

План

Проведения тренировочного занятия по легкой атлетике группы НП-2 тренера-преподавателя
Лях Д.А.

Дата проведения 18.05.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	Просмотр и разбор видеоматериалов прыжка в длину.	15 мин.	
2	Общая физическая подготовка	17.15-17.50	Упражнения на развитие брюшного пресса: 1) Комплекс упражнений: -полные сгибания туловища -не полные сгибания туловища -лежа на спине подъем ног на 45 градусов -лежа на спине подъем ног на 90 градусов 2) Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены, не касаются пола. Сведение-разведение прямых ног (движение ножниц), сначала правая сверху, после левая. 3) Лежа на спине, ноги подняты под углом 90 градусов, опустить ноги влево, затем вправо 4) Лежа на спине, ноги подняты, руки вдоль туловища подняты вверх, подвести прямые ноги вверх, коснуться руками, затем вернуться в и.п.	35 мин. 10 мин, 3 серии 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 8 мин. 3 серии по 10 раз 3 серии по 10 раз 10 мин. 3 серии по 10 раз.	Отдых между сериями 3 минуты. Между упражнениями нет отдыха. Отдых между сериями 1 мин 30 сек. Ноги не касаются пола. Отдых между сериями 1 мин. Голова и плечи не отрываются от земли. Отдых между сериями 1 мин 30 сек. Ноги не касаются пола. Касаться руками ног.
3	Техническая подготовка	17.50-18.00	Упражнения для фазы «отталкивание» в прыжках в длину.	10 мин.	Отталкивание на месте, с 1 и 2х шагов. Маховая нога поднимается до уровня 90 градусов, спина прямая, следить за работой рук.
4	Самостоятельная подготовка				