

**План-конспект  
занятия физической культуры по легкой атлетике  
для студентов 2-го курса биологического факультета**

Задачи урока:

1. Разучить технику бега по дистанции в беге на 100 м с высокого старта.
2. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
3. Развивать скоростно-силовые качества ног и координационные способности.
4. Развивать взаимодействия и чувство сплоченности коллектива по средствам командообразующих упражнений.

Дата проведения: 26.04.2019г.

Место проведения: ПКиО «1 Мая»

Время проведения: 10.05

Необходимый инвентарь: гимнастические скакалки 2 шт., мел

№ п/п	Содержание материала	Доз-ка	ОМУ
I	Подготовительная часть	25 мин.	
1.	<u>Построение.</u> Рапорт. Сообщение задач. Напомнить правила безопасности учащихся на занятиях легкой атлетики.	2 мин	Заранее отметить ориентиры площадки для разминки.
2.	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсяде. «Медленно бегом-МАРШ!».	1 мин	Дистанция 2 шага.
3.	<u>Разминочный бег.</u>	8 мин	Темп бега медленный.
4.	Упражнения на восстановление дыхания.	2 мин	Выполнять в движении.
5.	<u>ОРУ в движении:</u> 1. пр. рука вверху, левая рука внизу – на 2 сч. отведение назад и смена положения рук. 2. руки верху в замке, на каждый шаг отведение рук назад. 3. и.п. тоже – наклоны в сторону на каждый шаг. 4. руки вперед в замок – ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону вперед стоящей ноги. 5. руки в стороны – мах ногой вперед, руки вперед. 6. наклоны к впередстоящей ноге.	7 мин 16 счет 16 счет 16 счет 16 счет	Выполнять в медленной ходьбе по кругу. Прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Локти прямые, наклон в сторону вперед стоящей ноги.
6.	<u>Упражнения в беге:</u> - скрестный шаг правым (левым) боком; - подскоки на каждый шаг с круговым	10 раз 10 раз 10 мин все	Выпады шире, смотреть на сзади стоящую ногу. Спину держать прямо. Колено прямое, выполнять на каждый шаг. Разновидности беговых упр. выполняются в чередовании с переходом

7.	<p>вращением рук;  - бег с ноги на ногу (с кочки на кочку);  - бег с захлестом голени;  - высоко поднимая колени;  - прыжки на правой (левой) ноге с продвижением вперед;  - прыжки из полного приседа с продвижением вперед («жабки»)  Команда «На месте-СТОЙ! Раз-два!», «Нале-ВО!», «На руки в стороны-РАЗОМКНИСЬ!»</p> <p><u>Комплекс ОРУ:</u></p> <p>1. И. п. – о. с. 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх и хлопок над головой; 4 – дугами наружу руки вниз.  2. И. п. – о. с, руки на пояс. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо; 3 – наклон вперед; 4 – наклон назад.  3. И. п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. Повороты тул. вправо, влево.  4. И.п. – тоже. 1 – наклон к левой; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к правой; 4 – поворот назад.  5. И. п. – о.с.; 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.  6. И. п. – выпад левой вперед, руки на поясе. 1 – 2 – прыжком смена положения ног, тоже 3-4.  7. И.п. – сед на левой, правая в сторону, руки на поясе. 1-2 – пережат с ноги на ногу; 3-4 – тоже, в другую сторону.  8. И. п. – о. с., руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой, 2 – прыжком и. п., 3 -4 – то же.</p>	<p>2x15м</p> <p>5 мин</p> <p>16 сч.</p> <p>16 сч.</p> <p>16 сч.</p> <p>16 сч.</p> <p>16 сч.</p> <p>16 сч.</p> <p>16 сч.</p> <p>15р</p>	<p>на ходьбу.  Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Небольшой наклон туловища, колени повыше, выше толчок от земли, обратить внимание на работу стоп.</p> <p>Образовать круг (полукруг)  Локти прямые.</p> <p>Спина ровная, голову назад не откидывать.</p> <p>Пятки от земли не отрывать. Спина прямая.</p> <p>Колени не сгибать, руками касаться обуви. Стараться сохранять равновесие. Пятки от земли не отрывать  Выполнять под счет.</p> <p>Пятки от земли не отрывать.  Выпад шире, пружинящие движения ног вниз на два счета.  Спина прямая, колено ноги выпрямлять полностью.  Следить за дыханием.</p>
II	Основная часть	50 мин.	
1.	<p><u>Техника бега по дистанции в беге на 100 м с высокого старта:</u></p> <p>1. Начало бега (высокий старт) без сигнала, самостоятельно.</p> <p>2. Бег с высоким подниманием бедра с переходом в ускорение и бег по дистанции.</p>	<p>10мин</p> <p>6 раз</p> <p>20 м, 3 р</p>	<p>Следить, чтобы студенты на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге.</p> <p>Задать темп бега высоко поднимая колени (10 м) – переход в ускорение (20м)</p>

	3. Нарращивание скорости (ускорение) после свободного бега по дистанции, выполненного с высокого старта.	2-3 раза	– к бегу по инерции после разбега(10м). Свободный стартовый разбег 10м, переход в ускорение – 20м и бег по инерции.
	4. Бег с переходами от макс. усилий к свободному бегу по инерции	200м	Выполнять по кругу, дистанция 20м через 20м.
2.	<u>Техника прыжка в длину с места</u>	10 мин	Объяснить и показать согласованные движения рук и ног при прыжке с места.
	1. Прыжки с места с продвижением вперед.	10р	
	2. Прыжки с подтягивание коленей к груди.	3x5р	Активно помогать себе руками, стараться продвигаться чуть вперед в прыжке.
	3. Прыжки с продвижением вперед через скакалку (постепенно увеличивать высоту и расстояние скакалки).	10р	Два чел. держат натянутую скакалку над землей. Акцент на подтягивание коленей к груди и вынос стоп вперед.
3.	<u>Эстафеты</u>	10 мин	Расстояние 10м. Построение в колонну по одному. Следить за техникой безопасности.
	1. Прыжки на левой ноге, назад на правой ноге.		
	2. Первый бежит, обегает фишки, берет за руку второго – оббегают, забирают 3-го и т.д.		
	3. Первый и второй проносят скакалку под ногами всей колонны. Первый остается в конце колонны. Второй с третьим проносят скакалку – остается в конце колонны второй и т.д.		Скакалку проносить как можно ниже от земли под ногами участников.
4.	<u>Командообразующие упражнения</u>	20 мин	
	<b>Упражнение «Над пропастью»</b> <i>Описание:</i> Все участники команды располагаются в ограниченном квадрате. За пределами этого квадрата на «недоступном» расстоянии располагаются «предметы». <i>Задание:</i> Участникам команды необходимо достать эти предметы, используя только оборудование,		<i>Правила:</i> Запрещается касаться чем-либо (нога, рука, переносимый предмет и т.п.) земли за ограниченной территорией. В случае касания – участник, который пытается поднять предмет обязан занять вертикальное

	<p>выданное преподавателем.</p> <p><b>Упражнение «Скала»</b>  <i>Описание:</i> На земле рисуется площадка шириной 20 см и такой длины, чтобы 10-11 участников, встав «паровозиком», уместились впритык.  <i>Задание:</i> встать так, чтобы первый с конца стал первым сначала, второй с конца – стал вторым сначала и т.д.  Задача каждого – поддержать товарища, цепляющегося за тебя, во всяком случае – не стряхивать его с себя.</p> <p><b>Упражнение «Кочки»</b>  <i>Описание:</i> По кругу разложены "кочки" по числу участников команды, размер каждой кочки примерно 30х30 сантиметров.  <i>Задание:</i> Участники становятся каждый на свою "кочку" и по команде одновременно прыгают вперёд, чтобы занять "кочку", на которой до этого стоял другой участник.</p> <p><b>Упражнение «Фигуры»</b>  <i>Описание:</i> Участники команд стоят в кругу, взявшись за руки.  <i>Задание:</i> Группа должна быстро (по команде преподавателя) построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры: квадрат; треугольник; ромб; букву; птичий косяк.</p>		<p>положение и только после этого повторить попытку. Предмет необходимо взять в руку и перенести в ограниченный квадрат.</p> <p><i>Правила:</i> нельзя касаться земли. В противном случае, вся игра начинается заново.</p> <p><i>Правила:</i> Изменение сложности задания возможно путём увеличения расстояния между "кочками" и сокращением времени, отведённого команде на согласование действий.</p> <p><i>Правила:</i> Упражнение выполнять в полном молчании, руки расцеплять нельзя.</p>
III	Заключительная часть	5 мин.	
	<p>Построение. Подведение итогов занятия.  Домашнее задание.</p>		<p>Отметить отсутствующих на занятии студентов.  Выпрыгивания из приседа (3 серии по 10 раз)</p>