25.03.2020.

«Легкая Атлетика».

Тренер- преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Задания:

Рекомендации к занятиям для групп ЭНП.

1.Составить комплексы ОРУ и СУ по виду спорта.

2.Развить двигательные качества : силы, гибкости, растягивание мышц и суставов, координации движений, быстроты, ловкости движений.

Задания:

ТЭ-4.

Кросс-8 км.

Разминка-12 минут.

Спец. беговые упр.-стандартные.

«Разножка» - 3серии

ОФП-3серии.