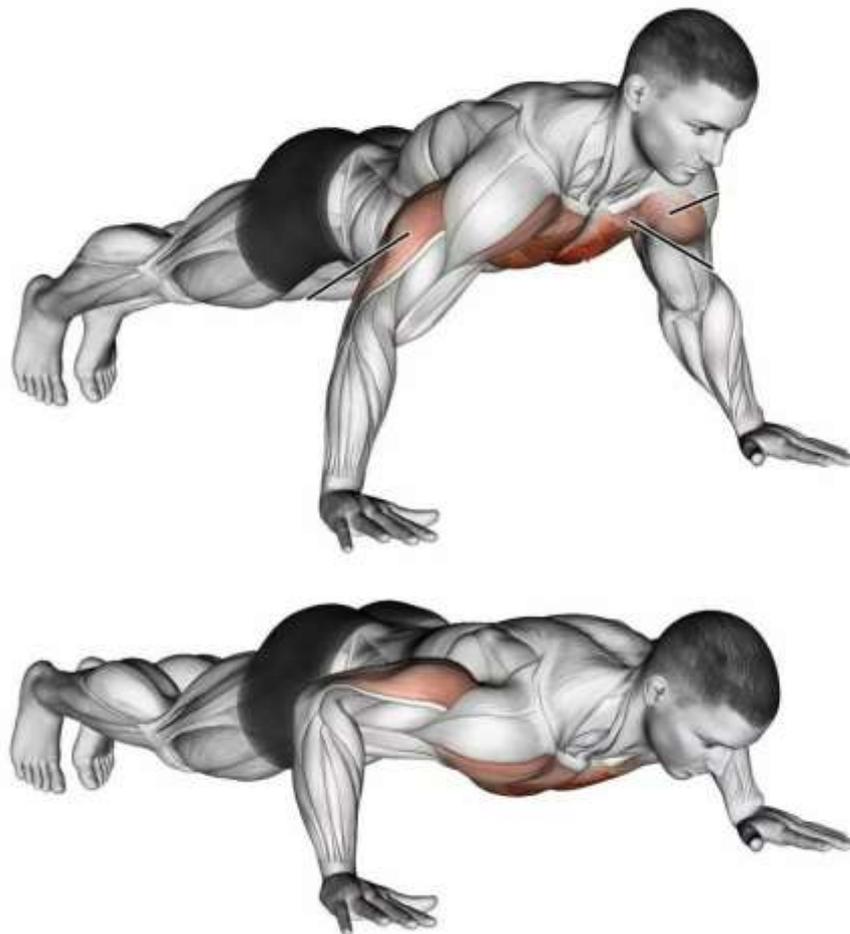


Отжимания

Для учащихся 7-9 лет 12 раз- 3 подхода, отдых между подходами 1 мин.

Для учащихся 10-12 лет 15 раз - 3 подхода, отдых м/подходами 1 мин.

Для учащихся 13-14 лет 20 раз. - 3 подхода отдых м/подходами 1 мин.

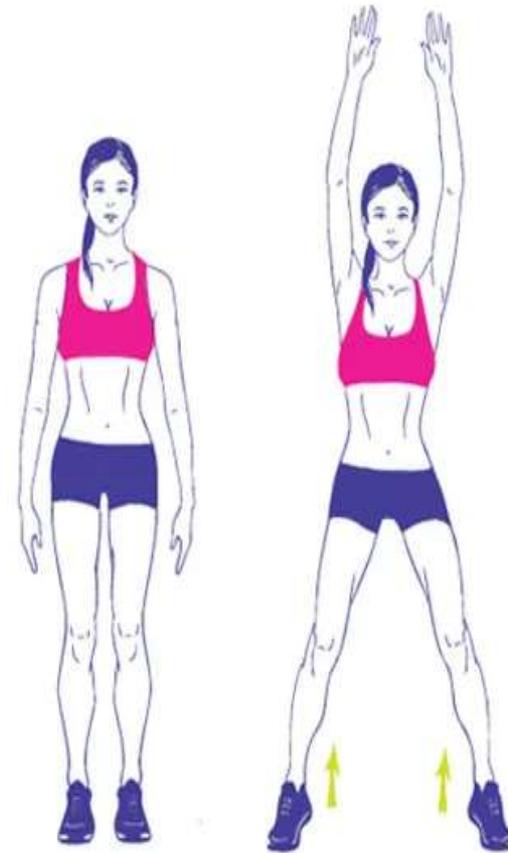


Прыжки с махами

Для учащихся 7-9 лет 15 раз- 3 подхода,
отдых между подходами 1мин.

Для учащихся 10-12 лет 20раз - 3
подхода, отдых м/подходами 1мин.

Для учащихся 13-14 лет 25 раз. - 3
подхода отдых м/подходами 1мин



Jumping Jack

Планка на прямых руках

Для учащихся 7-9 лет 20сек.- 3 подхода,
отдых между подходами 1мин.

Для учащихся 10-12 лет 25сек. - 3
подхода, отдых м/подходами 1мин.

Для учащихся 13-14 лет 30сек. - 3
подхода отдых м/подходами 1мин.

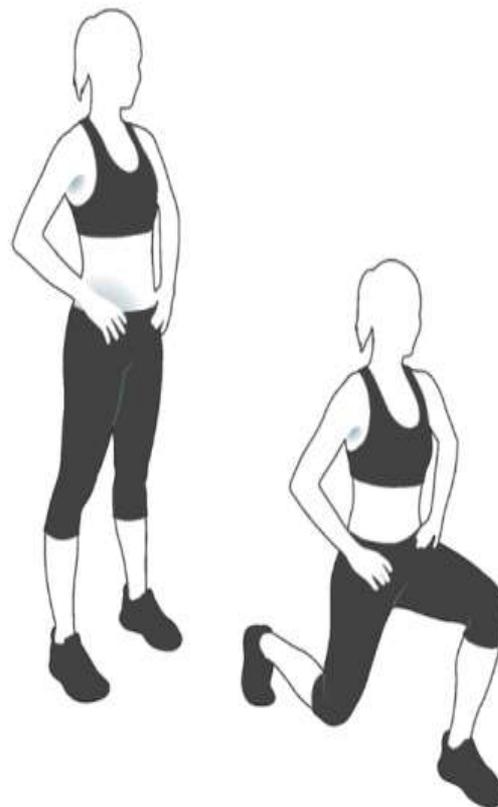


Выпады

Для учащихся 7-9 лет 12 раз на каждую ногу - 3 подхода, отдых между подходами 1 мин.

Для учащихся 10-12 лет 15 раз на каждую ногу - 3 подхода, отдых м/подходами 1 мин.

Для учащихся 13-14 лет 20 раз на каждую ногу. - 3 подхода отдых м/подходами 1 мин.



Отжимания от стула

Для учащихся 7-9 лет 15 раз- 3 подхода,
отдых между подходами 1мин.

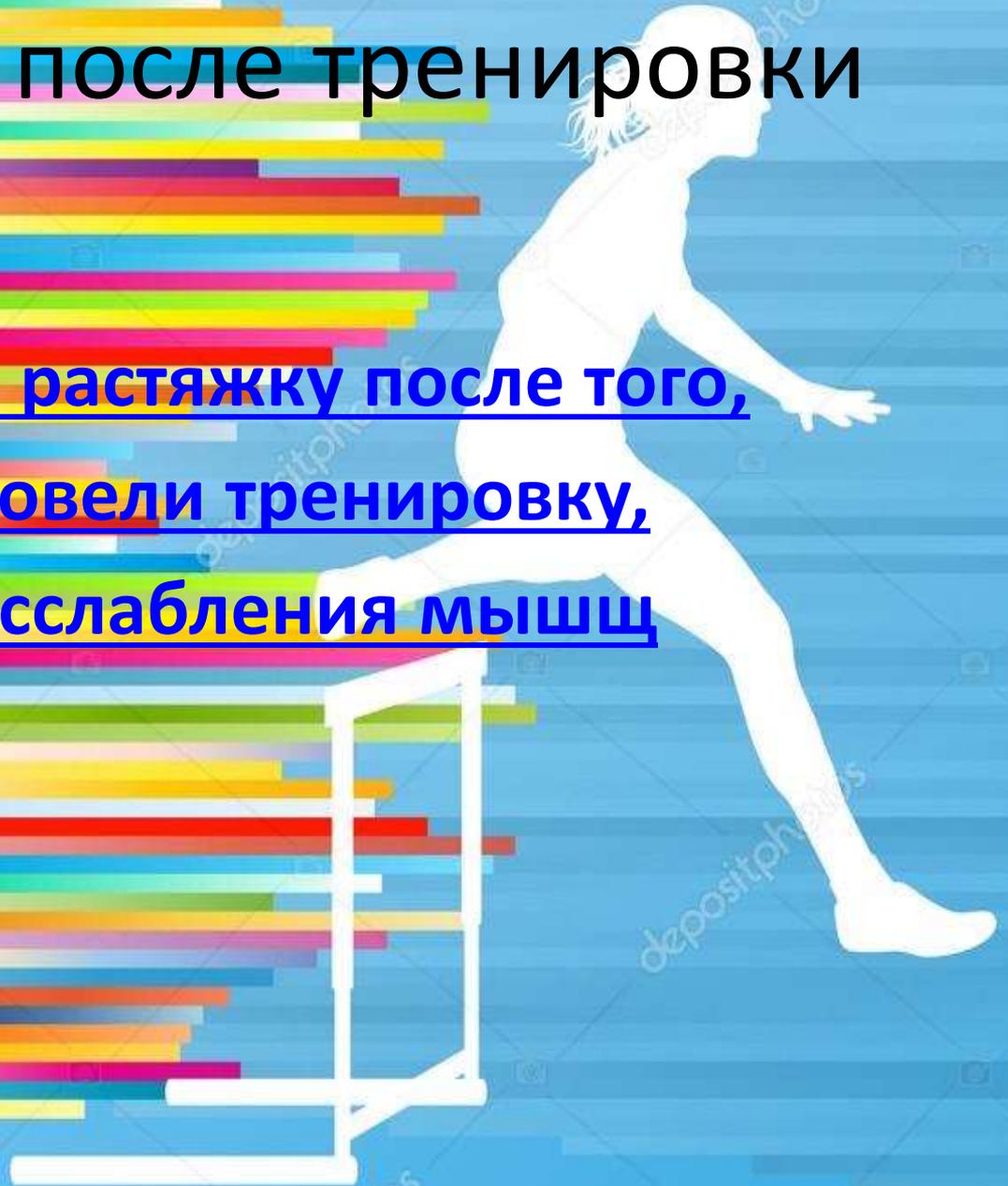
Для учащихся 10-12 лет 20раз - 3
подхода, отдых м/подходами 1мин.

Для учащихся 13-14 лет 25 раз. - 3
подхода отдых м/подходами 1мин



Растяжка после тренировки

Сделайте растяжку после того,
как провели тренировку,
для расслабления мышц



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024