**Маршрутный лист по ОФП. Тренер Рыжакова Н.Ю.**

Обратная связь «**ВКонтакте» в личное сообщение Рыжаковой Н.Ю.**

**ОФП/лёгкая атлетика ГНП – св. 2 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата, время расписания | Задание с инструкцией |
| 12.05.2014.10 – 14.55 | Разминка: выполните 8–10 упражнений с мячом. 5 минут чередуйте ходьбу и бег. Вспомните, что такое выносливость, подберите упражнения для развития выносливости. Оцените свою выносливость (кросс на 1500 м). Результаты работы запишите в тетрадь. |
| 14.05.2015.40 – 16.25 | Разминка: выполните 8–10 упражнений со скакалкой. Вспомните, что такое ловкость. Жонглируйте 2-3 мячами, выполняйте упражнения с камешками, ведите мяч одной и двумя руками. Бег 5 минут |
| 19.05.2014.10 – 14.55 | Разминка: выполните 8–10 упражнений с гантелями. Вспомните, что такое сила, как её развивать, какие условия соблюдать. Выполните и запишите свой результат в подтягивании, в сгибании и разгибании туловища, рук в упоре лёжа. |
| 21.05.2015.40 – 16.25 | Разминка: выполните упражнения на развитие силы и быстроты: прыжки в длину, высоту, через препятствия, многоскоки, толкание, метание и броски мячей. Чередуйте выполнение упражнений с отдыхом (2 мин). Выделите условия для развития быстроты. |
| 26.05.2014.10 – 14.55 | Разминка: ходьба 2 мин, медленный бег 2 мин, упражнения для всех частей тела, прыжки. Самостоятельные занятия для развития двигательных способностей, ваша система занятий. Пешая прогулка 1000 м. |
| 28.05.2015.40 – 16.25 | Разминка: выполните 8–10 общеразвивающих упражнений. Выполните несколько (3-4) пробежек по 200–300 метров. Что такое туризм: история, правила поведения в походе, виды туризма, первая помощь. Запишите кратко ответы про туризм. Ссылка: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Туризм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC)  |