

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА СПО-2 . 25.03.,26.03.,28.03.2020г.ОФП

(Выполняем под ПРИСМОТРОМ РОДИТЕЛЕЙ!)

Варианты общефизической подготовки (ОФП) в беге

Цель - повышение общей быстроты движений

I. Общеразвивающие упражнения выполняются по 2-3 подхода в течение 8-10 сек. с наибольшей быстротой. Включаются в тренировки 2-3 раза в неделю.

1. Махи руками вверх, в стороны, перед собой и др.;
2. Бег с высоким подниманием бедра в упоре руками у опоры;
3. Движения руками как при беге на месте;
4. В упоре лежа на спине маховые движения прямыми ногами;
5. Ритмичные прыжки на месте на двух ногах с активными движениями рук;
6. Круговые вращения туловищем с прямыми руками стоя прямо и в наклоне;
7. Круговые вращения руками и ногами в положении стоя и лежа на спине.