

## **Конспект**

учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике.

**Мельникова Татьяна Дмитриевна, учитель физической культуры**  
КГОУ ЛО «Лужская санаторная школа интернат»

**Тема учебного занятия:**

**«Обучение техники бега на короткие дистанции».**

**Количество обучающихся:** 15 человек (девочек – 5, мальчиков – 10).

**Возраст:** 9 – 11 лет.

**Дата проведения:** 23. 09.2020 г.

**Место проведения:** спортивный зал и стадион на улице (ШИСТ).

**Оборудование:** ноутбук, мультимедийная установка, экран, свисток, секундомер, стартовые колодки, «хвостики» для игры.

**Тип учебного занятия:** обучающий.

### **Пояснительная записка к конспекту**

Движение – это жизнь! Бег самый доступный из всех видов спорта. Занятия бегом проводить можно целый год. Потребность в движении заложено природой в каждом человеке. В настоящее время особенно школьники стали мало двигаться, в школе за партой, дома за письменным столом, у компьютера и т.д. Постепенно развивается состояние гиподинамии. То есть малоподвижности. Недостаток двигательной активности в юные годы может пройти незамеченным, и когда станет взрослым, могут одолевать различные недуги. Особенно важны занятия бегом в школьные годы, чем моложе организм, тем он пластичнее и легко поддаётся тренировке. Именно с восьми лет надо развивать скоростные способности у детей. В старшем школьном возрасте трудно развивать скоростные качества.

Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов лёгкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяжённостью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных лёгкоатлетов. Спринтерский бег входит составной частью в ряд видов лёгкой атлетики (все виды прыжков, многоборий и некоторые виды метаний), а также во многие виды спорта. Различные виды бега на короткие дистанции включены в нормативы комплекса ГТО. В беге на короткие дистанции добиваются успеха спортсмены различного роста и телосложения, но, как правило, хорошо физически развитые, сильные и быстрые.

**Цель занятия:** «Обучить техники бега на короткие дистанции».

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Обучение техники бега и на короткие дистанции – низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.

**Воспитательные:**

Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.

Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.

Воспитание чувства ответственности, самостоятельности.

**Оздоровительные:**

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

**Форма учебного занятия:** практическое занятие.

**Форма организации учебного занятия:** индивидуальная, групповая.

**Продолжительность учебного занятия:** 80 минут.

**Методы обучения:** словесный (объяснение), наглядный (показ).

**Форма одежды:** спортивная форма для зала и улицы (спортивный костюм, кеды или кроссовки).

**Структура учебного занятия:**

**1. Подготовительная часть (30 мин.):** проходила в спортивном зале, размером **26X14** метров.

По команде учителя «В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь», учащиеся строятся в одну шеренгу по росту сначала мальчики, затем девочки. Учитель приветствует детей «Здравствуйте, ребята!» и проверяет присутствующих. Затем сообщает цели и задачи учебного занятия. Напоминает технику безопасности на учебном занятии по лёгкой атлетике.

**Теоретическая часть занятия:** учитель физической культуры объясняет тему «Обучение техники бега на короткие дистанции» с показом презентации.

**Упражнения на внимание:** повороты на месте. Учащиеся должны быть внимательны. Переход на стадион.

**Общая разминка:** Ходьба по кругу (по стадиону) - «Группа! Направо! В обход по стадиону шагом - марш!», Выполнить 15–20 м обычной ходьбы и ускоренной ходьбы, после чего перейти на бег. Бег – 1000 метров. Бежать каждый круг за 30 сек., обращая внимание на постановку стопы на покрытие. При движении по прямой носки не разворачивать. После бега восстанавливаем дыхание – 1 круг. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

**Разминка (ОРУ на месте без предметов):** Учитель стоит перед учащимися, выполняя вместе с ними разминку. Выполнение команд преподавателя: Перестроение в две шеренги. Интервал, дистанция – 3 шага, при выполнении упражнений быть внимательными и дисциплинированными.

- **"Рывки руками"** – И.п. – ноги на ширине плеч, руки прямые, правая вверх, левая вниз. По команде тренера выполнять на 2 счёта, после энергичная смена рук.

- **"Повороты туловища"** – И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы в кулак, добиваться энергичных поворотов всем корпусом, поворачивая туловище то вправо, то влево.

- **"Наклоны в сторону"**- И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая вверху, пальцы в кулак, активная работа руки, расположенной вверху. Выполнять на 4 счёта в одну сторону, на другие 4 счёта в другую сторону.

- **«Наклоны вперёд»** - И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Три наклона вперед, на счет 4 – прогиб назад, ноги не сгибать.

- **"Полушпагат"**– И. п. – выпад левой ногой вперед, руки на колени, на 3 счета упругие покачивания вниз, на счет 4 – поворот кругом; туловище держать прямо.

- **"Выпады в сторону"** – И.п. – сед на правую (на всей ступне), левая в сторону прямая, на 3 счета – упругие наклоны вниз, на счет 4 – смена положения ног; во время смены положения, вверх не подниматься.

- **"Махи ногами"** – И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед – в стороны, пальцы вместе, ладони вниз, на 4 счета – энергичные махи к противоположной руке, опорная нога не сгибается.

- **"Поперечный шпагат"** – И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны поочередно к левой ноге, середине, к правой ноге, на счет 4 прогнуться назад, ноги поставить шире (чем шире постановка ног, тем реже счет), ноги не сгибать.

**Специально-беговые упражнения:** Построить группу в колонну по одному, выполнение упражнений по прямой, по команде тренера. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию друг от друга 4 беговых шага. Выполнив упражнение, обратно возвращаемся шагом, чтоб восстановить дыхание.

**Выполняем 4 упражнения (по 2 повторения):**

- **Бег с высоким подниманием бедра.** При отталкивании опорной ногой бедро маховой ноги поднимается вперёд выше горизонтали, плечи расслаблены, руки согнуты в локтевых суставах, как при беге, опорная нога и туловище составляют одну линию. Упражнение выполняется в движении (бегом), в среднем и быстром темпе.

- **Бег с забрасыванием голени назад.** Выполняется с поочерёдным касанием пятками ягодиц, с незначительным продвижением вперёд. Не забываем следить за работой рук. Руки согнуты в локтях, работают вдоль туловища.

- **Бег с высоким подниманием бедра с последующим выбрасыванием голени «загребающим» движением («колесо»).** При отталкивании опорной ногой бедро маховой выносится вперёд до горизонтали с последующим «загребающим» движением ноги вниз-назад. Упражнение выполняется в среднем и быстром темпе с различной амплитудой. Обращать внимание на быстрое «загребающее» движение стопой вниз с постановкой её ближе к проекции центра тяжести тела и активное «проталкивание» стопой вперёд.

- **Прыжкообразный бег.** При выполнении данного упражнения учащиеся должны поочерёдно отталкиваться за счёт усиленного разгибания бедра и стопы; руки активно помогают выполнению движения, как при беге. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперёд-вверх. Обращать внимание на полное разгибание толчковой ноги, что является основой заднего толчка при беге.

**Выполнение ускорения: 3 раза по 20 метров.**

Первое ускорение – выполняется на 2/3 приложив усилий.

Второе ускорение – выполняется на 3/4 приложив усилий.

Третье ускорение – выполняется в полную силу, дистанция – 5 шагов.

При выполнении этого задания обратите внимание на упругую постановку стопы, минимальное сгибание опорной ноги.

После выполнения ускорений переходим на ходьбу по кругу (по стадиону), друг за другом и восстанавливая дыхание – руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

## **2. Основная часть занятия (42 минуты):**

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы:

- начало бега (старт);
- стартовый разбег;
- бег по дистанции;
- финиширование.

### **Начало бега (старт):**

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно восполнить на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25м) достигнуть максимальной скорости.

Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок разное для разных вариантов старта.

#### **Для обычного старта:**

В зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от линии старта (1-1,5 ступни), а задняя - 70-85см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18 – 20 см. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50 градусов, а задняя 60-80 градусов.

#### **Для растянутого старта:**

Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу обеспечивают одновременное отталкивание обеими ногами при начале бега. Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками до одной ступни и менее, отодвигая при этом переднюю колодку.

#### **Для сближенного старта:**

Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками до одной ступни и менее, приближая заднюю колодку к передней.

Расположение стартовых колодок на повороте (бег 200,400м) производится у внешнего края дорожки, вдоль касательной к виражу. То есть старт принимают обычно на вираже беговой дорожки, что позволяет пробегать начальный отрезок дистанции по прямой: при этом легче развить максимальную скорость.

### **Последовательность выполнения низкого старта:**

#### **1. По команде «На старт!»**

1. Установив колодки, бегун отходит на 2-3м назад и сосредоточивает своё внимание на предстоящем беге.
2. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку.
3. Стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги- в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги.
4. Ставит руки позади стартовой черты на ширине плеч или немного шире. Руки у

линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причём большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях.

5. Голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки.

## **2. По команде «Внимание!»**

1. Спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подаёт плечи вперёд.
2. Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз- вперёд. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды.
3. Носки ног и пальцы рук стартующего должны обязательно касаться поверхности дорожки.
4. Бегун сосредотачивается для восприятия стартового сигнала.

## **3. По команде «Марш!»(или выстрелу)**

1. Бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке.
2. Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

### **Стартовый разбег:**

Выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость.

- 1 На первых двух - трёх шагах спортсмен стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко.
- 2 Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 ступням, если измерять от задней колодки, второго шага-4,5, пятого-5, шестого-5,5 ступням и т.д. И так до 8-9 ступней в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна
- 3 Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.  
Наибольшая амплитуда движения отмечается в тазобедренном суставе- до 70 градусов, в то время как в коленном и голеностопном суставах-45град. Наибольшую нагрузку несут мышцы тазобедренного сустава. Мощное разгибание ног осуществляется активизацией сильных ягодичных мышц, а также передней группой мышц бедра, разгибающих голень. После разгибания голени двусуставные мышцы передней поверхности бедра мгновенно переключаются на выполнение активного маха вперёд. Этому действию способствуют мышцы задней поверхности бедра, которые, напрягаясь в этот момент, стабилизируют угол в коленном суставе. В стартовом разгоне главную роль играют силовые характеристики отталкивания, однако значение быстрого и эффективного маха голени также велико. Время нахождения на опоре (в первых шагах со старта) примерно в 1,5-1,8 раза больше, чем в максимально быстром беге, что позволяет производить маховые движения менее согнутой ногой, сообщая всему телу большее ускорение. Маховые движения должны выполняться максимально быстро и так, чтобы стопа маховой ноги не поднималась высоко над

поверхностью дорожки.

### **Бег по дистанции:**

1. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов.
2. Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить её на всей дистанции.
3. Нужно бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки.
4. Шаги широкие и частые с мощным отталкиванием.
5. Бедро быстро выносится вперёд-вверх, что создаёт предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением.
6. Энергичная работа руками не должна вызывать подъёма плеч и сутулости спины.
7. При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

Во время бега с высокой скоростью мышцы ног работают в диапазоне 30-80% от всего двигательного цикла. Резко повышая активность, мышца разгоняет отдельные звенья тела на коротком отрезке пути, после чего движения осуществляются по инерции. Наибольшая активность всех мышечных групп ноги наблюдается в момент подготовки к постановке стопы на грунт в первую фазу периода опоры. Мощное напряжение мышц, вызывающее разгибание бедра и сгибание голени, позволяет развить необходимую «посадочную» скорость стопы, а напряжение соответствующих мышц - антагонистов «закрепляет» все суставы опорной ноги и обеспечивает достаточно жёсткое приземление, сохраняющее высокую траекторию общего центра тяжести. В фазе амортизации основную нагрузку несут мышцы голени - икроножная и камбаловидная, при этом угол в голеностопном суставе изменяется на 34-38 градусов. Под влиянием отягощения массы тела напряжённые мышцы голени, растягиваясь, поглощают энергию, с тем, чтобы во второй фазе использовать её при отталкивании. Перемещения звеньев ноги в коленном суставе в период опоры достигает лишь 4-10 градусов, поэтому нагрузка на прямую мышцу бедра в эксцентрическом режиме в фазе амортизации относительно меньше. Установлено, что у спринтеров в периоде опоры мышцы голеностопного сустава выполняют работу в 6 раз большую, чем мышцы коленного сустава. Постоянная работа в экстремальных условиях приводит к значительному приросту максимальных силовых возможностей голени. Поэтому по жёсткости икроножных мышц (показатель, который имеет почти линейную зависимость с проявляемой силой) сильнейшие спринтеры значительно превосходят представителей всех других спортивных дисциплин. В фазе отталкивания опорного периода в основном хорошо работают «заряженные» мышцы голени, в то время как мышцы, разгибающие колено работают в меньшей степени. Исследование техники спринтерского бега показывают, что увеличение скорости спортсмены высокой квалификации достигают в основном за счёт повышения частоты шагов, которая, прежде всего, зависит от силы и согласованности действий мышц, перекрывающих тазобедренный сустав. Разгон маховой ноги начинается передней группой мышц бедра чуть раньше момента, когда опорная нога касается поверхности дорожки. В фазе разгона и торможения

маховой ноги активно участвуют передние и задние группы мышц бедра, работающие как в период опоры, так и особенно в период переноса, и практически не бывающие полностью расслабленными.

### **Финиширование:**

Это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Основная двигательная установка на финише – продолжить максимально быстрый бег за линией финиша. Различные броски и наклоны на финише могут существенно отразиться на скорости бега, так как при подготовке к их выполнению спринтер может потерять ритм движений, изменить технику бега или сильно закрепоститься. Бег считается законченным, когда бегун коснётся воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с полной скоростью. Однако спортсмены высокого класса должны предпринимать на финише определённые действия: на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком, резкий наклон вперёд грудью или плечом, с целью незначительного, но порой решающего преимущества перед соперником.

### **3. Заключительная часть занятия (8 минут):**

Для снятия эмоционального напряжения в заключительной части учебного занятия проводится игра «Салка с хвостиками». Выбирают водящего «Салку», после этого всем учащимся раздаются хвостики, которые прикрепляются сзади. По сигналу (свистку) «Салка» старается догнать кого-нибудь из учащихся и вырвать хвостик. Спасаясь от «Салки», игроки убегают от неё. Если «Салка» вырвала хвостик, значит, учащийся выходит из игры. Учащийся, оставшийся с хвостиком последним, и будет победителем. Игра проводится на баскетбольной площадке (на стадионе), за пределы которой выбегать нельзя. Отталкивать «Салку» и прижиматься хвостиком к площадке нельзя. Кто нарушает правила автоматически выходит из игры.

Самоконтроль: замер пульса, не должен превышать 110 уд/мин.

### **Подведение итогов учебного занятия итоги:**

Отметить лучших учащихся группы, похвалив их, сделать общие замечания, отметив, что получилось, что не получилось. Озвучить задачи на самостоятельную работу (домой, т.е. домашнее задание): повторить и закрепить технику низкого старта.

Ответить на вопросы учащихся, если таковы есть.

**Домашнее задание:** повторить низкий старт.

Попрощаться с учащимися. Централизованный выход со стадиона.

Содержание материала урока, его этапы		Частная задача учебного занятия	Время, мин	Организационно-методические указания
Деятельность тренера-преподавателя	Деятельность учащихся			
<b>1. Подготовительная часть занятия (30 минут):</b>				
1. Построение в одну шеренгу.	Дежурный группы сдаёт рапорт о готовности группы учителю ФК к учебному занятию. Выполнение команд учителя ФК.	Проверка готовности к учебному занятию. Психологическая подготовка учащихся к освоению содержания учебного занятия.	2	Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение учащихся.

2.Сообщение задач учебного занятия.  3.Подсчёт ЧСС.	Измерение ЧСС по пульсу.			Техника безопасности на учебном занятии лёгкой атлетики.
4. Объяснение темы «Обучение техникибега на короткие дистанции» с показом презентации.	Прослушивание материала, просмотр презентации.	Подготовка к теоретическому опросу по основам знаний.	5	Обратить внимание на внимательность учащихся. Метод проведения: групповой.
5. Упражнения на внимание: (повороты на месте)	Выполнение команд учителя ФК. Быть внимательным.	Подготовка организма учащихся к предстоящей деятельности.	2	Переход на стадион.
6. Общая разминка:			5	По кругу (на стадионе)
Ходьба, бег 1000 метров				Выполнить 15–20 м ходьбы и ускоренной ходьбы, после чего перейти на бег. Бежать каждый круг за 30 сек. Обратить внимание на постановку стопы на покрытие. При беге по прямой, носки не разворачивать.
7.Общеразвивающие упражнения на месте:  - "Рывки руками"  - "Повороты туловища"	Выполнение команд учителя ФК. Быть внимательными и дисциплинированными.	Подготовка к основной части учебного занятия.	8	Перестроение в 2 шеренги, интервал и дистанция в шеренгах 3 шага. И.П. – руки прямые, правая вверх, выполнять на 2 счета, энергичная смена положения рук. Интервал, дистанция 3 шага, проверить равенство.



<p>- "Наклоны в сторону"</p>			<p>И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы в кулак, добиваться энергичных поворотов всем корпусом.</p>
<p>- «Наклоны вперед»</p>			<p>И.П. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая вверху, пальцы в кулак, активная работа руки, расположенной вверху. Выполнять на 4 счета.</p>
<p>- "Полушпагат"</p>			<p>И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Три наклона вперед, на счет 4 – прогиб назад, ноги не сгибать.</p>
<p>- "Выпады в сторону"</p>			<p>И.П. – выпад левой ногой вперед, руки на колено, на 3 счета упругие покачивания вниз, на счет 4 – поворот кругом; туловище держать прямо.</p>
<p>- "Махи ногами"</p>			<p>И.П. – сед на правую (на всей ступне), левая в сторону прямая, на 3 счета – упругие наклоны вниз, на счет 4 – смена положения ног; во время смены положения, вверх не подниматься.</p>
			<p>И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед – в стороны, пальцы вместе,</p>

<p align="center"><b>- "Поперечный шпагат"</b></p>				<p>ладони вниз, на 4 счета – энергичные махи к противоположной руке, опорная нога не сгибается. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны поочередно к левой ноге, середине, к правой ноге, на счет 4 прогнуться назад, ноги поставить шире (чем шире постановка ног, тем реже счет), ноги не сгибать.</p>
<p>8. Специально-беговые упражнения: 4 упражнения (по 2 повторения).</p>	<p>Выполнение команд и заданий учителя ФК. Выполнив задание, обратно возвращаются шагом, восстанавливая дыхание.</p>	<p>Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.</p>	<p align="center">3</p>	<p>Построить группу в колонну по одному, движение по прямой. Соблюдать интервал и дистанцию 4 беговых шага.</p>
<p>9. Ускорения 3 раза по 20 метров.</p>			<p align="center">3</p>	<p>Выполнить первое ускорение – в 2/3 усилий; второе – 3/4, третье – в полную силу, дистанция – 5 шагов. Обратит внимание на упругую постановку стопы, минимальное сгибание опорной ноги.</p>
<p>10. Обычная ходьба. 11. Восстановление дыхания.</p>	<p>Выполнение команд и заданий учителя ФК.</p>	<p>Подготовка к основной части учебного занятия.</p>	<p align="center">2</p>	<p>Идём по кругу в колонну по одному, восстанавливаем дыхание. Руки вверх – вдох,</p>

				руки вниз – выдох.
<b>2. Основная часть занятия (42 минут):</b>				
<p>1. Обучение низкому старту в беге на короткие дистанции.</p> <p>2. Объяснение очередности прохождения дистанции.</p> <p>3. Организация двигательной деятельности учащихся:</p> <p>1) показ тренера;</p> <p>2) показ сильнейшими учащимися;</p> <p>3) выполнение учащимися по команде тренера.</p>	<p>Выполнение заданий учителя ФК.</p> <p>Занятие исходных позиций на линии старта.</p>	<p>Обучение технике бега на короткие дистанции (спринтерского) – с низкого старта.</p> <p>Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.</p>	12	<p>Построить группу в две шеренги; интервал – 2 шага, дистанция – 3 шага.</p>
<p>4. Что нужно делать по команде «На старт!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Встать перед стартовыми колодками, присядьте на корточки и упритесь сначала одной, а потом другой ногой в колодки.</li> <li>- Расставив руки на ширину плеч, обопритесь ими о грунт перед стартовой линией.</li> <li>- Руки расположены отвесно, выпрямлены.</li> <li>- Тяжесть тела равномерно распределена на кисти рук и колени.</li> <li>- Спина слегка согнута.</li> <li>- Голова опущена, взгляд направлен на стартовую линию.</li> <li>- Заняв правильное положение, неподвижно и сосредоточенно ожидайте команды «Внимание!»</li> </ul>	<p>Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений, технической подготовленности.</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нельзя закидывать голову назад (это происходит, если бегун смотрит на финиш);</li> <li>- спина не должна прогибаться, когда бегун принимает команду «На старт!»;</li> <li>- тяжесть тела чрезмерно не должна переноситься назад, опора идёт на прямые, натянутые руки.</li> </ul>
<p>5. Что нужно делать по команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Колено находящейся сзади</li> </ul>		6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Так же, как и по команде «На</li> </ul>

<p>«Внимание!»</p>	<p>ноги отрывается от грунта. В результате этого таз приподнимается – не слишком медленно, но не слишком резко.</p> <p>- Исходное положение правильно, если коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол. В этом случае таз чаще всего расположен несколько выше плеч, спина слегка приподнята.</p> <p>- Тяжесть тела распределяется теперь равномерно на четыре точки опоры – ноги и руки. Изменение нагрузки особенно чувствительно в кистях рук.</p> <p>- Голова опущена, как при команде «На старт!»</p> <p>- Сосредоточенно ожидайте выстрела или команды «Марш!», чтобы молниеносно в полную силу начать бег.</p>			<p>старт!» нельзя закидывать голову назад (это происходит, если бегун смотрит на финиш) и спина не должна прогибаться, когда бегун принимает команду «Внимание!;</p> <p>- бегун не должен «сидеть» слишком далеко позади, таз не должен быть расположен низко и руки не упираются наискось;</p> <p>- таз очень высоко поднимать нельзя (ноги уже почти выпрямлены);</p> <p>- бегун не должен слишком сильно опираться на руки, которые к тому же расположены не отвесно.</p>
<p>б. Что важно в момент выстрела стартера (команды «Марш!»)</p>	<p>- При старте постарайтесь вложить всю свою силу в первое движение. Бег начинается с первого же вашего порыва, а не только непосредственно с первого шага!</p> <p>- Тело молниеносно выпрямляется вверх-вперёд.</p> <p>- Находящаяся сзади нога, которая делает первый шаг, должна кратчайшим путём коснуться грунта, чтобы ещё больше</p>		<p>б</p>	<p>- Выпрямление туловища не должно происходить до того, как ноги сделали первое движение;</p> <p>- маховая нога не должна чрезмерно высоко подниматься;</p> <p>- руки не должны отводиться слишком назад.</p>

	<p>ускорить движение тела.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кисти лишь слегка отталкиваются от грунта. Руками нужно попеременно производить короткие и быстрые движения. Сразу же сконцентрируйте внимание не только на первом взмахе руки, но и на её отведении назад, чтобы это помогло вам быстро сделать второй шаг.</li> <li>- Взгляд направлен немного вперёд на беговую дорожку.</li> <li>- Наклон тела уменьшается только через 6 – 8 шагов.</li> </ul>			
7. Во время бега по дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Касайтесь грунта только носками. Бегите так, словно земля под ногами раскалена!</li> <li>- Перемещайте ступни по одной линии.</li> <li>- Делайте широкие и быстрые шаги. Этому помогает энергичное отталкивание (вплоть до кончиков пальцев) и высокий подъём маховой ноги.</li> <li>- Руки должны двигаться ритмично по направлению бега(руки двигаются наискось и поперёк тела). Они всё время согнуты в локтях под одним и тем же углом.</li> <li>- Не сжимайте руки в кулаки.</li> <li>- Наклоните тело слегка вперёд, но не сгибайтесь в поясе.</li> <li>- Не стискивайте зубы, не напрягайте рта.</li> </ul>		6	<p>Во время бега по дистанции нельзя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- запрокидывать голову назад, прогибать спину;</li> <li>- бег должен быть прямолинейным , верхняя часть туловища не должна раскачиваться, как у утки, руки не должны двигаться поперёк тела;</li> <li>- тазобедренный сустав должен выпрямляться, туловище не должно чрезмерно нагибаться вперёд;</li> <li>- верхняя часть туловища не должна быть слишком поднята, бег не должен происходить в «сидячем</li> </ul>

				<p>положении»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегу не должен ставить ногу на всю ступню;</li> <li>- след не должен быть слишком широким и ноги не ставятся на грунт непрямолинейно;</li> <li>- при беге носки не должны быть развёрнуты наружу.</li> </ul>
8. Финиширование.	<p>Это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Основная двигательная установка на финише- продолжить максимально быстрый бег за линией финиша. Финишную линию необходимо пробежать с полной скоростью.</p>		6	<p>При финишировании нужно быть внимательными, т.к различные броски и наклоны на финише могут существенно отразиться на скорости бега, так как при подготовке к их выполнению спринтер может потерять ритм движений, изменить технику бега или сильно закрепоститься.</p> <p>Хотя спортсмены высокого класса должны предпринимать на финише определённые действия: на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком, резкий наклон вперёд грудью или плечом, с целью незначительного, но порой решающего преимущества</p>

				перед соперником.
<b>3. Заключительная часть занятия (8 минут)</b>				
1. Игра «Салка с хвостиками». Замер пульса.	Объяснение учителем ФК правил игры.	Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью подвижной игры.	3	«Салку» нельзя отталкивать, если хвостик сам упал, его можно поднять и продолжить игру, хвостик нельзя прятать, выбегать за пределы площадки. Самоконтроль: замер пульса, не должен превышать 110 уд/мин.
2. Подведение итогов занятия.			2	Отметить лучших учащихся, сделать общие замечания.
3. Постановка задач на самостоятельную работу (домашнее задание).			2	Повторить и закрепить технику низкого старта.
4. Ответы на вопросы учащихся.			1	-
5. Организованный выход со стадиона.	Выход со стадиона.			

Достоверность представленных сведений подтверждаю

Директор ГКОУ ЛО «Лужская санаторная школа интернат»:  
 \_\_\_\_\_/Шагова Т.М./