**Индивидуальные задания по лёгкой атлетике.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группа 1 | Дата  | Группа 2 | Дата  |
| 1 |  Упражнение для развития силы ног. | 20.03 |  Упражнение для развития силы ног. | 21.3 |
| 2 | Упражнение для развития мышц спины. | 23.03 | Упражнение для развития мышц спины. | 25.03 |
| 3 | Упражнение для развития гибкости. | 27.03 | Упражнение для развития гибкости. | 28.03 |
| 4 | Упражнение для развития силы рук. | 30.03 | Упражнение для развития силы рук. | 01.04 |
| 5 | Упражнение для развития прыгучести. | 03.04 | Упражнение для развития прыгучести. | 04.04 |
| 6 | Упражнение для развития выносливости. | 06.04 | Упражнение для развития выносливости. | 08.04 |
| 7 | Имитационные упражнения | 10.04 | Имитационные упражнения | 11/04 |
| 8 | Упражнения для мышц ног (выпады, жим бедром с лавочки на одной ноге) | 13.04 | Упражнения для мышц ног (выпады, жим бедром с лавочки на одной ноге) | 15.04 |
| 9 | Упражнения для мышц ног (Присед на одной ноге, Баллистика стопы- Следите, чтобы носок и колено рабочей ноги были направлены вперёд, а во время подъёма голеностопный сустав уходил строго вверх без заворотов внутрь или наружу. Сделайте по 15 раз с каждой ноги.) | 17.04 | Упражнения для мышц ног (Присед на одной ноге, Баллистика стопы- Следите, чтобы носок и колено рабочей ноги были направлены вперёд, а во время подъёма голеностопный сустав уходил строго вверх без заворотов внутрь или наружу. Сделайте по 15 раз с каждой ноги.) | 18.04 |
| 10 | Упражнения для мышц ног (Статодинамические приседания, выпрыгивания из полуприседа, низкая разножка). | 20.04 | Упражнения для мышц ног (Статодинамические приседания, выпрыгивания из полуприседа, низкая разножка). | 22.04 |
| 11 | Бег на месте( с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, многоскоки). | 24.04 | Бег на месте( с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, многоскоки). | 25.04 |
| 12 | СБУ | 27/04 | СБУ | 29.04 |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |