

## План

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

Дата проведения 23.05.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	Теория прыжка в высоту: способы преодоления планки.	15 мин.	Разбор способов: перекидной, перешагивание(ножницы), волна, Фосбери-флоп.
2	Общая физическая подготовка	17.15-17.50	Упражнения на развитие всех групп мышц: <b>1) Статика «Планка», на локтях</b>  <b>2) Статика «Мостик».</b>  <b>3) Статика «Стульчик» с упором о стену.</b>  <b>4) Статика «Уголок 45 градусов».</b>  <b>5) Статика «Уголок 90 градусов».</b>  <b>6) Статика «Лодочка».</b>	35 мин.  3 серии по 1 мин.  5 серий по 15 сек.  3 серии по 1 мин 30 сек.  3 серии по 1 мин.  3 серии по 1 мин.  3 серии по 45 сек.	Взгляд вперед, таз не опускать.  Таз максимально вверх, руки выпрямить.  Упор о спину, руки вдоль туловища, спину не наклонять.  Ноги прямые, упор на локти.  Ноги прямые, упор на локти.  Взгляд вперед, руки и ноги не касаются пола.
3	Техническая подготовка	17.50-18.00	Упражнения для «отталкивания» в прыжках в высоту.	10 мин.	Отталкивание с места, с 1го, 3х, 5ти шагов.
4	Самостоятельная подготовка				