

## Конспект открытого занятия по программе «Легкая атлетика»

Педагог: Тухватуллин И.Ф.

**Тема занятия:** «Спринтерский бег, бег на короткие дистанции»

**Цель занятия:** Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

**Задачи:**

- 1) Обучение низкому старту и стартовому разгону;
- 2) Развитие быстроты;
- 3) Воспитание смелости, решительности, уверенности в собственных силах.


**Форма одежды:** спортивная 2С; 3 С (по погоде).

**Материальное обеспечение:** секундомер, свисток, конусы, резиновая лента, жгуты.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

Часть занятия	Содержание	Время	Организационно методические указания
I	<b>Подготовительная часть 10 мин.</b>		
	<p>1. Организация занимающихся: построение, рапорт, доведение темы и задач занятия, доведение требований безопасности на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>2. Упражнения в ходьбе: Ходьба на носках; На пятках; Перекатами с пятки на носок; На внешней стороне стопы.</p> <p>3. Беговые упражнения: Бег в разминочном темпе; Бег с высоким подниманием бедра; Бег с захлестыванием голени; Бег с прямыми ногами вперед; Бег приставным шагом; Бег с наклонами на 2-3 шаг к правой/левой ноге; Бег с ускорением.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения в движении: Вращения в локтевых суставах;</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>1) Обучающиеся в двухшереножном строю. Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике достигаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;</li> <li>- доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности кадет на всех этапах обучения;</li> <li>- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;</li> <li>- точным выполнением учениками требований преподавателя;</li> <li>- тщательной подгонкой обуви, обмундирования и непрерывным контролем за состоянием занимающихся.</li> </ul> <p>2) Исправляю ошибки.</p> <p>3) Обучаемые в одну колонну дистанция 2 шага. Называю упражнение, показываю его, объясняю технику выполнения, называю условия выполнения, подаю команды для выполнения</p>



	<p>1. Обучение технике низкому старту. - низкий старт, команды «на старт», «внимание», «марш».</p> <p>-Низкий старт, стартовый разгон.</p> <p>2. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта.</p> <p>3. Бег «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой, скакалкой, пропущенной перед товарищем на уровне пояса.</p> <p>4. Эстафета: Выбегание из различных положений.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Низкий старт – наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.</p> <p>«На старт» «Внимание» «Марш»</p>  <p>Правильное выполнение команд:</p> <p>«На старт!»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Толчковая нога находится на расстоянии длины стопы от линии старта;</li> <li>- Колено второй ноги находится на одной линии с пяткой толчковой ноги и на ширине стопы от нее;</li> <li>- Ладони расположены на линии старта, шире плеч, большими пальцами внутрь (смотрят друг на друга), руки прямые в локтевых суставах;</li> <li>- Спина согнутая (круглая);</li> <li>- Взгляд направлен на 1.5 метра перед собой.</li> </ul> <p>«Внимание!»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Таз поднят выше головы;</li> <li>- Ноги почти выпрямлены;</li> <li>- Корпус тела подан вперед.</li> </ul> <p>«Старт!» и стартовый разгон.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Полное выпрямление ноги при отталкивании;</li> <li>- Корпус тела согнут при разгоне;</li> </ul>
--	---	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Частые средние шаги.</li> <li>Бег по дистанции.</li> <li>- Колени поднимаются вверх;</li> <li>- Кисти сильно сжаты в кулаки или напряженно выпрямлены;</li> <li>- Движение рук вдоль корпуса тела, попеременно с ногами.</li> </ul>
<b>III</b>	<b>Заключительная часть 5 мин.</b>		
	1) Бег в медленном темпе, ходьба, упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания.	3 мин.	1) Обучаемые в одну колонну.
	2) Построение, выставление оценок, заполнение журнала, указание домашнего задания.	2 мин.	2) Обучаемые в двухшереножном строю.

Короткий устный опрос в конце занятия:

Бег на длинные дистанции - называется СТАЙЕРСКИЙ БЕГ.

- А как называется бег на короткие дистанции ? - СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ.

- Какие бывают дистанции ? ( 60,100,200,400)

- Скажите мне наиболее эффективный способ начала СПРИНТ. БЕГА

Почему? (так как позволяет быстрее начать бег и развивать максимальную скорость на короткие дистанции )