

План

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

Дата проведения 18.05.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	Разбор фазы отталкивание в прыжках в длину.	15 мин.	зависимость результата от темпа и скорости бега, длины шагов, силы отталкивания и угла вылета.
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 1 ноге. 4) Приседания с последующим выпрыгиванием максимально вверх.	35 мин. 10 мин, 3 серии по 15 раз 3 серии по 15 раз на каждую ногу 3 серии по 10 раз на каждую ногу 3 серии по 25 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 упражнения для работы рук и ног при отталкивании и вылете в прыжках в длину.	10 мин.	Работа рук и ног во время прыжка в длину.
4	Самостоятельная подготовка				