

План

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

Дата проведения 22.05.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	Теория прыжка в длину: способы прыжка в длину.	15 мин.	Разбор способов: согнув ноги, прогнувшись, смена(ножницы).
2	Общая физическая подготовка	17.15-17.50	Упражнения на развитие мышц спины: 1) Статика «лодочка» 2) Статика «мостик» 3) Лежа на спине, левая нога выпрямлена вперед, не касается земли, упор на правую ногу. Поднимать таз максимально вверх. 4) лежа на спине, выход в мостик	35 мин. 3 серии по 45 сек. 5 серий по 10 сек. 3 серии по 15 раз на каждую ногу. 3 серии по 15 раз.	Взгляд вперед, ноги и руки не касаются пола. Таз максимально вверх, руки выпрямить. Упор на плечи, поднимать таз максимально вверх. Руки выпрямлять полностью, таз максимально вверх.
3	Техническая подготовка	17.50-18.00	Упражнения для сбора шагов перед «отталкиванием».	10 мин.	Учащение шагов перед отталкиванием, взгляд вперед, спина ровная.
4	Самостоятельная подготовка				