***Говорова Валентина Владимировна***

*Муниципальное учреждение «Можайский Дворец спорта «Багратион» Московская область, г. Можайск.*

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого учебно-тренировочного занятия СПОРТ-ЛИН

Лёгкая атлетика

***Участники:*** группа Спортивного совершенствования,

тренер-преподаватель Говорова В.В.

***Тема:*** развитие скоростно-силовых качеств

бегуна на средние дистанции (400 – 800 м)

***Место проведения:***  Парк культуры и отдыха «Ривьера» г. Можайск

***Инвентарь:*** секундомер

***Цель:*** Развитие скоростно-силовых качеств

применительно к выносливости.

***Общее время тренировки*** – 150 мин.

Задачи:

* Повышение силовой выносливости в беге;
* Повышение способности концентрировать внимание и усилие.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-**  **методические указания** |
| Подготовительная (42 мин) | 1. Медленный бег | 12 мин. | Бег в равномерном темпе, ЧСС не более 120 уд/мин |
| 2. Общеразвивающие упражнения с элементами общей физической подготовки | 12 мин. | Каждое упражнение выполняется по 15-20 раз. |
| 3. Специальные беговые упражнения  - бег с захлёстыванием голени  - бег с высоким подниманием бедра  - бег на прямых ногах  - бег спиной  - подскоки  - семенящий бег | 8 мин | После каждого упражнения медленный бег 60 м.  Каждое упражнение – 60 м. |
| 4. Ускорения 5х60 м | 10 мин | Интенсивность выполнения – 80-90%  от максимума |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная (84 мин) | 1. Прыжки в гору «с ноги-на-ногу» (многоскоки)   3х60 м  Бег в гору  2х100 м | 18 мин | После каждого подхода - отдых 3 минуты, шагом.  Интенсивность бега – 80%, акцент на силу и скорость отталкивания. |
| 1. Медленный, восстановительный бег | 10 мин | ЧСС до 120 уд/мин |
| 1. Прыжки в гору «с ноги-на-ногу» (многоскоки)   3х60 м  Бег в гору  2х100 м | 18 мин | После каждого подхода - отдых 3 минуты, шагом.  Интенсивность бега – 80%, акцент на силу и скорость отталкивания. |
| 1. Медленный, восстановительный бег | 10 мин | ЧСС до 120 уд/мин |
| 1. Прыжки в гору «с ноги-на-ногу» (многоскоки)   3х60 м  Бег в гору  2х100 м | 18 мин | После каждого подхода - отдых 3 минуты, шагом.  Интенсивность бега – 80%, акцент на силу и скорость отталкивания. |
| 1. Медленный, восстановительный бег | 10 мин | ЧСС до 120 уд/мин |
| Заключительная (24) мин) | 1. Упражнение на растяжение мышц | 14 мин | Упражнения выполняются плавно, без рывков. |
| 1. Лёгкий восстановительный бег | 10 мин | ЧСС до 120 уд/мин |