

**ЗАНЯТИЕ НА 12.05.2020 ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Садько Евгений Олегович****группа нп-2 легкая атлетика**

Тренировка	3		
Направленность тренировки	ОФП, силовая работа, техническая работа		
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом		
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
1. Подготовительная часть - разминка			
1. Ходьба	10 минут	На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы	
2. Бег	20 минут	Бег на месте или по стадиону, спокойный темп.	
3. Растяжка	10 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.	
3. Основная часть			
4. Отжимание 5. Пресс 6. Приседание 7. Спина (лодочка)	15 раз x 3 пов 25 раз x 3 пов 15 раз x 3 пов 25 раз x 3 пов 20-25 минут.	Руки на ширине плеч Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки на груди Пятки не отрываем от пола Лёжа на животе, одновременный отрыв ног и рук от пола на 5 сек.	
4. Заключительная часть			
10. Растяжка	10 минут	Медленный темп	

**ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЯ ПРОСМОТРЕТЬ ОТПРАВЛЕННОЕ МНОЮ ВИДЕО**