

**План- конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике для
группы начальной подготовки 3-его года обучения**

Тренер-преподаватель

Серова-Греметто И.В.

Тема: Обучение техники барьерного бега

Дата проведения: 23.09.2016

Период: Подготовительный

Цель: Способствовать развитию скоростно-силовых способностей

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой

Задачи:

Образовательные: совершенствование техники барьерного бега, перехода через барьеры с ходьбы, наклона туловища при преодолении барьера

Воспитательные: Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, самостоятельности; воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.

Оздоровительные: Развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, точности движений, ловкости с помощью общеразвивающих упражнений; формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Продолжительность: 90 мин.

Место проведения: стадион

Оборудование и инвентарь: свисток; барьеры; рулетка

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. Вводно-подготовительная – 35 мин</p>	<p>1. Построение, сообщение задач занятия,</p> <p>2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике</p> <p>3. Объяснить современную технику б/бега. Показ преподавателем двигательного действия</p> <p>- Шагом марш! - Бегом марш!</p> <p>4. Бег в умеренном равномерном темпе с сохранением дистанции.</p> <p>5. Комплекс ОРУ и подводящих упражнений поточным методом до фишки, возвращаясь шагом на исходную.</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра -многоскоки -бег с захлестыванием голени - бег змейкой -прыжки на левой ноге -поточные прыжки с ноги на ногу за счет преимущественного отталкивания стопой с небольшим продвижением вперед (25-30 см) -многоскоки -прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через 1-3 беговых шага с приземлением на маховую ногу -бег с максимальным ускорением</p>	<p>5 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p> <p>6 мин</p> <p>16 мин</p>	<p>Построение в шеренгу, выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок. Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.</p> <p>Способствовать формированию у обучающихся представления о технике барьерного бега</p> <p>Дистанция 2 шага. Обратит внимание на сохранение правильной осанки. Поднимать колено выше 90°</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах</p> <p>Корпус слегка наклонен, поднимая бедро-носок на себя Приземление на носок, стопы держать мягко Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат</p> <p>Поддерживать максимальную скорость за счет темпа и длины шагов</p>
<p>2. Основная - 45 мин</p>	<p>1.1 Раздельное обучение бегу с барьерами:</p> <p>1) С обычной ходьбы преодолеть барьерным шагом 3-4 препятствия</p>	<p>10 мин</p>	<p>Анализ техники. В практическом выполнении упр. обратит внимание на смелое под хождение к барьеру в стиле гладкого</p>

	<p>высотой 76 см. поставленных на расстоянии 3,5м</p> <p>2) То же, но с разбега 10 м</p> <p>3) Стоя верхом над низким барьером, изучить переход через барьер каждой ногой.</p> <p>4) Стоя у стенки поднимать согнутую маховую ногу, быстро выпрямиться в колене.</p> <p>5) Стоя сбоку барьера, переносить толчковую ногу через барьер, опираясь руками о какой – либо предмет.</p> <p>6) Перешагивание через барьер из положения, стоя верхом над барьером высотой 76см на месте.</p> <p>2.1 Научить наклону туловища при преодолении барьера в сочетании с правильными движениями руками и ногами.</p> <p>1). Медленный бег через барьеры поставленных на расстоянии 4-6-8 беговых шагов разбега.</p> <p>2). Сидя в положении перехода через барьер на грунте, наклоны туловища в сочетании с движениями руками и толчковой ногой.</p> <p>3). Сидя верхом в широком шаге на</p>	<p>бега, бросок на барьер и связь ритма преодоления барьера с бегом между препятствиями.</p> <p>Следить за непрерывным и активным движением обеими ногами (особенно толчковой) при преодолении барьера, ходьбу или разбег до барьера совершить на передней части стопы. Движение руками выполнять без рывков.</p> <p>Особенно не желательно отводить напряженную прямую руку, одноименную толчковой ноге во время приземления и выполнения первого шага. Для лучшего овладения согласованным движением конечностей следует, стоя верхом над барьером, освоить движение ногами, а затем согласовать их с движениями руками.</p> <p>10 мин</p> <p>Следить за тем, чтобы не было преждевременного наклона туловища при входе на барьер.</p> <p>Нормальный «беговой» наклон следует возможно больше увеличить лишь в конце отталкивания, чтобы преодолеть барьер — это упражнение выполняется разгибания маховой ноги с</p>
--	--	---

	<p>гимнастической скамейке, наклоны туловища вперед с одновременным движением толчковой ногой и руками как при преодолении барьера.</p> <p>4). Бег через барьеры 3-4 м один от другого, проходя препятствие только через одну ногу.</p> <p>3.1 Бег со старта до 1 барьера и между ними в требуемом ритме. Бег с высокого старта за 8 шагов до 1 барьера в сочетании с преодолением двух барьеров, поставленных на укороченном расстоянии (8м-8,50) в 3м между барьерами.</p> <p>4.1 Совершенствование техники в целостном упражнении.</p> <p>1). Бег через разное кол-во барьеров с высокого и низкого старта с различной скоростью.</p> <p>2). Бег через барьеры, расставленные на уменьшенном и увеличенном расстоянии.</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>выносом разноименной руки вперед.</p> <p>Со старта следует уверенно и смело подбежать к препятствию, не наклоняя туловище назад. Туловище все время удерживать в «беговом» наклоне, который увеличивается при входе на барьер. Движения должны быть не принужденными и свободными, чтобы ритм бега сочетался с преодолением его.</p> <p>Овладевая техникой б/бега добиваться непрерывности всех движений над барьером и такого ритма бега между препятствиями, который сочетался бы с их преодолением, избегая лишних колебаний ОЦТ.</p> <p>Продолжить бег даже после сбивания барьера сохраняя ритм.</p>
--	---	-----------------------------	--

Заключительная – 10 мин	1. Медленный заминочный бег	4 мин	Стимулировать учащихся к самоанализу результативности работы на занятии.
	2. Комплекс восстанавливающих и релаксирующих упражнений	3 мин	
	3. Подведение итогов занятия	3 мин	Оценить степень решения задач учебно-тренировочного занятия.