

План

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

Дата проведения 20.05.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	Просмотр видеоматериалов бега с барьерами.	15 мин.	
2	Общая физическая подготовка	17.15-17.50	Упражнения на развитие мышц ног: 1) Бёрпи: Упор присев – упор лежа – выпрыгивание вверх. 2) Стоя на четвереньках, отведение 1 согнутой в коленном суставе ноги в сторону. 3) Приседание с упором спиной в стену на 2 ногах. 4) Приседания с последующим выпрыгиванием максимально вверх.	35 мин. 3 серии по 10 раз 3 серии по 15 раз на каждую ногу 3 серии по 10 раз на каждую ногу 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 атаки и схода с барьера у стены на маховую и толчковую ногу.	10 мин.	Упражнения выполняются обоими ногами попеременно.
4	Самостоятельная подготовка				