# УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по спортивной подготовке

Бурцева Ксения Александровна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата** \_11.02.2020\_ **группа** НП- 2

**Время проведения** 10.00-12.00

**Место проведения** МАУ ПР СШОР «Авангард»

**Величина нагрузки:** 2 часа

**Тема занятия:** Прыжковая работа.

**Цель занятия:** Сформировать у спортсменов знания и навыки техники прыжков.

**Задачи:**

Образовательная: Обучение знаниям о прыжках.

Развивающая: Развитие прыгучести и правильности выполнения беговых упражнений.

Воспитательная: Воспитание трудолюбия, внимания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | СОДЕРЖАНИЕ | Дозировка  (время, кол-во повторений) | Методические указания |
| Подготовительная часть | Построение.  Сообщение задач учебно-тренировочного занятия. | 1 мин |  |
| Разминка |  |  |
| Равномерный бег  1. | 10 мин | Темп умеренный, сохранять дистанцию |
| 2.Общие развивающие упражнения | 5 мин |  |
| И.п .о.с руки на пояс круги головой 4р вправо 4 р влево | 12 раз | Амплитуда движений активная |
| И.п о.с круги руками 4 р вперед 4 р назад | 12 раз | Руки прямые |
| И.п о.с наклоны туловища руки прямые к правой ноге ,вперед, к левой ноге | 12 раз | Глубокие наклоны ,ноги в коленях не сгибать |
| Круговые вращения туловищем 4 р вправо,4 р влево | 12 раз | Следим за амплитудой движения, голова прямо |
| И.п о.с руки на плечи,круговые вращения | 12 раз | Круги чаще |
| Перекаты с одной ноги на другую | 12 раз | Руки вверх ,спина прямая |
| Выпады вперед ,правой ,левой ногой поочередно. | 12 раз | Выпады глубже |
| Руки на колени, круги коленями ,внутрь, наружу. | 12 раз |  |
| Разминаем голеностоп ног, круговые вращения вправо- влево | 12 раз | Стопу приподнимаем на носок |
| Специально-беговые упражнения | 5 мин |  |
| 1. перекат с пятки на носок с продвижением вперед | 60м | Выполняем вприпрыжку ,руки свободно |
| 2.бег с высоким подниманием бедра | 60м | Бедро поднимается до уровня параллельности земли. |
| 3.бег с захлестыванием голени | 60м | Пяткой касаемся ягодиц |
| 4.многоскоки | 60м | Короткие быстрые шаги с максимальной частотой. |
| 5. бег спиной вперед | 60м | Смотрим через левое плечо |
| 6.приставным шагом (2 правым- 2 левым боком) | 60м | Руки на поясе |
| 7.скрестным боком |  | Ноги скрещиваем на каждый шаг |
| Основная часть | 300 м-3 серии  200 м-3 серии | 25 мин | Отдых между сериями 5 мин |
| Прыжковая работа | 20 мин |  |
|  | 3 серии по 4 упражнения. | 1 круг | Отдых между сериями 3-4 мин |
| 1.По прямой выполняем подскоки | 50 м | Отталкиваемся ногой высоко вверх ,помогаем руками |
| Бег трусцой | 10 м | Медленный спокойный темп |
| 2.По прямой бег в шаге | 50 м | Выполняем правильно |
| Бег трусцой | 10 м | Медленный спокойный темп |
| 3.Лягушка | 50 м | Выпрыгивания с полного присяда |
| Бег трусцой | 10 м | Медленный спокойный темп |
| 4.Выпады | 50 м | Спина прямая ,руки за спину. |
| Ускорение 1 круг. | 100 м | Максимальная скорость по кругу |
| Заключительная часть | Упражнения на гибкость | 3 мин | Наклоны глубже, перекаты на спину |
| 1.мостик | 5 раз | Прогибаем спину |
| 2.бабочка | 50 раз | Пружинистые движения |
| И.п. – вис на перекладине | 1мин | Мышцы расслаблены |
| Игра «Волейбол» | 5 мин | Дети делятся на 2 команды ,играют через сетку |
| Построение | 1 мин | подведение итогов занятия. |

Тренер Жидова Ю.В