15.05.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ЭНП

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.

15.05.2020.

«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.

15.05.2020.

«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.