

План

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

Дата проведения 27.05.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	Просмотр видеоматериалов бега с барьерами на 400 метров.	15 мин.	
2	Общая физическая подготовка	17.15-17.50	<p>Упражнения на развитие мышц ног:</p> <p>1) Бёрпи: Упор присев – упор лежа – выпрыгивание вверх.</p> <p>2) Стоя на четвереньках, отведение 1 согнутой в коленном суставе ноги в сторону.</p> <p>3) Приседание с упором спиной в стену на 2 ногах.</p> <p>4) Приседания с последующим выпрыгиванием максимально вверх.</p>	<p>35 мин.</p> <p>3 серии по 10 раз</p> <p>3 серии по 15 раз на каждую ногу</p> <p>3 серии по 10 раз на каждую ногу</p> <p>3 серии по 15 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>
3	Техническая подготовка	17.50-18.00	Имитационные упражнения для работы рук при атаке и сходе с барьера.	10 мин.	Ноги и руки работают разноименно, наклон туловища при атаке барьера, после схода с барьера не терять равновесие.
4	Самостоятельная подготовка				