

Легкая атлетика

План заданий с 13.04.2023

Педагог дополнительного образования Польшгалова Л.В. 1-3 группы
По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.

№	Упражнения	Количество	Подходы	Время
1	Ходьба в комфортном темпе, далее на носочках и пяточках		1	3 мин
2	Смена направления по сигналу в ходьбе, беге	1	2	3 мин
3	Разгибание рук в плечевом суставе вверх и круговые движения в плечевых суставах	5	1	2 мин
4	Наклоны в разные стороны	2	5	3 мин
5	И. П. – лежа на спине. Поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти, поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до пяти, затем опустить корпус на пол.	3	1	3 мин
6	Лежа на животе, подъем рук вперед-вверх. «Лодочка».	5	2	3 мин
7	И.П. – стойка упор на коленях. На вдохе прогибается спина вниз, на выдохе – выгибается спина вверх. «Кошечка»	5	2	3 мин
8	Приседания	10	2	2 мин
9	Прыжки на одной ноге (правая и левая)	10	2	3 мин
10	Прокатывание мяча в цель (кегли и т.д.)	15	1	3 мин
11	Игра «Можно, нельзя»		1	3 мин
12	Игра «Что в мешке»		1	6 мин