**ЗАНЯТИЕ № 4 (теоретическое).**

**Тема. Легкоатлетическое упражнение «Бег на короткие дистанции»**

**Цель занятия.** Учить применять основные механизмы грамотного распределения специальных упражнений для обучения техники бега на короткие дистанции и применять предметные знания при разработке специальных упражнений для развития скоростных способностей (быстроты)**.**

**Запишите в таблицу фазы техники бега на короткие дистанции, их четыре. Составьте и запишите 4 упражнений для обучения техники бега на короткие дистанции и 4 упражнений, способствующих развитию быстроты бега.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описание упражнения | Графическое изображение | Методические указания |
| **Фазы техники бега на короткие дистанции** | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Специальные упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции** | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Специальные упражнения для развития физических качеств (быстрота)** | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Требования к выполнению теоретического задания**

1. Проверяется соответствие темы задания.

2. Правильность выполнения задания, а именно:

- структурная упорядоченность движений при описании специального упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование).

- оптимальное соотношение специальные упражнения для развития физических качеств необходимых для этого вида;

- не более 4-5 упражнений на каждое задание.

3. Полнота, содержательность, информативность работы (все специальные упражнения должны быть выполнимы не требующие сложного оборудования и инвентаря, и все графы таблицы должны быть заполнены;

4. Грамотное построение стиля описания упражнения (смотри образец в табл. ниже).

**Образец.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описание упражнения | Графическое изображение | Методические указания |
| Специальные упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции | | |
| Техника выполнения команды «Внимание» (высокий старт).  1. Наклон туловища вперед под углом 45°.  2. Тяжесть тела переносится на сильнейшую ногу. | https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/0235/0000b1fc-c3856924/img5.jpg | Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) проводится по отдельным дорожкам и по команде.  При наклоне туловища взгляд направлен вперед |
| Специальные упражнения для развития физических качеств (быстрота) | | |
| Бег со старта с сопротивлением партнера | https://fsd.multiurok.ru/html/2018/09/20/s_5ba394307ef02/953601_4.jpeg | Следить за полным выпрямлением ног стартующего |