

16.05.2020.

«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.



1 ВЫПРЫГИВАНИЯ НА СКАМЬЮ

10-30 повторений в сумме

Встаньте перед скамьей, шагните на неё правой ногой и ею же оттолкнитесь, чтобы слегка подпрыгнуть, вынеся левое колено вверх. После приземления на скамью спуститесь левой ногой на землю, затем правой. Повторите с левой ноги.

2 РАЗНОЖКА НА СКАМЬЮ

20-50 секунд

Поставьте одну ногу на скамью, затем подпрыгните и во время прыжка поменяйте ногу. Продолжайте прыгать, меняя ноги. Следите, чтобы руки работали, как в беге, а корпус не заваливался вперед.



3 ПРЫЖКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНКА

10-30 повторений

Примите положение планка. Сделайте прыжок ногами в стороны и вернитесь прыжком в исходное положение. Продолжайте выполнять прыжки.

4 БЁРПИ С ОТЖИМАНИЕМ

10-20 повторений

Встаньте ровно, затем примите положение присед, быстро выпрыгните в положение планка, отжмитесь, прыжком вернитесь в положение присед и выпрыгните вверх.



5 СТУПЕНЧАТЫЙ ПОДЪЁМ НОГ И КОРПУСА

5-15 повторений

Лягте на спину. Медленно поднимайте ноги до вертикального положения, задержите ноги наверху, сделайте подъём корпуса к ногам пять раз, затем так же медленно опустите ноги на землю.



16.05.2020.

«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

ВЕРХНИЙ	НИЖНИЙ	6 КУБИКОВ	КОСЫЕ МЫШЦЫ	ПОЛНОСТЬЮ ВСЕ	КОР.
СКРУЧИВАНИЯ 	СЕРВАРНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ 	ВЕРТ. МАХИ НОГАМИ (ПООЧЕРЕДНЫЕ ПОДЪЕМЫ НОГ) 	СКРУЧИВАНИЯ КОРПУСА СИДЯ (РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ) 	КОЛЕНЫ К ЛОКТЮ СТОЯ 	ПОЛУДВОРНИКИ
ВЫСОКИЕ СКРУЧИВАНИЯ 	НОЖНИЦЫ 	ПЛАНКА С ЛОКТЕЙ 	ПЕРЕКРЕСТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ 	КОЛЕНЫ К ЛОКТЮ СИДЯ 	ПОДЪЕМ РУКА/НОГА
СИТАП 	ПОДЪЕМ НОГ 	УГОЛОК 	БОКОВЫЙ СКЛАДНОЙ НОЖ 	МЕРТВЫЙ ЖУК 	ДВОРНИКИ
СКРУЧИВАНИЯ С ЗАГОЛОВКОМ ЗА ГОЛОВУ РУКАМИ 	(ПУЛЬСИРУЮЩИЕ) ПОДЪЕМЫ НОГ 	ПЛАНКА ЗВЕЗДА 	КАСАНИЕ СТОП 	СКРУЧИВАНИЯ В ПЛАНКЕ 	ПЛАНКА С ВРАЩЕНИЕМ
СОТНЯ 	(СКРУЧИВАНИЯ) "ВЕЛОСИПЕД" 	СТАТИЧЕСКОЕ УДЕРЖАНИЕ 	УДАРЫ СИДЯ 	БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ В ПЛАНКЕ 	РУССКИЙ ТВИСТ КОЛЕНЯМИ
СКРУЧИВАНИЯ КОЛЕНЬМИ 	УДАРНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ 	СКЛАДКА ИЛИ V-ОБРАЗНЫЕ ПОДЪЕМЫ 	БОКОВАЯ ПЛАНКА 	V С РОТАЦИЕЙ 	СКАЛОЛАЭ

