План-конспект
открытого учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в группе НП-2

Цель: Развитие скоростных и координационных способностей посредством подводящих упражнений.
Задачи:
1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.
2. Развитие скоростных и координационных способностей.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества.

Место проведения: спортивный зал
Время проведения: 90 минут
Инвентарь: секундомер, фишки, модули, маты.

№ п\п	Содержание тренировочного занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	20 мин.	Обратить внимание на внешний вид, самочувствие.
	Построение, приветствие, сообщение задач тренировки.	2 мин.	
1.	Ходьба: в полуприсяде; в полном приседе; спортивная ходьба.	50 м	Руки за голову, руки на колени
2.	Бег: -легкий; -приставными прыжками правым (левым) боком; -змейкой через волейбольную	5 мин.	Следить за равномерным дыханием. Обращать внимание на работу рук во время бега, за постановкой стопы, выносом бедра. Бег «змейкой» - следить за координацией.
3.	площадку; Ходьба: упражнение на восстановления дыхания.	1 круг	Восстановить дыхание.
4.	Общеразвивающие упражнения.	10 мин.	Разминка в кругу.
5.	Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра;	2х25м	Спина прямая, руки работают, как при беге. Высоко поднимать колени. Спина прямая, бедро перпендикулярно дорожке. Толчок передней частью стопы.

	- бег с захлестом голени назад;	2х25 м	
	- прыжки на стопе;	2х25 м	Пружинистые отталкивание стопой от дорожки. Обратить внимание на работу рук. Носки не оттягивать.
	- «ножницы»;	2х25 м	Ноги прямые, назад не заваливаться. Руки в стороны.
	- «веревочка»;	2х25 м	
	- ускорения от фишки к фишке.	2х25 м	Бег с максимальной скоростью.
II	Основная часть	35 мин.	
1.	Серия упражнений на быстроту:		
	-работа рук с максимальной частотой в положении сидя;	15сек.	Руки согнуты в локтях, работают с максимальной частотой. Обратить внимание на амплитуду выполнения.
	-работа рук с максимальной частотой в положении стоя;	15сек.	Руки работают вперед-назад, высоко поднимать бедро с максимальной частотой, следить за наклоном туловища. Небольшой наклон вперед. Работа ног с максимальной частотой. Следить за максимальной амплитудой работы ног.
	-высокое поднимание бедра на месте с максимальной частотой;	15сек.	
	- высокое поднимание бедра в упоре с максимальной частотой.	15сек.	
2.	Старты из разных положений:		
	-лежа на спине;	2х20м	Руки вдоль туловища.
	-лежа на животе;	2х20м	Руки вперед.
	-сидя, ноги прямые;	2х20м	Руки вперед.
	-сидя на коленях.	2х20м	Руки за спину.
3.	Обучение технике низкого старта:		
	-выполнение низкого старта по команде;	3р.	Следить за правильной техникой выполнения упражнения.
	-ускорения с низкого старта;	3р.	Первое движение вперед, не выпрямляться.
	-ускорение «Гонка за лидером».	6х30	Стараться догнать впереди бегущего.
4.	Эстафета на быстроту и координацию. Спортсмены делятся на две команды. Строятся по диагонали друг напротив друга. Каждый участник должен обежать фишки и как можно раньше передать эстафету партнеру. Выигрывает та команда, которая раньше закончила эстафету.	5мин.	При прохождении эстафеты следить за слаженными движениями, быстрой и координационной работой.
III	Заключительная часть		
	Легкий бег, упражнения на расслабление. Подведение итогов занятия.	5 мин.	Равномерный бег, упражнения на гибкость.

Тренер-преподаватель М.А. Ягубкина