

## План

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

Дата проведения 29.05.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	Просмотр видеоматериалов прыжка в высоту.	15 мин.	Разбор способов: согнув ноги, прогнувшись, смена(ножницы).
2	Общая физическая подготовка	17.15-17.50	Упражнения на развитие мышц спины: <b>1) Статика «лодочка»</b>  <b>2) Статика «мостик»</b>  <b>3) Лежа на спине, левая нога выпрямлена вперед, не касается земли, упор на правую ногу. Поднимать таз максимально вверх.</b>  <b>4) лежа на спине, выход в мостик</b>	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	Имитационные упражнения для фазы «отталкивание» в прыжках в высоту.	10 мин.	Упражнения выполняются с места, с 1 шага, с 3 шагов, с 5 шагов. Отталкивание с пятки на носок. Маховая нога выводится максимально вверх.
4	Самостоятельная подготовка				