

План

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

Дата проведения 15.04.2020 г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации
1	Теоретические сведения	17.00-17.15	История возникновения барьерного бега.	15 мин.	
2	Общая физическая подготовка	17.15-17.50	<p>Упражнения на развитие брюшного пресса:</p> <p>1) Комплекс упражнений: -полные сгибания туловища -не полные сгибания туловища -лежа на спине подъем ног на 45 градусов -лежа на спине подъем ног на 90 градусов</p> <p>2) Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены, не касаются пола. Сведение-разведение прямых ног (движение ножниц), сначала правая сверху, после левая.</p> <p>3) Лежа на спине, ноги подняты под углом 90 градусов, опустить ноги влево, затем вправо</p> <p>4) Лежа на спине, ноги подняты, руки вдоль туловища подняты вверх, подвести прямые ноги вверх, коснуться руками, затем вернуться в и.п.</p>	<p>35 мин.</p> <p>10 мин, 3 серии</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>8 мин. 3 серии по 20 раз</p> <p>3 серии по 10 раз</p> <p>10 мин. 3 серии по 20 раз.</p>	<p>Отдых между сериями 2 минуты.</p> <p>Между упражнениями нет отдыха.</p> <p>Отдых между сериями 1 мин 30 сек. Ноги не касаются пола.</p> <p>Отдых между сериями 1 мин. Голова и плечи не отрываются от земли.</p> <p>Отдых между сериями 1 мин 30 сек. Ноги не касаются пола. Касаться руками ног.</p>
3	Техническая подготовка	17.50-18.00	Разбор техники барьерного бега.	10 мин.	Разделение бега на фазы, зависимость результата от темпа.
4	Самостоятельная подготовка				