**План**

 проведения тренировочного занятия спорт ЛИН группы НП-1тренера-преподавателя Дронзикова И.В.

Дата проведения 20.04.2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Тема | Время проведения | Содержание материала | Дозировка  | Методические рекомендации | Отчет о выполненной работе (обратная связь) |
| 1 | Теоретические сведения | 15мин. | История развития легкой атлетики в России |  | Используем интернет | Фото, скриншот или видео в группу в ватсап или на эл.почту дюсш |
| 2 | Общаяфизическая подготовка | 15мин. | приседанияпрыжки в верхупражнение «планка»беговые упражнения на месте и в движении | 10раз10раз20сек. | Выполнить две серии по методу круговой тренировки | Фото, скриншот или видео в группу в ватсап или на эл.почту дюсш |
| 3 | Техническая подготовка | 15мин. | прыжок в длину с местатройной прыжок с местапятерной прыжок с места | 10раз10раз10раз | По возможности на свежем воздухе | Фото, скриншот или видео в группу в ватсап или на эл.почту дюсш |
| 4 | Самостоятельная подготовка | 15мин. | общеразвивающие упражнения | 10раз | Упор на развитие скоростно-силовых качеств | Фото, скриншот или видео в группу в ватсап или на эл.почту дюсш |

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/