**План**

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

Дата проведения 20.04.2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Тема | Время прове  дения | Содержание материала | Дози  ровка | 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 | Общая  физическая подготовка | 15мин. | приседания  прыжки в верх  упражнение «планка»  беговые упражнения на месте и в движении | 10раз  10раз  20сек. | 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 места  тройной прыжок с места  пятерной прыжок с места | 10раз  10раз  10раз | 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/