Учебно-календарный план. Группа первого года обучения «Легкая атлетика» Тренер-преподаватель: Рябихин К.А

Дата	Содержание занятия		Ссылки к теоретическим темам
	Практика	**Теория**	
08.11.2021г.	**Разминка** Активная гимнастика 10-15 мин. **Основная часть** Планка классическая 3х10 раз. Отжимания 3х10 раз. Пресс 4х20 раз. Скакалка 4х50 раз. Цикл повторить 3 раза. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость-15 мин.	Влияние физических упражнений на организм человека.	https://photos.app.goo.gl/8nQ8BfiPV9rjomAu8 https://photos.app.goo.gl/zXSE4NgVEgeg5De68
10.11.2021г.	**Разминка** Активная гимнастика 10-15 мин **Основная часть** Берпи -3х10 раз. Отжимания 3х10 раз. Пресс 4х20 раз. Прыжки в разножке 4х15 раз. Бег в упоре с переключением- 4х(10+15 сек) Цикл повторть 3 раза. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость-15 мин.	Откуда появились Олимпийские игры?	https://www.youtube.com/watch?v=5RWVGaHy44
12.11.2021г.	**Разминка** Активная гимнастика 10-15 мин. **Основная чать** Планка классическая 3х15 раз. Отжимания 3х15 раз. Пресс 4х25 раз. Скакалка 4х80 раз. Берпи 3х15 раз.	Как нужно побеждать?	https://drive.google.com/file/d/1o7eHIu-qKYYbLhwUjokhejmPALOG73Sn/view?usp=sharin

	Цикл повторить 3 раза. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость 15 мин.		