**План**

 проведения тренировочного занятия спорт ЛИН группы Т-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. | Современные Паралимпийские игры, виды, спорта в них входящие |  | Используем интернет | Фото, скриншот или видео в группу в ватсап или на эл.почту дюсш |
| 2 | Общаяфизическая подготовка | 35 мин | Упражнения на развитие мышц ног: 1) 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 | 3 серии по 15 раз 3 серии по 15 раз на каждую ногу 3 серии по 10 раз на каждую ногу 3 серии п | Отдых между сериями 2 минуты. | Фото, скриншот или видео в группу в ватсап или на эл.почту дюсш |
| 3 | Техническая подготовка | 10мин. | Разбор техники прыжка в длину. |  | По возможности на свежем воздухе | Фото, скриншот или видео в группу в ватсап или на эл.почту дюсш |
| 4 | Самостоятельная подготовка | 15мин. | Пресс, спина | 2х10раз |  | Фото, скриншот или видео в группу в ватсап или на эл.почту дюсш |

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