

04.05.2020.

«Лёгкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: НП-1(№1).

1.Теоретические

мероприятия:[https://vuzlit.ru/356704/moralno\\_volevaya\\_podgotovka\\_sportsmena](https://vuzlit.ru/356704/moralno_volevaya_podgotovka_sportsmena)

Морально-волевая подготовка спортсмена

2.Практические задания:

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



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

04.05.2020.

«Лёгкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: НП-1(№2).

1.Теоретические

мероприятия:[https://vuzlit.ru/356704/moralno\\_volevaya\\_podgotovka\\_sportsmena](https://vuzlit.ru/356704/moralno_volevaya_podgotovka_sportsmena)

Морально-волевая подготовка спортсмена

2.Практические задания:

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

### **Техника выполнения бега с высокого старта**

**На старт**      **Внимание**      **Марш**

- ✦ В высоком старте по команде «На старт!» нужно одну ногу поставить носком к линии старта (не наступая на нее), а другую отвести назад на носок. Впереди следует ставить ту ногу, которая сильнее. Тяжесть тела нужно перенести вперед, руки опустить.
- ✦ По команде «Внимание!» туловище надо немного наклонить вперед, слегка сгибая ноги в коленях, одну руку вынести вперед, другую отвести назад.
- ✦ По команде «Марш!» начинают бег.

← содержание →

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