

**План індивідуальної загальнофізичної підготовки (ЗФП)
збірної команди НУБіП України з легкої атлетики**

на квітень 2020 року

КОМПЛЕКС I виконується в умовах приміщення

1. Розминка

Вправи на розтяжку:

- а) руки максимально вгору, піднятися на носки, нахил тулуба вліво – 10 сек, нахил тулуба вправо – 10 сек (4 рази);
- б) нахил тулуба вниз, ноги схрещені, торкнутися до кожного носка по черзі – 8 разів (2 повтори);
- в) нахил тулуба до прямих ніг, торкнутися лобом колін – 20 сек (2 рази);
- г) ноги на ширині плечей, нахили тулуба до правої та лівої ніг по черзі по 8 разів.

2. Бігові вправи на місці:

- а) біг с високим підніманням стегна – 30 сек (2 рази);
- б) короткі ножиці – 30 сек (2 рази);
- в) підскок вгору по черзі на лівій, потім на правій нозі – 30 сек (2 рази);
- д) розніжка – 30 сек (2 рази).

3. Вправи на техніку біга:

- а) руки зігнути в ліктях під прямим кутом, махи в темпі – 30 сек;
- б) біг на місці – 5 хв. (слідкуємо за роботою рук).

4. Вправи на відновлення:

- а) дихальні вправи.

КОМПЛЕКС II виконується на вулиці

1. Розминка

- а) з вихідного положення – основна стійка, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба вперед, назад;
- б) колові рухи руками в різних напрямках;
- в) нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят;
- г) нахил тулуба до прямих ніг, торкнутися лобом колін;
- д) присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік – пружинні присідання на правій, лівій ногах.

2. Вправи на техніку біга:

- а) руки зігнути в ліктях під прямим кутом, махи в темпі – 30 сек;
- б) біг в повільному темпі 20-30 хв.

3. Бігові вправи:

- а) біг вперед лівим, правим боком;
- б) біг із закиданням гомілок;
- в) біг «олень»;
- г) біг з високим підніманням стегна чергуючи біг з викиданням прямих ніг;
- д) стрибки вперед на двох ногах на носках;
- е) розніжка з прискоренням з місця 10 м;
- є) прискорення 5 x 50 м або 5 x 100 м.

Підготувала Ріма Дубовік – старший викладач кафедри фізичного виховання, відповідальна за підготовку збірної команди студентів НУБіП України з легкої атлетики ® Київ 2020