28.04.2020.

«Лёгкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: НП-1(№1).

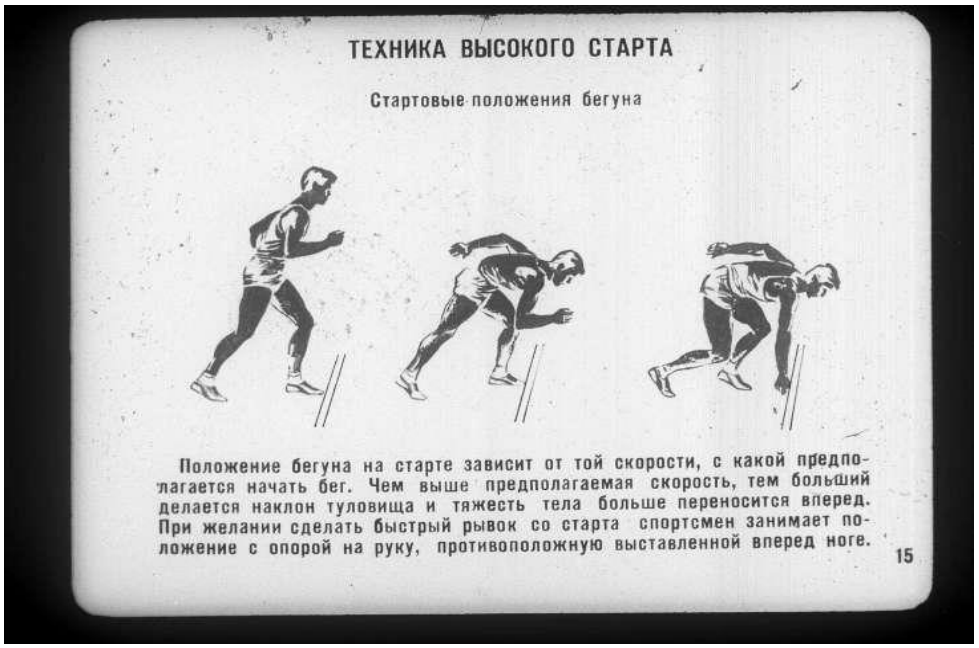
1.Теоретические мероприятия:

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.

28.04.2020.

«Лёгкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: НП-1(№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.