Утверждаю”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”

Конспект занятия № 3

По «Легкой Атлетики» для детей ДЮСШ

Учитель по Физической Культуре Степанов Сергей Владимирович

Задачи занятия.

I. Образовательные: Совершенствование техники беговых упражнений.

П. Воспитательные: Воспитание силы воле.

III. Физического развития: Развитие силы и силовой выносливости

Направленность тренировки: Обучение техники и развитие силы

Место проведения: Зал Легкой Атлетики ВЛГАФК

Оборудование, инвентарь: Барьеры, Стартовые колодки, Штанга.

Список информационных источников: [ 1 ] Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с. , [ 2 ] Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Н. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 240 с. , [ 3 ]Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. - Воронеж: Истоки, 2007. - 603 с.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть****занятия** | **Частные задачи** | **Средства** | **Дозировка** | **Методы и приёмы обучения,****воспитания, организации** | **Интегративные****моменты и****информационные ссылки** |
| **Подготовительная** | Организовать занимающихся | 1. Построение, сообщение занимающимся задачи тренировки.
 | 1 мин. |  | [ 1 ], [ 2 ], [ 3 ] |
| Разогреть организм занимающихся | 1. Медленный бег
 | 10-15 мин. | Бег трусцой, темп произвольный. | [ 1 ], [ 2 ], [ 3 ] |
| Обеспечить оптимальную эластичность мышц и подвижность звеньев двигательного аппарата | 1. Круговые вращения в голеностопном суставе
2. Растяжка задней поверхности бедра.
3. Растяжка передней поверхности бедра.
4. Растягивание мышц голени.
5. Наклоны (вперед, назад, в стороны)
6. Махи ногами возле шведской стенки
7. Упражнения на растяжку
8. Скручивание около шведской стенки.
9. Медленные наклоны в сторону
10. Выпады вперед и в стороны
 | 1 мин.1 мин.1-2 мин.1 мин.3 мин.1-2 мин.3-4 мин.1 мин.1 мин.1-2 мин. | Выполнять по большей амплитуде.Выполнять как можно глубже с максимальной растяжкой мышц.Нога ставится максимально высоко на шведскую стенку и согнута в колене. Растягивать как можно сильней.Стоя стопой на шведской стенке максимальное опускание пятки вниз.Наклон выполнять максимально глубоко. Использовать шведскую стенку или выполнять в парах.Махи выполнять аккуратно без резких рывков.Выполнять сидя в различных положениях. Также в парах. Выполнять растягивание в положении барьерного шага.Ноги на месте не подвижно как и таз.Рука над головой, делать максимально глубоко.Задняя нога прямая, не касается земли. Удерживать неподвижное положение.  |  |
| Настроить нервные механизмы регуляции движений для работы в основной части тренировки | 1. Семенящий бег
2. Высокое бедро
3. Захлест голени
4. Приседание руки вперед
 | 3\*30 м.3\*30 м.3\*30 м.3\*10 раз. | Нога ставится с носка на пятку. Руки вдоль туловища расслаблены. Спина прямая смотреть вперед.Руки работают как при беге, колено поднимается не меньше чем на 90о, носок стараться тянуть на себя.Руки работают как при беге, нога согнутая в колене не заходит за проекцию опорной ноги. Носок на себя.Держать спину прямо и смотреть вперед. При приседании не отрывать пятки от земли. |  |
| **Основная** | Совершенствование техники беговых упражнения  | 1. Семенящий бег
2. Высокое бедро
3. Захлест голени
 | 5\*30 м.5\*30 м.5\*30 м. | Нога ставится с носка на пятку. Руки вдоль туловища расслаблены. Спина прямая смотреть вперед.Руки работают как при беге, колено поднимается не меньше чем на 90о, носок стараться тянуть на себя.Руки работают как при беге, нога согнутая в колене не заходит за проекцию опорной ноги. Носок на себя.  |  |
| Развитие силы и силовой выносливости | 1. Приседание со штангой больше 80% от веса тела
2. Упражнения на трицепс с использованием тренажера
3. Упражнение на бицепс при помощи тренажера
4. Упражнения для мышц спины на тренажере.
5. Упражнение для пресса на тренажере
6. Отжимание
7. Подтягивание (Мальчики)
8. Выпады
 | 7\*15 раз.5\*15 раз.5\*15 раз.5\*15 раз.5\*15 раз.5\*15 раз5\*по мак. 3\*30 м. | Приседать не до максимума, стараться не отрывать пятки от земли. Делать со страховкой.Держать спину прямой. Делать без остановке.Руки до конца не разгибать, спина прямая. Спина прямая, делать с отягощением.Руки за голову.Стараться коснуться пола.Выполнять без рывков  Максимальный подъем колена и длинный шаг. Стараться делать паузу при подъеме колена. |  |
| **Заключительная** | Снизить физиологической возбуждение и излишнее напряжение отдельных групп мышц.  | 1. Медленный бег
2. Ходьба
3. Наклоны вперед, назад и в стороны.
 | 5-7 мин.1 мин.3 мин. | Бег в медленном темпе для более быстрого восстановления организма.При это выполнять потряхивание ногами.Выполнять без максимального напряжения мышц, но ноги остаются прямые. | [ 1 ], [ 2 ], [ 3 ] |

Дата Подпись: