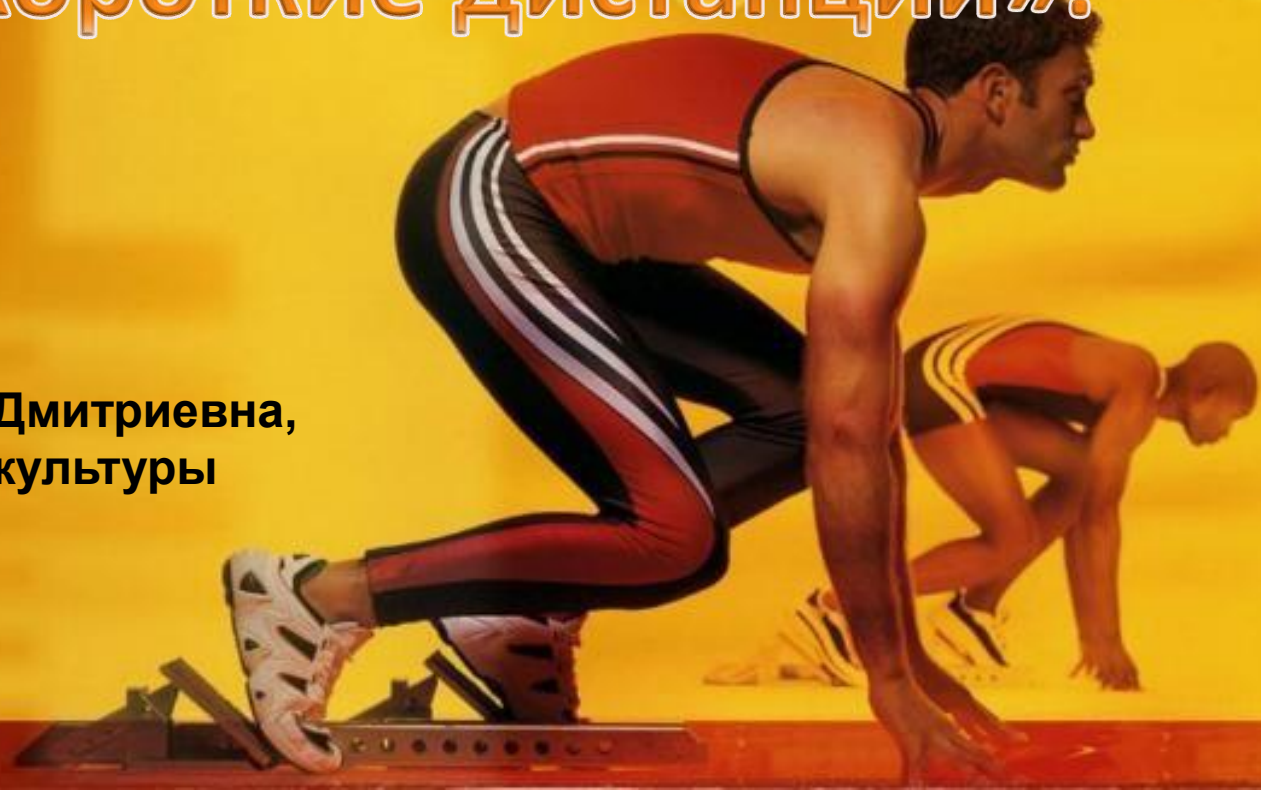


Государственное казённое общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Лужская санаторная школа интернат»

Открытое учебно-тренировочное
занятие
по виду спорта лёгкая атлетика

Тема: «Обучение технике бега на короткие дистанции».

Мельникова Татьяна Дмитриевна,
Учитель физической культуры





.....«не механически, а сознательно воспринимать каждый элемент спортивной техники и суть тренировочного занятия в целом. И если этой мыслью проникается каждый бегун, прыгун или метатель, то успех будет обеспечен.....»

И.Тер-Ованесян ЗМС



Тема учебного занятия: «Обучение техники бега на короткие дистанции».

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

Задачи:

- обучение техники бега и на короткие дистанции – низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования;
- воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности;
- воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.



Учебно-тренировочное занятие и его участники

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.

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

Возраст: 9 – 11 лет.

Тип учебного занятия: обучающий.

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).

Учебно-методическое пособие: Хоменков Л.С.- Учебник тренера по легкой атлетике.- М.: Физкультура и спорт, 2002, 480с, Разумовский Е.А.- Будь сильным, ловким, выносливым., Кишинёв, 1989 г.



Движение – это жизнь!



Бег самый доступный из всех видов спорта!

**Понятие «Бег на короткие дистанции»
объединяет группу беговых видов
лёгкоатлетической программы.**

В эту группу видов входит:

- ✓ Бег на дистанции протяжённостью до 400 метров;
- ✓ Различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега.



**Вводная (организационная) часть
учебно-тренировочного занятия (30 минут):**

**Просмотр презентации на тему:
«Обучение техники бега на короткие дистанции»**



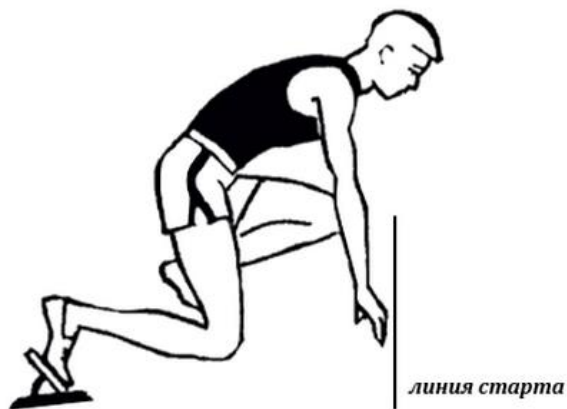
Разминка:



Основная часть

учебно-тренировочного занятия (42 минуты):

Что нужно делать 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.

Что нужно делать по команде «Внимание!»

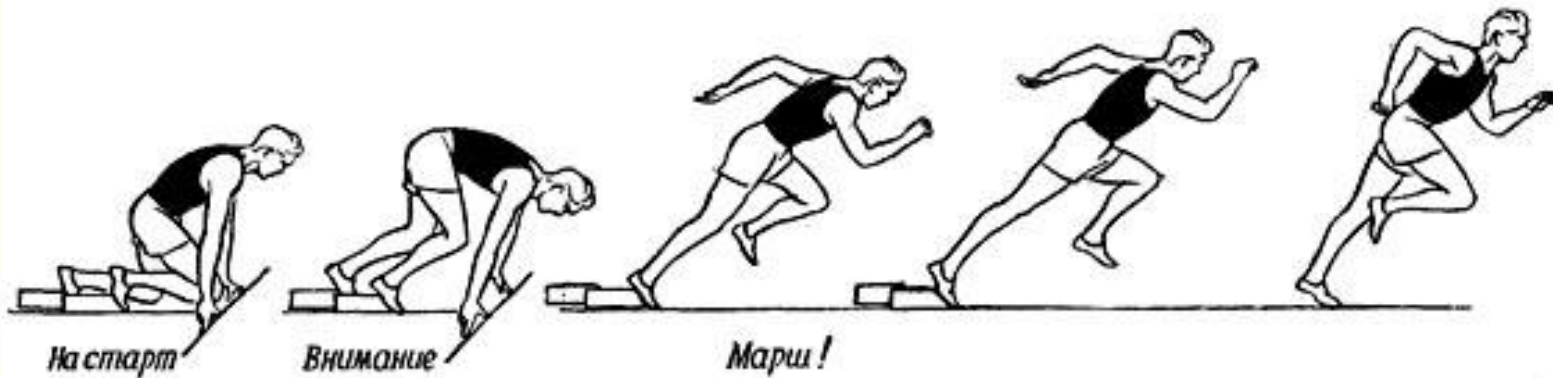


1. Спортсмен разгибает ноги и отрывает колени от земли, поднимает таз и подаёт плечи вперёд.
2. Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз вперёд. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды.
3. Носки ног и пальцы рук стартующего должны обязательно касаться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

Что нужно делать по команде «Марш!»



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.



Обзорная таблица: ошибки, допускаемые при старте (ниже приводится краткая характеристика ошибок, справа они изображены на рисунках)

1 Голова закинута назад, потому что бегун смотрит на финиш, — спина прогибается



2 Руки не выпрямлены — центр тяжести сдвинут слишком назад



3 Руки опираются неотвесно — тяжесть тела чрезмерно переносится назад



4 Голова закинута назад, спина прогибается (см. также ошибку 1)



5 Бегун «сидит» слишком далеко позади, таз расположен низко, руки упираются наискось



6 Таз поднят очень высоко — ноги уже почти выпрямлены



7 Бегун слишком сильно опирается на руки, которые к тому же расположены неотвесно



8 Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение



9 Маховая нога поднимается чрезмерно высоко



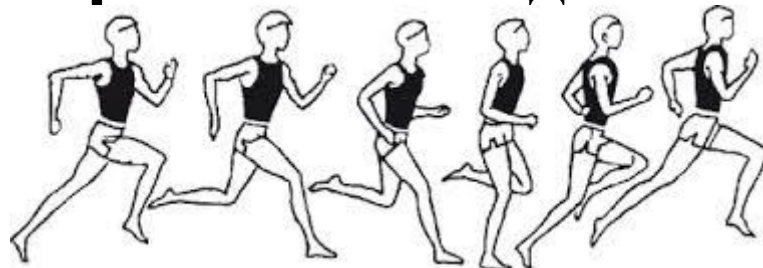
10 Обе руки отводятся слишком назад



**ЗАПОМНИ!
Так делать
нельзя!**



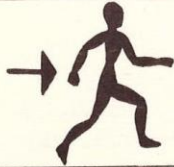




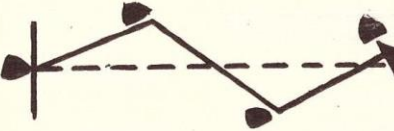
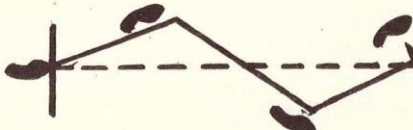
Во время бега по дистанции



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.



Обзорная таблица: ошибки, допускаемые в беге по дистанции

1	Голова закинута назад — спина прогибается	
2	Непрямолинейный бег; верхняя часть туловища раскачивается, как у утки; руки движутся поперек тела	
3	Тазобедренный сустав не выпрямляется — верхняя часть туловища чрезмерно нагибается вперед	
4	Верхняя часть туловища слишком поднята, тазобедренный сустав недостаточно выпрямлен, бег происходит в «сидячем положении»	
5	Бегун ставит ногу на всю ступню	
6	Слишком широкий след, ноги ставятся на грунт непрямолинейно	
7	Слишком широкий след, носки развернуты наружу	

ЗАПОМНИ!
Так делать
нельзя!



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.



Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (8 минут):

Наши ощущения:

- ... «Я научился сегодня делать первый шаг со старта без остановки.....»
- «У меня получилось сегодня устоять на старте без фальстарта...»
- «Я почувствовала как надо держать наклон туловища в стартовом разгоне...»
- ... «Я запомнила с чего начинается старт....»
- ... «У меня не совсем получается сделать первый шаг за линию старта..»
- «Я чувствую приятную усталость»..



Спасибо за внимание!

Успехов в дальнейшей работе!!!

