Утверждаю”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”

Конспект занятия № 2

По «Легкой Атлетики» для детей ДЮСШ

Учитель по Физической Культуре Степанов Сергей Владимирович

Задачи занятия.

I. Образовательные: Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

П. Воспитательные: Воспитание уверенности в себе

III. Физического развития: Способствовать развитию Силы.

Направленность тренировки: Закрепление техники

Место проведения: Зал Легкой Атлетики ВЛГАФК

Оборудование, инвентарь: , Стартовые колодки, шведская стенка

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. Пружинистые наклоны | | 1 мин.  1 мин.  1-2 мин.  1 мин.  3 мин.  1-2 мин.  3-4 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.  Наклон выполнять максимально глубоко. |  |
| Настроить нервные механизмы регуляции движений для работы в основной части тренировки | 1. Семенящий бег 2. Высокое бедро 3. Захлест голени | | 3\*30 м.  3\*30 м.  3\*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. |  |
| **Основная** | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции | 1. Бег с низкого старта на расстояние 2. Высокое бедро 3. Захлест голени | | 7\*30-40 м.  5\*30 м.  5\*30 м. | Обратить внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища  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. |  |
| 2.  Развитие гибкости | 1. Запрыгивания на шведскую стенку 2. Упражнение для пресса 3. Упражнение для спины 4. Отжимание 5. Подтягивание (Мальчики) 6. Выпады | | 5\*100 м.  5\*30 раз  5\*30 раз  5\*20 раз  3\*10 раз  3 подхода до мак.  3\*30 м. | На вторую ступеньку без остановки.  Руки за головой. Стараться не касаться матов спиной. Делать без остановки.  Руки за головой. Выполнять без остановки.  Мальчикам 5\*10 раз стараться коснутся пола.  Выполнять без рывков  Максимальный подъем колена и длинный шаг. |  |
| **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. |  |

Дата

Подпись: