

Курс дистанционного обучения учащихся по легкой атлетике на период карантина

Тренер (Стародубова Т.А.)

Цель: Укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и непрерывная двигательная активность.

Средства	группа	Пон.	Вт.	Чт.	Пт.	Сб.	отдых	Методич. указания
Ходьба с подниманием бедра и бег на месте	ГНП ТГ-2 ТГ-3,4	4' 5'	3' 4' 5'	3' 4' 5'	- - 6'	5' 6' 7'	Без отдыха или по мере усталости	Высоко поднять колени
ору	ГНП ТГ-2 ТГ-3,4	10' 10'	10' 10' 10'	10 10 10	- - 15'	15 15 15	Без отдыха	Правильное выполнение
приседания	ГНП ТГ-2 ТГ-3	- 3×15 3×20	30 50 60	- - -	- - -	40 60 80	1'	Пятки не отрывать от пола, спина прямая
выпады	ГНП ТГ-2 ТГ-3,4	- 2×30 3×30	- -	40 60 80	- -	- -	После 20р отдых 30"- 1'	Спина прямая, колено не опережает стопу
Бег в упоре	ГНП ТГ-2 ТГ- 3,4	- 2×30 3×30	50 60 100	- -	60 80 100		2' 1' 1'	Спина прямая, выпрямлять опорную ногу.
«берпи»	ГНП ТГ-2 ТГ- 3,4	- 3×20 3×30	30	- 30 40	- -	30 40 50	2' 1' 1'	До конца выпрямлять ноги

								в упоре лежа.
разножка	ГНП ТГ-2 ТГ- 3,4	- 3×20 3×30	30	40 60	30	50 70	По мере усталости	Спина прямая, держаться на стопе.
Прыжки на скакалке	ГНП ТГ-2 ТГ-3,4	-	100 200 300		200 300 400		По мере усталости	На передней части стопы
Отжимания	ГНП ТГ-2 ТГ -3,4	-	15 30 40		20 35 50		2подх 2подх 2подх	До конца сгибать руки
Пресс и спина	ГНП ТГ-2 ТГ-3,4	- 2×30 2×40		50 60 80		50 70 100	В 2 подхода	На усилии выдох
гибкость	ГНП ТГ-2 ТГ- 3,4		10' 15' 15'	10' 10' 10'	10' 10' 15'	10' 10' 10'	-	Колени не сгибать.
теория	ГНП ТГ-2 ТГ- 3,4	Гигиена	Самоkontrolь	Развитие физическ	Развитие волевых кач	Развитие физических кач		Изучение литературы.