27.03.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер – преподаватель: Нестерова . Е.Ю.

**Группа: ТЭ-3.**

Задача: совершенствования быстроты и специальной выносливости.

1.Бег в медленном темпе(15минут)

2.Упражнения на гибкость

3.Бег с ускорением 4-5раза по 40м

4.Бег со старта в ¾ силы и с максимальной скоростью (отдых между пробежками 3-5 мин.) 2раза по 60м; 3раза по80м;

5.Пресс, спина, отжимание.

6.стопа-отскоки-подскоки.

**Группа: ТЭ-4.**

Задачи: Совершенствования специальной выносливости .

1.Бег в медленном темпе-1,6км

2.Упражнения на гибкость

3.Бег с ускорением 3-4раза по100м

4. Повторный бег в ¾ силы и с максимальной скоростью (отдых между пробежками 8-10мин.) 5раз по 200м.

5.Прыжки и прыжковые упражнения.

6.Заключительный бег (15-20минут).

**Группа: ЭНП**

Рекомендации к занятиям (в домашних условиях)

1.Выполнить отдельные упражнения для сдачи испытаний Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО

2.Оздоровительные мероприятия:

А) на свежем воздухе

3.Вести дневник самоконтроля.