21.05.2020.
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.
Группа: ТЭ-3
Группа: ТЭ-4
Группа: НП-1(№1)
Группа: НП-1(№2)

Сегодня предлагаем вам поучаствовать викторине на тему: «История Олимпийских игр» и ответить на вопросы.
Победители награждаются сладкими призами.

1.Этот олимпийский символ в Олимпии, в Греции, за несколько месяцев до открытия игр?
2.Что символизирует олимпийские кольца?
3.Каким частям света соответствует каждое из цветных колец олимпийской эмблемы?
4.В каком городе проводились Летние Олимпийские игры в 2012 году?
5.Национальный гимн, какой страны обязательно звучит на открытии Олимпийских игр?
6.Как называется спортивные игры для инвалидов?
7.В честь какого бога согласно мифам Древней Греции организовали первые Олимпийские игры?
8.Что было строго запрещено и немедленно прекращалось на время проведения игр?
9.Какие виды спорта не относятся к зимнем олимпийским видам спорта:

- Кёрлинг
- Фигурное катание
- Баскетбол
- Борьба
- Конькобежный спорт
- Биатлон
- Велоспорт
- Лыжные гонки
- Санный спорт
- Хоккей с мячом
- Лыжное двоеборье

- Горнолыжный спорт
- Зимнее плавание
- Бобслей
- Скелетон
- Сноубординг
- Фристайл
- Хоккей с шайбой
- Шорт-трек

10.Назовите девиз Олимпийских игр?
11.Кто в конце 19 века возродил проведения Олимпийских игр?
12.Сколько видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр?
13.Сколько лет должно пройти от одной Летней Олимпиады до другой?
14.Почему не состоялись Олимпийские игры в 1940 и 1944 годах?
15.Чей рекорд по числу Олимпийских медалей держался 48лет?
16.Кто побил рекорд по общему числу олимпийских наград (у него 22 медали)?
17.Один из важнейших атрибутов Олимпийских игр – олимпийская клятва, кто её даёт?
18.Представители этого вида спорта чаще других произносили олимпийскую клятву от лиц спортсменов?
19.Когда прошли первые Зимние Олимпийские игры?
20.Сколько комплектов наград разыгрывается на Олимпийских играх?

22.05.2020.
«Легкая Атлетика»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Группа: НП-2.

Задания:
1.Практические задания:
Составить комплекс упражнений на развитие гибкости (выполнять упражнения без предметов, с предметами: гимнастическими палками, скакалками и т.д.).
2.Выполнить упражнения для сдачи испытаний – Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»:
-сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу (количество раз).
-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (табуретке).
3.Самоподготовка для участия:
Какую пользу приносят систематическое занятия физической культурой и спортом для организма человека.

22.05.2020.
«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).

22.05.2020.
«Легкая Атлетика»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Группа: ТЭ-3.
Задачи: Развитие общей выносливости и скоростно-силовых качеств.

23.05.2020.
«Легкая Атлетика»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Группа: ТЭ-3.
Задачи: Развитие общей и специальной выносливости.
1.Бег – 800м.
2.ОРУ, преимущественно для совершенств гибкости.
3.Беговые упражнения 6х8м.
4.Упражнения с набивными мячами.
5.Прыжки на одной и двух ногах (на лестнице).
6.Упражнения ОФП-брюшной полости пресс-3х20раз,спина-3х20р.
25.05.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: НП-2

1.Теоретические мероприятия: https://studfile.net/preview/5250488/page:8/

Морально-волевая подготовка спортсмена

2.Практические занятия:

А) бег на месте (или в помещение)-10минут

Б) ОРУ с предметами (с мячом, или палкой, скакалкой и т.д.)

В) спец. Беговые упражнения (на месте, или позволяет помещение в движение).

Г) выполнить низкий старт.

3.Упражнения на расслабления-4минуты.

25.05.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-3.

1.Теория: инструктаж и судейская практика.https://studwood.ru/1163288/turizm/instruktorskaya_sudeyskaya_praktika

(Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом. Подготовка мест занятий и соревнований. Судейская коллегия, ее состав и обязанности.

2. Практическое занятие:

-Бег на месте до 10минут (на месте).

-разминка на гибкость – 10минут.

-спец. беговые упражнения-3раза х 30секунд х3.

-обучение технике эстафетного бега

-передачи эстафетной палочки на месте и в ходе.

3.Упражнения на расслабления-5минут.

25.05.2020.
«Легкая Атлетика»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Группа: НП-2, ТЭ-3, ТЭ-4.

1.Теория инструктаж и судейская практика:https://studwood.ru/1163288/turizm/instruktorskaya_sudeyskaya_praktika
(Знать правила организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом).
2.Практическое занятие:
-длительный кросс-10км (если дома 30минут).
-разминка-12минут.
-спец. Беговые упражнения-комплекс №1
-ОФУ: бег захлестыванием голени, подскоки с постановкой шага, велосипед (5серий по 50м).

26.05.2020.

«Лёгкая Атлетика»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Группа: ТЭ-3, ТЭ-4
Теория: Техника безопасности в домашних условиях.https://infourok.ru/tehnika_bezopasnosti_na_urokah_legkoy_atletiki.-453102.htm
Практические занятия:
А) бег в медленном темпе – 1600м.
Б) упражнения на гибкость – 10минут.
В) бег в упоре – 20секунд х 5раз.
Г) прыжки через препятствия -10минут.
Д) упражнения с набивным мячом – 10минут.
Е) упражнения для укрепления мышц живота и задней стороны бедра-15мин
Упражнения на расслабления – 5минут.

27.05.2020.

«Легкая Атлетика»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Группа: НП-2, ТЭ-4
Задания:
1.Практические занятия:
Составить комплекс общеразвивающие и специальных упражнений по виду спорта.
2.Оздоровительные мероприятия:
Обливание ног и туловище холодной водой.
3.Теоретические мероприятия:
Вести дневник самоконтроля.

29.05.2020.
«Легкая Атлетика»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Группа: НП-2
1.Теоретические мероприятия: https://studfile.net/preview/5250488/page:8/
Морально-волевая подготовка спортсмена
2.Практические занятия:
А) бег на месте (или в помещение)-10минут
Б) ОРУ с предметами (с мячом, или палкой, скакалкой и т.д.)
В) спец. Беговые упражнения (на месте, или позволяет помещение в движение).
Г) выполнить низкий старт.

3.Упражнения на расслабления-4минуты.

29.05.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: НП-2

1.Теоретические мероприятия: https://studfile.net/preview/5250488/page:8/

Морально-волевая подготовка спортсмена

2.Практические занятия:

А) бег на месте (или в помещение)-10минут

Б) ОРУ с предметами (с мячом, или палкой, скакалкой и т.д.)

В) спец. Беговые упражнения (на месте, или позволяет помещение в движение).

Г) выполнить низкий старт.

3.Упражнения на расслабления-4минуты.

29.05.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-3.

1.Теория: инструктаж и судейская практика.https://studwood.ru/1163288/turizm/instruktorskaya_sudeyskaya_praktika

(Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом. Подготовка мест занятий и соревнований. Судейская коллегия, ее состав и обязанности.

2. Практическое занятие:

-Бег на месте до 10минут (на месте).

-разминка на гибкость – 10минут.

-спец. беговые упражнения-3раза х 30секунд х3.

-обучение технике эстафетного бега

-передачи эстафетной палочки на месте и в ходе.

3.Упражнения на расслабления-5минут.

29.05.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-4.

1.Теория инструктаж и судейская практика:https://studwood.ru/1163288/turizm/instruktorskaya_sudeyskaya_praktika

(Знать правила организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом).

2.Практическое занятие:

-длительный кросс-10км (если дома 30минут).

-разминка-12минут.

-спец. Беговые упражнения-комплекс №1

-ОФУ: бег захлестыванием голени, подскоки с постановкой шага, велосипед (5серий по 50м).

-комплекс упражнений №2

-бег трусцой-5минут.

30.05.2020.
«Легкая Атлетика»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Группа: ТЭ-3
Задача: Совершенствование специальной выносливости.
1.Бег в медленном темпе – 7минут.
2.Упражнение на гибкость – 10минут.
3.Прыжковые упражнения – 15минут.
4.Заключительный бег – 5минут.
30.05.2020.
«Легкая Атлетика»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Группа: ТЭ-4.
Задача: Развитие общей выносливости.
Средства: Бег в равномерном темпе до 40минут.
Разминка на гибкость:12минут

ОФП-5Х40сек.х2серии.
Упражнения на пресс.