**Конспект тренировочного занятия**

**Вид спорта:**Легкая атлетика **Группа:** Группа начальной подготовки  **Возраст обучающихся:** 10 лет и старше

**Тема тренировочного занятия:** Изучение техники спринтерского бега

**Цель занятия:** подготовка к соревновательному периоду, повышение уровня физической подготовки.

**Задачи:**

1. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

2. Развитие быстроты, координации, памяти, мышления.

3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой.

**Место проведения тренировочного занятия:** спортзал

**Необходимый спортивный инвентарь:** секундомер – 1 шт, мяч – 1 шт., шапка – 1 шт., гимнастическая скамейка, перекладина.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводно-подготовительная часть**: 20 мин.  **1. организация и активирование внимания занимающегося к занятию**: в начале каждой тренировки производится построение, тренер объясняет цели и задачи текущего занятия, напоминает о технике безопасности во время занятий.  **2. цели и задачи на данном этапе ТЗ:** Подготовительная часть тренировки решает следующие задачи:  А) раскрепощение  Б) разогревание и подведение к основной нагрузке  В) «двигательная настройка»  Г) «психологическая настройка»  Д) педагогическая подготовка  **3. возможные действия тренера-преподавателя в случае, если ему и обучающимся не удается достичь поставленных целей:**  тренер определяет возможные причины, почему не удалось достичь поставленных целей, и корректирует соответственно свои действия и действия учащихся. | | | | | | |
| **Деятельность тренера-преподавателя** | | **Деятельность обучающихся** | | | **Организационно-методические указания** | |
| **Сообщает цели и задачи тренировки.** | | - Построение | | |  | |
| **Кратко излагает технику безопасности** во время занятия в спортзале (прил. 1), отвечает на вопросы, если есть. | | - Слушают тренера, задают вопросы. | | |  | |
| **Следит за правильностью выполнения упражнений.** | | - Медленный бег 1000 м | | | Следить за работай рук, осанкой, дышать носом. | |
| - ОРУ в движении | | | Соблюдать технику безопасности и правила выполнения упражнения. | |
| - Беговые упражнения легкоатлета | | |
| - Прыжковые упражнения легкоатлета | | | Следить за техникой выполнения – постановка стопы, наклон туловища, приземления после прыжка, работа рук. | |
| - Ускорения | | |
| **Основная часть**: 55 мин.   1. **цели и задачи на данном этапе ТЗ:**   1. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  2. Развитие быстроты, координации, памяти, мышления.   1. **основные формы и методы организации деятельности обучающихся:**Метод стандартного упражнения, игровой метод 2. **методы мотивирования (стимулирования) активности обучающихся в ходе освоения нового учебно-тренировочного материала:** простое и понятное изложение материала, формирование позитивных эмоций с помощью поощрения. 3. **возможные действия тренера-преподавателя в случае, если ему и обучающимся не удается достичь поставленных целей:** выяснение и анализ причин, корректировка действий. | | | | | | |
| **Деятельность тренера-преподавателя** | **Деятельность обучающихся** | | | **Организационно-методические указания** | | |
| **Объясняет правила подвижной игры «Шапка-невидимка»;** следит за соблюдением учащихся правил игры. | Играют в подвижную игру «Шапка - невидимка» | | | Все игроки становятся в круг в затылок друг к другу, мяч ложиться в середине круга. Далее игроки по очереди начинают передавать шапку по кругу впередистоящему игроку. Шапку передают до тех пор, пока кто-то из игроков не решит, что его сосед должен стать невидимкой. Для этого игрок с шапкой в руках должен неожиданно надеть шапку на впередистоящего игрока и крикнуть: «Берегись невидимки!».  В этот момент все остальные игроки должны разбежаться, а «невидимка» должен быстро добежать до мяча, взять его в руки и крикнуть: «Стой! Ни с места!».  Все игроки обязаны остановиться, а невидимка старается, не сходя с места, попасть мячом по любому игроку. Если попал – бросает шапку и убегает. Игрок, в которого попал мячом невидимка, сам становится невидимкой, и должен быстро добежать до шапки, одет ее на голову, взять в руки мяч, крикнуть: «Стой! Ни с места!» и так далее. Если невидимка промахнулся, игра начинается заново.  Примечание. Стоя в круге, запрещается оборачиваться назад. | | |
| **Объясняет технику выполнения низкого старта,** демонстрирует на примере выполнение низкого старта.  Дает команду «Построиться».  Дает команды:  - команды «На старт!»;  - команды «Внимание!»;  - команды «Марш!» | Выполняют команды тренера, следят за техникой, соблюдают технику безопасности. | | | Ученики построены в шеренгу. Знакомство с фазами спринтерского бега:  1) старт; 2) стартовый разгон (разбег);  3) бег по дистанции; 4) финиширование. По команде «На старт!» учащийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее ученик приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами). Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5–1 м от стартовой линии. По команде: «Внимание!» ученик отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!». После выстрела или команды: «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле. Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта. | | |
| **Объявляет упражнение «Стартовый разгон**» - ускорение 8--10 м из различных исходных положений:  1) бег на месте;  2) с высоко поднятых стоп с носков;  3) с высокого старта | Выполняют упражнения, следуя указаниям тренера, соблюдают технику безопасности. | | | Бегун находится в согнутом положении.  С каждым новым шагом создается большая скорость движения вперед и уменьшается наклон туловища.  Обратить внимание на прямолинейность движения. | | |
| **Объявляет упражнение «Бег по дистанции»**4\*40м | Выполняют упражнение «Бег по дистанции», следуют указаниям тренера, соблюдают технику безопасности. | | | Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33—43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание в голеностопном суставах. Полного опускания на всю стопу не происходит. Бегун, приходя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую - ногу вперед-вверх. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах. В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы. | | |
| **Знакомит учащихся со способами финиширования:**  - «бросок грудью»  - «плечом» | Внимательно слушают тренера, задают вопросы. | | |  | | |
| **Заключительная часть: 15 мин.**  **Цели и задачи заключительной части занятия:**снятие напряжения, успокоение организма, психологическое стимулирование, педагогическое заключение   1. **формы и методы приведения функций организма к исходному состоянию до тренировки, снятия напряжения с мышц:** с помощью расслабляющих упражнений 2. **методы и критерии оценки достижения поставленных целей:** метод наблюдения, опрос 3. **возможные действия тренера-преподавателя в случае, если ему и обучающимся не удается достичь поставленных целей:** выяснение и анализ причин, корректировка действий. 4. **цель задания на дом:** формирование правильной осанки учащихся. 5. **цель самостоятельной работы для обучающихся:** Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой. | | | | | | |
| **Деятельность тренера-преподавателя** | | | **Деятельность обучающихся** | | | **Организационно-методические указания** |
| Объявляет упражнение «Вис на перекладине». | | | Выполняют упражнение «Вис на перекладине». | | | Два подхода по 15-20 сек. |
| Объявляет игру на внимание «Запрещённое движение», объясняет условия, участвует в качестве ведущего. | | | Играют в игру на внимание «Запрещенное движение». | | | Игру проводит тренер, показывая движения и положения рук; кто выполняет запрещённое движение:  тот выходит из строя и выполняет 2 приседания. |
| Дате команду «Построиться». Подводит итоги: анализирует ошибки, поощряет успехи. Дает домашнее задание. | | | Построение. Слушают тренера, задают вопросы. | | | Домашнее задание: проверка и тренировка осанки у стены: стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течение двух минут; 3 подхода по 2 мин × 3 раза в день |

***Приложение 1***

**Требования безопасности во время занятий.**

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

***Приложение 2***

**ОРУ в движении**

1) И. п. (исходное положение): основная стойка.

Счет:

1 - шаг левой, правую руку вперед;

2 - шаг правой, левую руку вперед;

3 - шаг левой, руки с силой согнуть в локтях;

4 - шаг привой, руки вниз;

2) и. п.: основная стой­ка, руки к плечам.

Счет:

1 – шаг левой, руки вверх;

2 –шаг правой, руки к плечам;

3 –шаг левой, руки вверх;

4 -шаг правой, руки к плечам;

3) и. п.: основная стойка, руки в стороны

Счет:

1 - шаг левой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину;

2 - шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину

4) и. п.: основная стойка.

Счет:

1 - выпад левой вперед, дугами вперед руки вверх;

2 - вставая на левой и приставляя правую, наклон, вперед согнувшись, руками коснутся земли;

3 - выпрямляясь, выпад правой вперед, дугами вперед руки вверх;

4 - вставая на правой и приставляя левую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться земли

5) и. п.: основная стоика, руки перед грудью.

Счёт:

1 – шаг левой, поворот туловища налево;

2 - шаг правой, обратным движением вернуться в и.п. и поворот туловища направо;

3 - шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в строну

назад;

4 - то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону.

***Приложение 3***

**Беговые упражнения легкоатлета**

1) Семенящий бег – бег небольшими шагами. Нога становится на носок с последующим слегка заметным касанием пяткой, опорная нога полностью выпрямляется.

2) Бег с высоким подниманием бедра (бег может выполняться в переменном темпе). При отталкивании опорную ногу надо полностью выпрямить, не отклонять туловища назад, не разводить колени в сторону.

3)Бег с захлёстыванием голени;

4) Бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра (в среднем и быстром темпе).

5) Бег прыжками с полным выпрямлением толчковой ноги.

6) Бег с высоким подниманием бедра и быстрым опусканием с загребающим движением голени вниз – назад.

7) Размашистые движения руками, как при беге - «имитация».

8) Бег скачками на одной ноге.

Дистанция 20 метров – ученики выполняют в двух колоннах и обратно идут шагом

***Приложение 4***

**Прыжковые упражнения**

**Развитие скоростно-силовых качеств.**

1) Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя. 3-4 серии по 16-18 м.

2) Многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа, упора присев. 4 серии по 10 раз.

3) Подскоки на одной, поочередно на левой и правой ноге, другая на опоре (гимнастическая скамейка). 4 серии по 15 раз.