

занятие на 18.04.20202 тренер-преподаватель Садько Евгений Олегович
группа т-1 легкая атлетика

	Тренировка	4	
	Направленность тренировки	ОФП, силовая работа, техническая работа	
	Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом	
	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
5.	Подготовительная часть - разминка		
	1. Ходьба	5 минут	На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
6.	Бег	15 минут	Бег на месте или по стадиону, спокойный темп.
	3. Растяжка	10 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
7.	Основная часть		
	4. Отжимание 5. Пресс 6. Приседание 7. Спина (лодочка)	10 раз x 3 пов 20 раз x 3 пов 20 раз x 3 пов 30 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.
8.	Ловкость подбрасывать, мяч три хлопка, поймать; руки в стороны перебрасывать мяч над головой из руки в руку; мяч из руки в руку вокруг тела, вокруг головы; подбрасывать мяч из-за спины вперед.	15-20 минут 15-20 минут	Выполнение дома или на улице. теннисный мяч. Напрыжка на две ноги с последующим скрестным или параллельным шагом. Контролировать ноги, руку сверху и количество шагов.
8.	Заключительная часть		
	10. Растяжка	15 минут	Медленный темп

в конце занятия просмотреть отправленное мною видео