15.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ЭНП.

Задания:

1.Практические занятия:

Составить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений по виду спорта.

2.Оздоровительные мероприятия:

Обливание ног и туловище холодной водой.

3.Теоретические мероприятия:

Вести дневник самоконтроля.

15.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-4.

Задания:

1.Бег – 10минут.

2.Разминка на гибкость – 10минут.

3.Захлест голени – 3серии х 20раз.

4.Велосипед – 3серии х 20раз.

5.Прыжки под грудь с подниманием бедра – 5серий х 30раз.

6.Круговая тренировка №2-2серии.