6.04.2020.

«Легкая Атлетика»

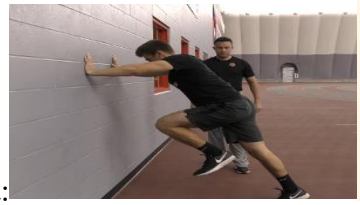
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

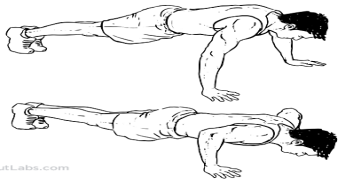
Группа: ТЭ-3

Задачи: Развитие общей выносливости и скоростно-силовых качеств.

1.Бег в медленном темпе 10минут.

2.Упражнения 10минут.на гибкость

3.Круговая тренировка: 

А) Вынос бедра вперед в упоре-30раз каждой ногой.


Б) Выпрыгивание вверх со скалкой -15раз.

В) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -15раз

Г) Бег в упоре-20секунд.

Д) Имитация движения рук при беге (с гантелями)-15сек.

Е) Приседание с отягощение4х15раз.

4.Заключительный бег-10минут.

6.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа:ТЭ-4

Задачи: Развитие общей выносливости.

1.Бег в переменном темпе-8км

2.Упражнения на гибкость-10минут.

3.упражнения для стопы-2х40раз

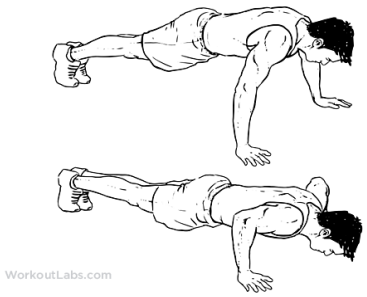
6.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер- преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ЭНП

Рекомендации к занятиям физической культурой и спортом (в домашних условиях).

1.Выполнить отдельные упражнения для сдачи испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2.Вести дневник самоконтроля.