21.05.2020.
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.
Группа: ТЭ-3
Группа: ТЭ-4
Группа: НП-1(№1)
Группа: НП-1(№2)

Сегодня предлагаем вам поучаствовать викторине на тему: «История Олимпийских игр» и ответить на вопросы.
Победители награждаются сладкими призами.

1.Этот олимпийский символ в Олимпии, в Греции, за несколько месяцев до открытия игр?
2.Что символизирует олимпийские кольца?
3.Каким частям света соответствует каждое из цветных колец олимпийской эмблемы?
4.В каком городе проводились Летние Олимпийские игры в 2012 году?
5.Национальный гимн, какой страны обязательно звучит на открытии Олимпийских игр?
6.Как называется спортивные игры для инвалидов?
7.В честь какого бога согласно мифам Древней Греции организовали первые Олимпийские игры?
8.Что было строго запрещено и немедленно прекращалось на время проведения игр?
9.Какие виды спорта не относятся к зимнем олимпийским видам спорта:

- Кёрлинг
- Фигурное катание
- Баскетбол
- Борьба
- Конькобежный спорт
- Биатлон
- Велоспорт
- Лыжные гонки
- Санный спорт
- Хоккей с мячом
- Лыжное двоеборье
- Горнолыжный спорт
- Зимнее плавание
- Бобслей
- Скелетон
- Сноубординг
- Фристайл
- Хоккей с шайбой
- Шорт-трек

10.Назовите девиз Олимпийских игр?
11.Кто в конце 19 века возродил проведения Олимпийских игр?

12.Сколько видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр?
13.Сколько лет должно пройти от одной Летней Олимпиады до другой?
14.Почему не состоялись Олимпийские игры в 1940 и 1944 годах?
15.Чей рекорд по числу Олимпийских медалей держался 48лет?
16.Кто побил рекорд по общему числу олимпийских наград (у него 22 медали)?
17.Один из важнейших атрибутов Олимпийских игр – олимпийская клятва, кто её даёт?
18.Представители этого вида спорта чаще других произносили олимпийскую клятву от лиц спортсменов?
19.Когда прошли первые Зимние Олимпийские игры?
20.Сколько комплектов наград разыгрывается на Олимпийских играх?

25.05.2020.

«Лёгкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

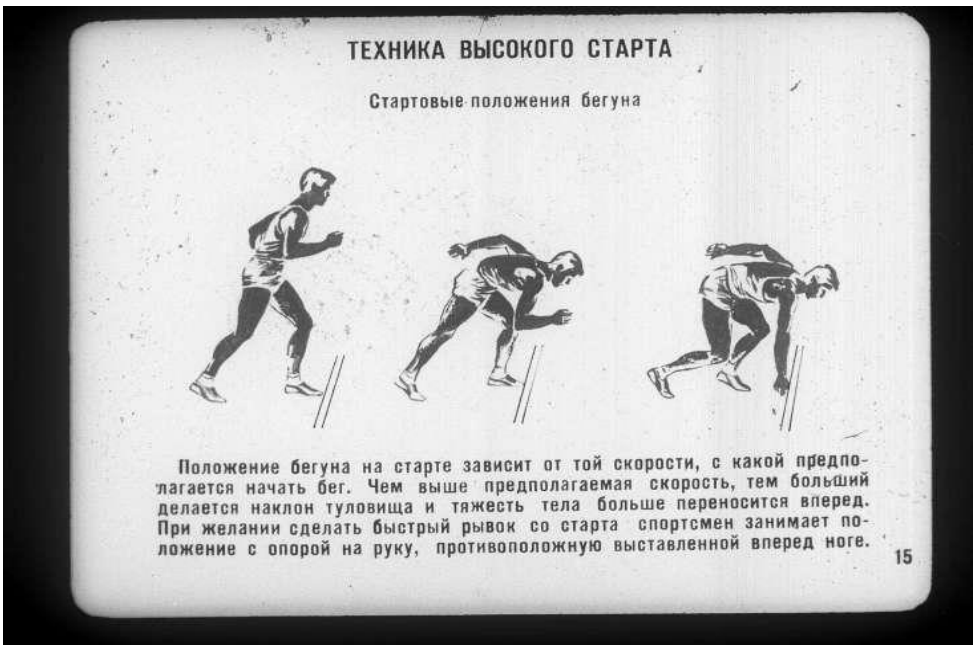
Группа: НП-1(№1).

1.Теоретические мероприятия:https://vuzlit.ru/356704/moralno_volevaya_podgotovka_sportsmena

Морально-волевая подготовка спортсмена

2.Практические задания:

- бег на месте-5минут.
- разминка на гибкость-10мингут.
- ОРУ со скакалкой, мячом(можно взять швабру или любую палку и сделать ОРУ);
- Выполнить высокий старт: https://youtu.be/cZ3-5jYBtIw



ТЕХНИКА ВЫСОКОГО СТАРТА

Стартовые положения бегуна

Положение бегуна на старте зависит от той скорости, с какой предполагается начать бег. Чем выше предполагаемая скорость, тем больший делается наклон туловища и тяжесть тела больше переносится вперед. При желании сделать быстрый рывок со старта спортсмен занимает положение с опорой на руку, противоположную выставленной вперед ноге.

15

- Затем отдыхаем-2минуты.
- ОФП – 2серии по 10раз.

25.05.2020. , 26.05.2020, 28.05.2020

«Лёгкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группы: НП-1(№1 и №2).

1.Теоретические мероприятия:https://vuzlit.ru/356704/moralno_volevaya_podgotovka_sportsmena

Морально-волевая подготовка спортсмена

2.Практические задания:

- бег на месте-5минут.
- разминка на гибкость-10мингут.
- ОРУ со скакалкой, мячом (можно взять швабру или любую палку и сделать ОРУ);
- Выполнить высокий старт: https://youtu.be/cZ3-5jYBtIw

- Затем отдыхаем-2минуты.
- ОФП – 2серии по 10раз.