17.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ЭНП.

Задания:

1.Практические задания:

Составить и применить к использованию – комплекс упражнений на развитие быстроты (выполнение специальных упражнений на скорость и быстроту движений за 30сек; 1мин.).

2.Оздоровительные мероприятия:

Контрастный душ.

3.Теоретические мероприятия:

Вести дневник самоконтроля (с указанием режима дня, режима отдыха, активной деятельности, питания, ЧСС).

17.04.2020.

«Легкая Атлетика».

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-4.

Задача: Развитие специальной выносливости.

Средства:

Ускорение 10-40м (на лестнице) х3серии

Переменный бег 10-40м (на лестнице) х3серии

Повторный бег 10-40м (на лестнице) х3серии

Отдых-2минуты(после каждой серии).

17.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-3.

Задачи: Развитие общей выносливости и скоростно-силовых качеств.