

План

Проведения тренировочного занятия по легкой атлетике группы НП-2 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	Просмотр видеоматериалов прыжка в высоту.	15 мин.	
2	Общая физическая подготовка	17.15-17.50	Упражнения на развитие мышц спины: 1) Статика «лодочка». 2) Стоя на четвереньках, одновременное отведение правой руки и левой ноги. 3) Лежа на спине, левая нога выпрямлена вперед, не касается земли, упор на правую ногу. Поднимать таз максимально вверх. 4) Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища на полу, подъем таза максимально вверх, упор на плечи.	35 мин. 3 серии по 30 сек 3 серии по 10 раз на каждую ногу 3 серии по 10 раз. 3 серии по 15 раз.	Отдых между сериями 2 минуты. Отдых между сериями 2 минуты. Отдых между сериями 1 мин 30 сек. Отдых между сериями 2 минуты.
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				