

19.05.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: НП-1(№1)

Задания:

1.Бег на месте(2минуты)

2.Упражнения на гибкость(10минут)

3.Упражнения на стопу:

- Прыжки на скакалке-2серии(30раз).
- «Попрыгунчик». Прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра; прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т.д.- 2серии(10раз).
- Прыжки под грудь-2серии по 10раз.
- После каждой серии отдых-1минута.

4.ОФП: упражнения для развития силы (пресс, спина, отжимание)- 2серии по 10раз.

19.05.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: НП-1(№2)

Задания:

1.Бег на месте(2минуты)

2.Упражнения на гибкость(10минут)

3.Упражнения на стопу:

- Прыжки на скакалке-2серии(30раз)
- «Попрыгунчик». Прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра; прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т.д.- 2серии(15раз).
- Прыжки под грудь-2серии по12раз.
- После каждой серии отдых-1минута.

4.ОФП: упражнения на развитие силы (пресс, спина, отжимание)- 2серии по 12раз.