02.11.2021.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: СУ-1(СОГ-1).

Задания:

1.Бег на месте(2минуты)

2.Упражнения на гибкость(10минут)

3.Упражненияна 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.

02.11.2021.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: БУ-2(НП-3).

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.