

## План

Проведения тренировочного занятия по легкой атлетике группы Т-1 тренера-преподавателя Лях Д.А.

Дата проведения 25.04.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	История появления марафонского бега.	15 мин.	
2	Общая физическая подготовка	17.15-17.50	Упражнения на развитие всех групп мышц: <b>1)</b> Статика «Планка», на локтях  <b>2)</b> Статика «Мостик».  <b>3)</b> Статика «Стульчик» с упором о стену.  <b>4)</b> Статика «Уголок 45 градусов».  <b>5)</b> Статика «Уголок 90 градусов».  <b>6)</b> Статика «Лодочка».	35 мин.  3 серии по 1 мин.  5 серий по 15 сек.  3 серии по 1 мин 30 сек.  3 серии по 1 мин.  3 серии по 1 мин.  3 серии по 45 сек.	Взгляд вперед, таз не опускать.  Таз максимально вверх, руки выпрямить.  Упор о спину, руки вдоль туловища, спину не наклонять.  Ноги прямые, упор на локти.  Ноги прямые, упор на локти.  Взгляд вперед, руки и ноги не касаются пола.
3	Техническая подготовка	17.50-18.00	Разбор технических и физиологических особенностей бега на длинные дистанции.	10 мин.	Подготовка, правильное отношение жира к мышцам в организме спортсмена, место проведения, особенности трассы(марафон).
4	Самостоятельная подготовка				