

25.04.2020.

«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.



Акцент на ноги



1

## ВЫПРЫГИВАНИЯ НА СКАМЬЮ

10-30 повторений в сумме

Встаньте перед скамьёй, 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 вперёд.



Акцент на ноги



Акцент на ноги

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.



Акцент на всё тело

4

## БЁРПИ С ОТЖИМАНИЕМ

10-20 повторений

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



Акцент на пресс

5

## СТУПЕНЧАТЫЙ ПОДЪЁМ НОГИ 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.



25.04.2020.

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

