

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА СПО-5 . 25.03.,26.03.,28.03.2020Г.ОФП

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.
- II. 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.

Варианты общефизической подготовки (ОФП) в беге

Цель - увеличение мышечной массы

Цель - повышение общей быстроты движений

- I. **Общеразвивающие упражнения** выполняются по 2-3 подхода в течение 8-10 сек. с наибольшей быстротой.
- II. 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. Махи руками вверх, в стороны, перед собой и др.;
7. Различные круговые движения руками;
8. Разнообразные наклоны и повороты туловища из положения стоя и в седе;
9. Махи ногами из положения стоя и лежа;
10. Повороты туловища из положения стоя и в седе;
11. Поочередные выпады вперед и в стороны;

12. Ходьба на месте с махами руками.