

Преподаватель Екшембеева Т.Е, дисциплина Легкая атлетика

2 а/ф, 2ф/к

- 1.Классификация легкоатлетических упражнений.
- 2.Вес легкоатлетических снарядов.
- 3.Запись в тетрадь средств по обучению бега по прямой, средства по обучению прыжка 8-го прыжка с места.

3 а/ф

- 1.Конспект подготовительной части урока по легкой атлетике
- 2.В тетради оформить основы обучения техники бега на короткие дистанции, прыжков в длину с разбега, метания мяча с 8 шагов.

4 а/ф, 4 ф/к

- 1.Конспекты тренировочных занятий в подготовительной, соревновательном и переходном периодах для бегунов на короткие дистанции.
- 2.Анализ и графики по определению физической подготовленности с 1 по 4 курс.