

Конспект тренировочного занятия по легкой атлетике
для обучающихся тренировочной группы 4 года обучения.

Тема: Совершенствование техники бега, развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений.
2. Совершенствование техники старта.
3. Развитие выносливости и скоростных качеств.
4. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой.
5. Способствование укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем при помощи беговых и прыжковых упражнений

Место проведения тренировочного занятия: спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование: секундомер, 4 блина по 10 кг, 4 блина по 5 кг, 7 резинок, 4 пары стартовых колодок, ноутбук.

Время проведения: 90 мин.

Дата проведения:

Часть занятия и их деятельность	Содержание тренировочного занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I 30'	1. Построение, рапорт, сообщение задач занятия. Напомнить инструкцию по охране труда. Инструкция № 49 при проведении тренировочного занятия по легкой атлетике.	1'	Обратить внимание на спортивную форму учащихся.
	2. Измерение ЧСС уд/мин в	1'	Применение здоровьесберегающей технологии посредством измерения ЧСС обучающимися. Установить правую руку на

	<p>спокойном состоянии.</p> <p>3. Легкий бег.</p> <p>4. Перестроение для проведения ОРУ из колонны по одному в две шеренги.</p> <p>5. 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>5) И.П. – руки перед грудью, кисти в замок. 1 – руки вперед, ладонями вперед;</p>	<p>8’</p> <p>2’</p> <p>12’</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>запястье левой руки, считать удары в течении 10 сек x 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>Спина прямая.</p>
--	--	---	---

	<p>2 – И.П. 3 – руки вверх, ладонями вверх; 4 – И.П. 6)И.П. – о.с. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 –наклон головы влево; 4– наклон головы вправо; 7) . И.П. – стойка ноги врозь. 1 – поворот туловища налево, руки вверх; 2 – И.П.; 3-4 – то же направо. 8) И.П. – стойка ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны. 1 – поворот туловища налево, левой кистью коснуться правой стопы; 2 – И.П.; 3-поворот туловища направо, правой кистью коснуться левой стопы. 4- И.П.; 9) И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок. 1 – наклон, руки вперед; 2 – И.П.; 3-4 – то же. 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. 11) . И.П. – упор, присев на</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Руки прямые, ладони наружу.</p> <p>Стопы не отрывать от опоры.</p> <p>Ноги не сгибать, спина ровная.</p> <p>Глубже выпад.</p> <p>Стопу ставить ровно,</p>
--	--	--	--

	<p>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 бедра;</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>1'</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>Руки прямые</p> <p>Перестроение из двух шеренгового строя в колонну по одному.</p>
--	---	--	---

	<p>-бег с захлестыванием голени;</p> <p>-прыжки с ноги на ногу</p> <p>-бег на прямых ногах;</p> <p>-«семенящий» бег;</p> <p>-бег с ускорением</p>	<p>5'</p> <p>2x50</p> <p>2x50</p> <p>2x50</p> <p>2x50</p> <p>2x50</p> <p>2x50</p> <p>3x50</p>	<p>Руки согнуты в локтевых суставах, плечи расслаблены, колени в стороны не разводятся, туловище назад не наклоняется. Возвращаться шагом.</p>
<p>II</p> <p>56'</p>	<p>1. Просмотр видеозаписи «низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование».</p> <p>2. Объяснение и показ техники старта, стартового разгона.</p> <p>3. Бег с высокого старта</p> <p>4. Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта</p> <p>-сгибание и разгибание рук в различных упорах</p> <p>- ходьба на руках «крокодил»</p> <p>-прыжки «лягушка» из упора присев</p> <p>5. Старты из положения «упор присев»</p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5'</p>	<p>Применение ИК технологии. Обратить внимание на технику выбегания, постановку стопы.</p> <p>Старт по сигналу тренера.</p> <p>Организация внимания четкое выполнение</p> <p>Спина прямая, сгибание ноги под прямым углом, стопу не разворачивать, на выпаде выполнять глубокий выдох. Перерыв между сериями 3-5 мин. Следить за ЧСС. Упражнение выполнять медленно с максимальной амплитудой. При выполнении упражнения расслабить мышцы, потянуться.</p> <p>Спину держать прямо</p>

	<p>6. Старты из выпада на одну ногу</p> <p>7. Низкий старт с выходом на прыжок в длину</p> <p>8. Низкий старт с отягощением с пробеганием до 15м</p> <p>9. Бег с низкого старта</p>	<p>5</p> <p>5'</p> <p>10</p> <p>5'</p> <p>10</p> <p>5'</p> <p>20</p> <p>(10)</p> <p>4'</p>	<p>По команде «на старт» выполняют наклон туловища вперед, установив в первую очередь руки, затем, отступив стопу от линии старта, устанавливают ноги. Обратите внимание на положение стоп. Стопы находятся на одном уровне с коленными суставами (согнутым), голова опущена. По команде «Внимание» выпрямляются коленные суставы, отделяют колено сзади стоящей ноги от дорожки. Голову поднять. Выполняется в паре. Первый находится на стартовой линии, второй – сзади на расстоянии 3 м. По команде «Марш» первый идет спортивной ходьбой, создавая сопротивление второму.</p> <p>По команде «на старт» выполняют наклон туловища вперед, установив в первую очередь руки, затем, отступив стопу от линии старта, устанавливают ноги. Обратите внимание на положение стоп. Стопы находятся на одном уровне с коленными суставами (согнутым), голова опущена. По команде «Внимание» выпрямляются коленные суставы, отделяют колено сзади стоящей ноги от дорожки. Голову поднять. Выполняется в паре. Первый находится на стартовой линии, второй – сзади на расстоянии 3 м. По команде «Марш» первый идет спортивной ходьбой, создавая сопротивление второму.</p> <p>Обратить внимание на правильную постановку кистей рук и стопы</p>
--	---	--	--

	<p>10.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 месте</p> <p>4станция Выпрыгивания из положения лежа в верх</p>	<p>4'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	<p>Перестроение в колонну по 4.</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>
<p>III 4'</p>	<p>11.Подведение итогов занятия.</p> <p>12.Выполнение упражнений на дыхание.</p> <p>13.Уборка инвентаря. 14.Запись в дневниках самоконтроля.</p>	<p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	<p>Отметить учащихся, которые хорошо выполняли упражнения.</p> <p>Отметить самочувствие, ЧСС до занятий, после занятий.</p>

Конспект составила тренер-преподаватель Недашковская О. А.