

**Конспект тренировочного занятия по легкой атлетике
для обучающихся тренировочной группы 3 года обучения.**

Тема: Изучение техники бега, развитие скоростно-силовых качеств.

Цель: подготовка к соревновательному периоду, повышение уровня физической подготовки.

Задачи:

1. Обучить технике бега: высокий, низкий старт, стартовый разгон.
2. Развивать скоростно-силовые качества, координационные при помощи специальных упражнений.
3. Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, интерес к занятиям физической культурой.
4. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем при помощи беговых и прыжковых упражнений. Формирование правильной осанки при помощи упражнений на перекладине.

Методы: показ, рассказ, поточный, круговой, переменный.

Место проведения тренировочного занятия: спортивная площадка.

Инвентарь: секундомер, 4 скакалки, 4 блина по 10 кг, 4 блина по 5 кг, 7 упряжек, 4 пары стартовых колодок, ноутбук.

Время проведения: 90 мин.

Дата проведения: 18 мая 2016

Конспект составила тренер-преподаватель Горянская С.В.

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 25'30''			
I	1. Построение, рапорт,	1'30''	Обратить внимание на

	<p>сообщение задач занятия. Напомнить инструкцию по охране труда. Инструкция № 33 при проведении тренировочного занятия по легкой атлетике.</p> <p>2.Измерение ЧСС уд/мин в спокойном состоянии.</p> <p>3.Легкий бег.</p> <p>4.Перестроение для проведения ОРУ из колонны по одному в две шеренги.</p> <p>7.ОРУ на месте</p> <p>1)И.П. – стойка ноги врозь. 1-4 – круги руками вперед; 5-8 – круги руками назад.</p> <p>2) И.П. – руки к плечам 1-4 – круги руками вперед; 5-8 – круги руками назад.</p> <p>3) И.П. – правая вверх. 1-2 – рывки руками назад; 3-4 – то же, левая вверх.</p> <p>4)И.П. – руки перед грудью. 1-2 – рывки руками назад; 3-4 – то же, руки в стороны.</p>	<p>1’</p> <p>10’</p> <p>10’’</p> <p>7’</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>спортивную форму учащихся.</p> <p>Применение здоровьесберегающей технологии посредством измерения ЧСС обучающимися.</p> <p>Установить правую руку на запястье левой руки, считать удары в течении 10 сек х 6. Норма не более 80 уд/мин. Измеряем ЧСС в течении всего занятия до работы и по окончанию выполнения упражнений.</p> <p>Руки согнуты в локтевых суставах на уровне пояса. Соблюдать дистанцию 2 шага.</p> <p>«Налево через центр в колонну по два-Марш!» «Направляющий на месте». «Группа налево!»</p> <p>Выполнять по максимальной амплитуде, в медленном темпе.</p> <p>Пятки не отрывать от опоры. Спину выпрямить.</p> <p>Лопатки свести, руки не опускать.</p>
--	---	---	---

<p>5)И.П. – руки перед грудью, кисти в замок. 1 – руки вперед, ладонями вперед; 2 – И.П. 3 – руки вверх, ладонями вверх; 4 – И.П.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Спина прямая.</p>
<p>6)И.П. – о.с. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 –наклон головы влево; 5 – наклон головы вправо;</p>	<p>6-8 раз</p>	
<p>7) . И.П. – стойка ноги врозь. 1 – поворот туловища налево, руки вверх; 2 – И.П.; 3-4 – то же направо.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Руки прямые, ладони наружу.</p>
<p>8) И.П. – стойка ноги врозь с наклоном, руки в стороны. 1 – поворот туловища налево, левой кистью коснуться правой стопы; 2 – поворот туловища направо, правой кистью коснуться левой стопы.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Стопы не отрывать от опоры.</p>
<p>9) И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок. 1 – наклон, руки вперед; 2 – И.П.; 3-4 – то же.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Ноги не сгибать, спина ровная.</p>
<p>10) И.П. – о.с. 1 – выпад правой, поворот туловища направо, правой рукой коснуться левой пятки, левой – правого носка; 2 – отталкиваясь правой, И.П.; 3-4 – то же левой.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Глубже выпад.</p>

	<p>11) . И.П. – упор, присев на правой, левая назад на носок. 1-4 – смена положений ног прыжком.</p> <p>12) И.П. – о.с. 1 – мах согнутой правой вперед, левой согнутой рукой к правому колену; 2 – И.П.; 3 – то же левой; 4 – И.П.</p> <p>13) И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх в стороны, ладонями вперед. 1 – мах левой, руки вперед; 2 – И.П.; 3 – мах правой, руки вперед; 4 – И.П.</p> <p>14) И.П. – о.с. 1 – мах правой, руки вверх; 2 – И.П.; 3 – мах вправо руки вперед 4 – И.П.; 5-8 – то же другой.</p> <p>15) И.П. – о.с. 1 – мах правой назад, руки вверх; 2 – И.П.; 3-4 – то же левой.</p> <p>8.Перестроение для проведения специально беговых и прыжковых упражнений в одну колонну.</p> <p>9.Специальные беговые и прыжковые упражнения: -бег с высоким подниманием</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10''</p> <p>5' 2x50м</p>	<p>Стопу ставить ровно,</p> <p>Активный мах ногой.</p> <p>Активный мах выпрямленной ногой.</p> <p>Активный мах, руки прямые.</p> <p>Туловище слегка наклонено вперед.</p> <p>Перестроение из двух шеренгового строя в колонну по одному.</p> <p>Руки согнуты в локтевых суставах, плечи расслаблены, колени в стороны не разводятся, туловище назад не</p>
--	---	---	--

	бедра; -бег с захлестыванием голени; -прыжки с ноги на ногу -бег на прямых ногах; -«семенящий» бег; -бег с ускорением	2x50м 2x50м 2x50м 2x50м 3x50м	наклонять. Возвращаться шагом.
Основная часть 60'			
II	1.Просмотр видеозаписи «низкий старт, стартовый разбег, финиширование». 2.Объяснение и показ техники старта, стартового разгона. 3.Выполнение низкого старта и стартового разгона обучающимися: - без колодок; -с использованием колодок. 3.Выпады с утяжелением. 4.Вис на перекладине. 5.Бег в «упряжках».	2' 1' 10' 4x15 4x15 15' 5x20м 3сери и 1' 15' 5x60м 2 серии	Применение ИК технологии. Обратить внимание на технику выбегания с колодок, постановку стопы. Старт по сигналу тренера. Спина прямая, сгибание ноги под прямым углом, стопу не разворачивать, на выпад выполнять глубокий выдох. Перерыв между сериями 3-5 мин. Следить за ЧСС. Упражнение выполнять медленно с максимальной амплитудой. При выполнении упражнения расслабить мышцы, потянуться. Выполнять на максимальной скорости. Возвращаться легким бегом. Работа выполняется в парах. Удерживать упряжку 80% от максимума. Измерение ЧСС

	<p>Перестроение в колонну по 4.</p> <p>6.Круговая тренировка.</p> <p>1 станция Поднимание ног на шведской стенке.</p> <p>2 станция Приседания с блином 5-10 кг</p> <p>3 станция Прыжки на скакалке</p> <p>4станция Выпрыгивания из положения глубокого приседа</p>	<p>1'</p> <p>15'</p> <p>3сери и по 1'на станц ию</p>	<p>до начала упр и после выполнения. Отдых 3' между сериями.</p> <p>Разделить обучающихся на микрогруппы -4 на каждую станцию. Смена станций производится по команде тренера.</p> <p>Ноги прямые ,не сгибать в коленях. Спину держать прямо, пятки не отрывать от земли.</p> <p>Прыгать на двух ногах с максимальной частотой.</p> <p>Ноги выпрямлять до конца. Приземляться мягко на всю стопу, выпрыгивание с носка.</p>
Заключительная часть 4'30''			
Ш	<p>7.Подведение итогов занятия.</p> <p>8.Выполнение упражнений на дыхание.</p> <p>9.Уборка инвентаря.</p> <p>10.Запись в дневниках самоконтроля.</p>	<p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'30''</p>	<p>Отметить учащихся, которые хорошо выполняли упражнения.</p> <p>Отметить самочувствие, ЧСС до занятий, после занятий.</p>

