

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	Подготовительная часть 10 мин.		
	<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">- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;- доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности кадет на всех этапах обучения;- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;- точным выполнением учениками требований преподавателя;- тщательной подгонкой обуви, обмундирования и непрерывным контролем за состоянием занимающихся. <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>Вращения в плечевых суставах;</p> <p>Рывки руками;</p> <p>Выпады с поворотом туловища;</p> <p>Наклоны на каждый шаг к правой/левой ноге.</p> <p>5. Общеразвивающие упражнения на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рывки руками с поворотами в правую и левую стороны; - повороты туловища в правую и левую стороны; - наклоны в стороны; - наклоны к правой ноге, к середине, к левой ноге; - выпады на правой и левой ноге; - отжимания (упражнения в упоре); -приседания. 	<p>упражнения. В ходе выполнения упражнений исправляю ошибки, слежу за дисциплиной строя.</p> <p>4) Называю упражнение, показываю, подаю команду для принятия исходного положения.</p> <ul style="list-style-type: none"> -и.п. «руки перед собой». -и.п. «руки перед собой». -и.п. «правая сверху, левая снизу» -и.п. «руки перед собой, согнуты в локтях». <p>5) Называю упражнение, показываю, подаю команду для принятия исходного положения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п. «ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кулаки сжаты»; - и.п. «ноги на ширине плеч, руки за голову»; - и.п. «ноги на ширине плеч, правая рука сверху, левая рука на поясе»; - и.п. «ноги шире плеч, руки на поясе»; - и.п. «выпад на правую ногу, левая нога прямая, спина прямая, руки на поясе»; - и.п. «упор лежа»; - и.п. «ноги на ширине плеч, руки за голову».
II	Основная часть 25 мин.	

	<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"> - Толчковая нога находится на расстоянии длины стопы от линии старта; - Колено второй ноги находится на одной линии с пяткой толчковой ноги и на ширине стопы от нее; - Ладони расположены на линии старта, шире плеч, большими пальцами внутрь (смотрят друг на друга), руки прямые в локтевых суставах; - Спина согнутая (круглая); - Взгляд направлен на 1.5 метра перед собой. <p>«Внимание!»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Таз поднят выше головы; - Ноги почти выпрямлены; - Корпус тела подан вперед. <p>«Старт!» и стартовый разгон.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полное выпрямление ноги при отталкивании; - Корпус тела согнут при разгоне;
--	---	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - Частые средние шаги. Бег по дистанции. - Колени поднимаются вверх; - Кисти сильно сжаты в кулаки или напряженно выпрямлены; - Движение рук вдоль корпуса тела, попеременно с ногами.
III	Заключительная часть 5 мин.		
	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)