14.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-3.

Задачи: Развитие общей и специальной выносливости.

1.Бег – 800м.

2.ОРУ, преимущественно для совершенств гибкости.

3.Беговые упражнения 6х8м.

4.Упражнения с набивными мячами.

5.Прыжки на одной и двух ногах (на лестнице).

6.Упражнения ОФП-брюшной полости пресс-3х20раз, спина-3х20р.

14.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-4.

Задачи: Развитие скоростных возможностей и специальной выносливости.

Средства: Ускорения, специальные беговые упражнения, бег со старта и с ходу.

Повторный бег- 10-15х100-150м.