

План

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

Дата проведения 3.06.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	Теория прыжка в высоту. Фаза переход через планку.	15 мин.	Фото, видео, научные работы по технике перехода через планку.
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 движения прогиба, прогиба с выносом ног через планку в прыжках в высоту	10 мин.	Разделение толкания ядра на фазы, от чего зависит результат, виды выполнения упражнения.
4	Самостоятельная подготовка				