

занятие на 18.04.2020 тренер-преподаватель Садько Евгений Олегович

группа нп-2 легкая атлетика

	Тренировка	2	
	Направленность тренировки	ОФП, прыгучесть, техническая работа	
	Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом, уличный двор	
	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть - разминка		
1.	Ходьба	5 минут	На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
2.	Бег	10 минут	Бег на месте или по стадиону, спокойный темп.
3.	Растяжка	10 минут	Растяжка: разминка шея, руки, круговые вращения, наклоны, выпады.
2.	Основная часть		
4.	Прыжковые упражнения: - на двух ногах на месте, вперёд-назад, из стороны в сторону - на левой ноге на месте, вперёд-назад, из стороны в сторону - на правой ноге на месте, вперёд-назад, из стороны в сторону	20 с. х 3 повт. 3 повт. х 3 упр Отд. 20-30 с. 10 минут	Каждое упражнение повторяем 3 раза перед зеркалом или на улице
5.	- бег ускоренный	15 минут	На месте или в движении.
6.	- резкое выпрыгивание вверх с поднятой рукой - левой правой.	15 минут	Контролировать высоту Смотреть вперед.
7.	Развитие прыгучести: выпрыгивания из полуприседа, прыжки колени к груди, прыжки с разворотом на 180 градусов. Прыжки в длину с двух ног.	10 прыжков х 3 серии 10-15 минут	Из полуприседа выпрыгивание вверх и приземление в положение стоя, на двух ногах.
3.	Заключительная часть		
	6. Растяжка	15 минут	Медленный темп

в конце занятия просмотреть отправленное мною видео