

## ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

по легкой атлетике в группе НП свыше года

Задачи занятия: 1. Совершенствование техники спринтерского бега.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.

3. Развитие силы.

4. Воспитание чувства товарищества и командного духа.

Место занятий: стадион «Торпедо»

Инвентарь: мячи, свисток, секундомер

Тренер Журавлев В.И.

Саратов 2021 г.

	Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно – методические указания
I	Подготовительная часть	<b>I. Построение.</b>	1-2 минуты	
		<b>II. Бег в медленном темпе.</b>	7 мин.	
		<b>III. ОРУ на месте:</b>		
		а) и.п. о.с. руки на пояс 1,2,3,4 – круговые вращения головы в левую сторону; 5,6,7,8 – круговые вращения головы в правую сторону.	6 – 7 раз	Упражнение выполняется под счет
		б) и.п. стойка ноги врозь 1,2,3,4 – круговые вращения рук вперед; 5,6,7,8 – тоже назад.	6 – 7 раз	Руки прямые
		в) и.п. стойка ноги врозь руки перед грудью 1,2 – отведение согнутых рук назад 3,4 – отведение прямых рук назад.	8 раз	Локти находятся на уровне плеч
		г) и.п. стойка ноги врозь, руки вверх: 1 – наклон к правой; 2 – наклон; 3 – наклон к левой 4 – и.п.	8 раз	Ноги прямые, руками касаются пола
		д) и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон влево; 2 – наклон вперед; 3 – наклон вправо; 4 – наклон назад.	4 раза в каждую сторону	
		е) и.п. выпад вперед правой, руки на пояс: 1,2,3,4 – четыре пружинистых покачивания; 5,6,7,8 – тоже на левой ноге.	5 раз на каждую ногу	Спина прямая, нога в колени сгибается под углом 90°
		ж) и.п. широкая стойка ноги врозь, руки вперед ладонями вниз: 1 – сед на левой; 2 – и.п. 3 – сед на правой; 4 – и.п.	5 раз на каждую ногу	
		з) и.п. упор присев: 1 – упор лежа; 2 – упор присев; 3 – упор лежа; 4 – упор присев.	6 раз	Спина прямая, во время седа нога полностью сгибается в колени Во время упора лежа таз не опускается и не поднимается. Переход из одного положения в другое выполняется скачком.
		и) и.п. упор лежа: 1 – упор лежа на согнутых руках;	20 раз	Девушки выполняют отжимания от скамейки.

	Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно – методические указания
II	Основная часть	<p><b>I.</b> Бег на время.</p> <p><b>II.</b> Прыжки в длину.</p> <p><b>III.</b> ОФП  ФУ для мышц пресса.  ФУ для мышц спины.  ФУ для мышц рук.</p> <p><b>IV.</b> Бег.</p> <p><b>V.</b> Футбол.</p>	<p>5 ×50 м  5 ×100 м  5 ×150 м</p> <p>15 раз  15 раз  10 раз</p> <p>4 ×20  4 ×20  4 ×20</p> <p>4 мин.</p> <p>20 мин.</p>	<p>С высокого старта.</p> <p>с места  тройной  с короткого разбега (7-8 беговых шагов)</p> <p>Отжимания, на трицепсы</p> <p>Медленный темп.</p>
III	Заключительная часть	Построение. Подведение итогов занятия.	1-2 мин.	