19.05.2020.

«Лёгкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-3

Теория: Техника безопасности в домашних

условиях. <a href="https://infourok.ru/tehnika">https://infourok.ru/tehnika</a> 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.
- E) упражнения для укрепления мышц живота и задней стороны бедра-15мин Упражнения на расслабления 5минут.

19.05.2020.

«Лёгкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-4.

Теория: Техника безопасности для занятий дома-

https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html

Практические занятия:

- А) кросс 6км (если дома 20минут).
- Б) разминка на гибкость -10минут
- B) специальные беговые упражнения-Зраза x 3сериих50м(если дома 3раза x 3серии x20секунд).
- Г) упражнения для укрепления мышц живота и задней стороны бедра комплекс №3.
- Д) упражнения для стопы Зраза х Зподхода 60прыжков.