20.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-3

Задача: Развитие общей выносливости и скоростно-силовых качеств.

1.Бег-в медленном, темпе-10минут.

2.Упражнения на гибкость-10минут.

3.Круговая тренировка:

А) Вынос бедра вперед в упоре-30раз каждой ногой.

Б) Выпрыгивание вверх со скалкой -15раз.

В) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-15раз.

Г) Бег в упоре-20секунд.

Д) Имитация движений рук при беге (с гантелями)-15сек.

Е) Метание т/мяча в стену и ловли его-20сек.

Ё) Приседание с отягощением-4х15раз.

4.Заключительный бег-10минут.

20.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова.Е.Ю.

Группа: ТЭ-4

Задача: Развитие общей выносливости.

1.Упражнения на гибкость-10минут.

2.Упражнения для стопы-2х40раз.

20.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ЭНП.

1.Практическое занятие:

Закрепить комплекс упражнений оздоровительной гимнастики.

2.Оздоровительные мероприятия

3.разработать комплекс рационального и здорового питания.