

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: 1) Статика «Планка», на локтях 2) Статика «Мостик». 3) Статика «Стульчик» с упором о стену. 4) Статика «Уголок 45 градусов». 5) Статика «Уголок 90 градусов». 6) 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				