

План

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

Дата проведения 20.04.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	История возникновения метания копья.	15 мин.	
2	Общая физическая подготовка	17.15-17.50	<p>Упражнения на развитие всех групп мышц:</p> <p>1) Обратные отжимания на трицепс.</p> <p>2) «Мостик».</p> <p>3 Комплекс упражнения на пресс: -полные сгибания туловища -не полные сгибания туловища -лежа на спине подъем ног на 45 градусов -лежа на спине подъем ног на 90 градусов</p> <p>4) Бёрпи: Упор присев, упор лежа, выпрыгнуть максимально вверх.</p> <p>5) Приседания с последующим выпрыгиванием максимально вверх.</p>	<p>35 мин.</p> <p>3 серии по 20 раз.</p> <p>3 серии по 15 раз.</p> <p>3 серии по 15 раз каждое упражнение</p> <p>3 серии по 20 раз</p> <p>3 серии по 25 раз.</p>	<p>Отдых между сериями 2 минуты.</p> <p>Отдых между сериями 2 минуты.</p> <p>Отдых между сериями 1 мин 30 сек.</p> <p>Отдых между сериями 2 минуты.</p> <p>Отдых между сериями 2 минуты.</p>
3	Техническая подготовка	17.50-18.00	Разбор техники метания копья.	10 мин.	Разделение прыжка в длину на фазы, от чего зависит результат, виды выполнения упражнения.
4	Самостоятельная подготовка				