28.04.2020.

«Лёгкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-3

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.

28.04.2020.

«Лёгкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-4.

Теория: Техника безопасности для занятий дома- https://infourok.ru/tehnika_bezopasnosti_na_urokah_legkoy_atletiki.-453102.htm

Практические занятия:

А) кросс – 6км (если дома 20минут).

Б) разминка на гибкость -10минут

В) специальные беговые упражнения-3раза х 3сериих50м(если дома 3раза х 3серии х20секунд).

Г) упражнения для укрепления мышц живота и задней стороны бедра – комплекс №3.

Д) упражнения для стопы – 3раза х 3подхода 60прыжков.