**План-конспект**

тренировочного занятия по лёгкой атлетике

 **Проводящий:** Прилуцкая Алена

**Место проведения**: СК «Дружба» зал №1.

**Дата** **проведения**: 11.04.2015 г.

**Инвентарь**: маты, мел, резинка, сектор.

**Задачи**: Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной», укрепление мышц спины и живота.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационные указания** | **Методические указания** |
| Общая разминка( 10 мин) | Бег в умеренном темпеКомплекс ОРУ:1.И.п.- о.с.Наклоны головы (вперёд, назад, вправо, влево);2.И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечамКруговые движения (вперёд, назад);3.И.п.- широкая стойка, руки на поясНаклоны туловища (вправо, влево) рука вверх;4.И.п.- широкая стойка, руки на поясНаклон туловища к правой, к левой, касаясь;5.И.п.- выпад левой1-3-покачивающие движения4-смена положения;6.И.п.- сед, руки в стороныНаклоны вперёд;7.И.п.- сед барьеристаНаклоны к маховой ноги;8.И.п.- упор присев, левая нога выпрямленная вперёдНаклоны к выпрямленной ноги;9.И.п.-стоя лицом к стене, ногу ставим на рейку, вторая нога на полу. Наклоны к прямой10.И.п.-стоя боком к стенке, держась за неё одной рукойМаховые движения дальней ногой от стены. | 5 мин6-8раз в каждую сторону6-8раз в каждую сторону6-8раз в каждую сторону6-8раз8-10раз на каждую ногу8-10раз10-12раз6-8раз клеевой6-8раз к правой8 раз8-10раз левой8-10раз правой | Бег по кругу, против часовой стрелкиОРУ выполняется в кругу. Расстояние между занимающимися 3-4 метраКомплекс ОРУ каждый выполняет самостоятельноЗанимающиеся располагаютсяОколо шведской стенки  | Бежать свободно, дышать через носВыполнять медленно, без резких движенийАмплитуда больше, вращение активнееНаклон глубже, рука прямаяНаклон глубже, ноги прямые, в коленях не сгибатьВыпад глубже, сзади стоящая нога прямаяНаклон глубже, ноги прямые, носки на себяНосок маховой ноги на себя, толчковая нога под углом 90 градусовНосок на себяНоги прямыеМах выше, при движении назад нога сгибается в коленном суставе  |
| Специальная разминка | 1.Подскоки с ноги на ногу;2.Бег с высоким подыманием бедра;3.Подскоки в выносом маховой ноги вперед на каждый шаг;4. то же, что и 3 через 3 шага5.то же, что и 3, через 5 шагов6.Бег с выпрыгиванием на каждый шаг вверх. |  | Специально-беговые упражнения выполнять по прямой зала, по всей длине | Руки расслабленные Бедро выше, под углом 90 градусовспина прямаяНоски на себя, работа руками чащеШаг ширеПриземление мягче, прыжок выше, помогаем руками |
| Основная часть(30 мин) | 1. переход через планку способом «перешагивание» с 1 шага2. переход через планку способом «перешагивание» с 3х шагов3. переход через планку способом «перешагивание» с 5 шагов4.Отдых, подбор разбега5. Проведение соревнования 6. Разбор ошибок, подведение итогов соревнования7. укрепление мышц живота и спины: 1. и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, рр за головой, поднимание туловища.2. и.п. – то же, поочередное выпрямление ног3. И.п. – лежа на спине, ноги сомкнуты и вытянуты, руки сцеплены за головой. Поднимание сомкнутых ног под углом 30-45 градусов. Затем, не отрывая от пола торс, разведите их в стороны.4.    И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль, ладонями вниз, опираетесь на подбородок. На глубоком вдохе медленно приподнимать торс, не отрывая ног и бедер от пола. Движение выполняется только верхней частью туловища. 5. «Планка»упор лёжа на предплечья. | 2 раза2 раза2 раза3 мин20 мин3 мин10 мин3\*203\*10 (на каждую ногу)3\*103\*205\*10сек | Упражнение выполняется по команде преподавателя.Занимающиеся располагаются в колонне друг за другом.выполнять самостоятельно.Отдых между подходами 10 сек.Преподаватель следит за правильностью выполнения упражнений.Преподаватель может оказывать помощь, если студент сам не может выполнить упражнение. Тогда упражнение будет носить активно – пассивный характер. | Во время отдыха между подходами выполняем разбор ошибок.Разбег выполняется под углом 30-40. Длина разбега 5-7 шагов по прямой.Обращаем внимание на уход от планки.Выбывшие из соревнования выполняют разбор ошибок одногруппников.Дыхание не задерживать. Руки в замок за головой. На усилие –выдох.Приподнимаем плечевой пояс.Положение задерживаем на 5 с.Зафиксируйте положение и задержите дыхание на 5-10 секунд. На медленном выдохе. медленно, вернитесь в и.п.Тело находится по 1 прямой. Опираться только на предплечье и пальцы ног. В пояснице не прогибаться. Дыхание не задерживать.  |
| Заключительная часть (заминка)3 мин | Упражнение на растяжку и расслабление: 1.Распрямление поясницы (напрягите мышцы ягодиц и одновременно — мышцы живота, чтобы распрямить поясницу. Удерживайте напряжение 5-8 секунд, затем расслабьтесь.)2. Хват ног (Обеими руками обхватите правую ногу под коленом и подтяните ее к груди. При выполнении этого упражнения расслабьте шею, а голову опустите на пол или на маленькую подушечку. )3. Согнуть левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую. Повернуть голову и посмотреть на ладонь левой руки, вытянутой перпендикулярно туловищу. Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра потянуть согнутую ногу по направлению к полу. Подведение итогов занятия .Уборка инвентаря  | 3 мин2-3 раза10-30сек15-20 сек для каждой ноги | Выполнять самостоятельно | Обратить внимание на мышцы задней поверхности бедра и мышцы спины.Упражнения выполняются до появления болевых ощущений.Поясница все время должна быть выпрямлена и прижата к полу.Голову от пола не отрывать.Рука находится выше колена.Ступни и голеностопные суставы расслаблен. Лопатки прижаты к полу. |