24.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ЭНП.

Задания:

1.Практические задания:

Составить комплекс упражнений на развитие гибкости (выполнять упражнения без предметов, с предметами: гимнастическими палками, скакалками и т.д.).

2.Выполнить упражнения для сдачи испытаний – Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»:

-сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу (количество раз).

-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (табуретке).

3.Самоподготовка для участия:

Какую пользу приносят систематическое занятия физической культурой и спортом для организма человека.

24.04.2020.

«Легкая Атлетика».

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-4.

Задача: Развитие специальной выносливости.

Средства:

Ускорение 10-40м (на лестнице) х3серии

Переменный бег 10-40м(на лестнице) х3серии

Повторный бег 10-40м (на лестнице) х3серии

Отдых-2минуты (после каждой серии).

24.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-3.

Задачи: Развитие общей выносливости и скоростно-силовых качеств.