7.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова.Е.Ю.

Группа:ТЭ-3

Задачи:Развитие общей и специальной выносливости.

1.Бег-800м. (по мере возможности, не нарушая режим самоизоляции)

2.ОРУ, преимущественно для совершенствования гибкости.

3.Беговые упражнения 6х8м.

4.Упражнения с набивным мячом

5.Прыжки на одной и двух ногах(на лестнице) 4х5х15м.

6.Упражнения ОФП –брюшной пресс-3х20раз,спина-3х20раз.

7.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель:Нестерова.Е.Ю.

Группа:ТЭ-4.

Задачи:Развитие скоростных возможностей и специальной выносливости.

Средства: ускорения,специальные беговые упражнения.,бег со старта и с хода.

Повторный бег 10-15х100-150м.