**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 темпе  Комплекс ОРУ:  1.И.п.- о.с.  Наклоны головы (вперёд, назад, вправо, влево);  2.И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам  Круговые движения (вперёд, назад);  3.И.п.- широкая стойка, руки на пояс  Наклоны туловища (вправо, влево) рука вверх;  4.И.п.- широкая стойка, руки на пояс  Наклон туловища к правой, к левой, касаясь;  5.И.п.- выпад левой  1-3-покачивающие движения  4-смена положения;  6.И.п.- сед, руки в стороны  Наклоны вперёд;  7.И.п.- сед барьериста  Наклоны к маховой ноги;  8.И.п.- упор присев, левая нога выпрямленная вперёд  Наклоны к выпрямленной ноги;  9.И.п.-стоя лицом к стене, ногу ставим на рейку, вторая нога на полу. Наклоны к прямой  10.И.п.-стоя боком к стенке, держась за неё одной рукой  Маховые движения дальней ногой от стены. | 5 мин  6-8раз в каждую сторону  6-8раз в каждую сторону  6-8раз в каждую сторону  6-8раз  8-10раз на каждую ногу  8-10раз  10-12раз  6-8раз клеевой  6-8раз к правой  8 раз  8-10раз левой  8-10раз правой | Бег по кругу, против часовой стрелки  ОРУ выполняется в кругу.  Расстояние между занимающимися 3-4 метра  Комплекс ОРУ каждый выполняет самостоятельно  Занимающиеся располагаются  Около шведской стенки | Бежать свободно, дышать через нос  Выполнять медленно, без резких движений  Амплитуда больше, вращение активнее  Наклон глубже, рука прямая  Наклон глубже, ноги прямые, в коленях не сгибать  Выпад глубже, сзади стоящая нога прямая  Наклон глубже, ноги прямые, носки на себя  Носок маховой ноги на себя, толчковая нога под углом 90 градусов  Носок на себя  Ноги прямые  Мах 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 шага  5.то же, что и 3, через 5 шагов  6.Бег с выпрыгиванием на каждый шаг вверх. |  | Специально-беговые упражнения выполнять по прямой зала, по всей длине | Руки расслабленные  Бедро выше, под углом 90 градусов  спина прямая  Носки на себя, работа руками чаще  Шаг шире  Приземление мягче, прыжок выше, помогаем руками |
| Основная часть  (30 мин) | 1. переход через планку способом «перешагивание» с 1 шага  2. переход через планку способом «перешагивание» с 3х шагов  3. переход через планку способом «перешагивание» с 5 шагов  4.Отдых, подбор разбега  5. Проведение соревнования  6. Разбор ошибок, подведение итогов соревнования  7. 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 ног  3. 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 раза  2 раза  2 раза  3 мин  20 мин  3 мин  10 мин  3\*20  3\*10 (на каждую ногу)  3\*10  3\*20  5\*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 мин  2-3 раза  10-30сек  15-20 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. |