



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

**Презентацию выполнил:
Студент группы ЗБ-БЖФК21
Базаров Н.А.**



**Задача 1. ОЗНАКОМИТЬ С ОСОБЕННОСТЯМИ БЕГА И
СОЗДАТЬ У ОБУЧАЕМЫХ ПРАВИЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ
О ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.**

Средства:

- 1. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60-100м)**
- 2. Объяснение особенностей техники бега, ее демонстрация**

Задача 1. ОЗНАКОМИТЬ С ОСОБЕННОСТЯМИ БЕГА И СОЗДАТЬ У ОБУЧАЕМЫХ ПРАВИЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Организационно-методические мероприятия:

- выявить индивидуальную манеру бега по дистанции и зафиксировать повторяющиеся недостатки;**
- просмотр кинокольцовок, кинограмм, видеофильмов, фотографий, рисунков.**



ЗАДАЧА 2. ОБУЧИТЬ ТЕХНИКЕ БЕГА ПО ПРЯМОЙ ДИСТАНЦИИ

Средства:

- 1. Объяснение технике бега и показ техники бега по прямой;**
- 2. Повторные пробежки отрезков 40-80 м с невысокой скоростью;**
- 3. Бег с ускорением 40-60м;**
- 4. Бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40м;**
- 5. Имитация движения руками на месте (как во время бега)**



Задача 2. ОБУЧИТЬ ТЕХНИКЕ БЕГА ПО ПРЯМОЙ ДИСТАНЦИИ

Организационно-методические мероприятия:

1. Показывает преподаватель или наиболее подготовленный ученик;
2. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося;
3. Следить за свободой движения. Ногу ставить на дорожку с передней части стопы;
4. Бедро поднимать до горизонтального положения. Туловище не отклонять назад. Отталкиваться под острым углом (вперед);
5. Движения выполнять свободно по большой амплитуде.



Задача 3. Обучить технике бега по повороту

Средства:

1. Объяснение и показ особенностей техники бега по повороту;
2. Имитация движения руками на месте, как при беге по повороту;
3. Бег по повороту беговой дорожки (50-60 м) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м);
4. Бег с ускорением по прямой с выходом в поворот;
5. Бег с ускорением по повороту с выходом на прямую.



Задача 3. ОБУЧИТЬ ТЕХНИКЕ БЕГА ПО ПОВОРОТУ

Организационно-методические мероприятия:

1. Обратить внимание занимающихся на отличие бега по повороту от бега по прямой, на наклон туловища;
2. Левая рука движется вперед-назад, ее локоть прижимается к туловищу, а правая рука движется больше поперек туловища с отведенным вправо локтем. Выполнять на дорожках с большим радиусом поворотов (5 – 8я дорожки)
3. Следить за плавным входом в поворот;
4. Перейти на свободный бег после выхода на прямую.



Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Средства:

1. Рассказ об основных вариантах низкого старта и расстановке колодок;
2. Самостоятельная установка стартовых колодок занимающимися;
3. Выполнение команд «На старт!», «Внимание»;
4. Самостоятельное выполнение занимающимися команд «На старт!», затем «Внимание», и провести начало бега без сигнала;





Задача 4. ОБУЧИТЬ ТЕХНИКЕ НИЗКОГО СТАРТА И СТАРТОВОГО РАЗГОНА.

Средства:

5. Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!»;
6. Показ и объяснение установки стартовых колодок на вираже;
7. Выполнение команд «На старт!», «Внимание» и выбегание с низкого старта на повороте самостоятельно по команде.

Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Организационно-методические мероприятия:

1. При обычном варианте низкого старта переднюю колодку устанавливать на расстоянии 1- 1,5 стопы от стартовой линии, а заднюю – на длину голени от передней колодки;
2. Опорная площадка передней колодки должна иметь угол $40-50^\circ$, а задняя $60-80^\circ$. Расстояние между осями колодок 18-20 см;
3. Голову держать прямо по отношению к туловищу. По команде «Внимание!» плавно поднять таз и несколько выше уровня плеч, слегка выпрямить ноги, рационально распределить вес тела на ноги и руки

Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Организационно-методические мероприятия:

4. Следить, чтобы занимающиеся выбегали, а не выпрыгивали со старта;
5. Не допускать фальстартов. Плавно выпрямлять туловище;
6. Стартовые колодки располагаются у наружного края дорожки;
7. Стартовые ускорения совершать с выходом к бровке по прямой, с последующим наклоном туловища к центру поворота



Задача 5. ОБУЧИТЬ ТЕХНИКЕ ФИНИШИРОВАНИЯ

Средства:

1. Объяснение значения и показ техники финиширования;
2. Наклон туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе при медленном и быстром беге;
3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в ходьбе при медленном и быстром беге;
4. Финиширование на максимальной скорости любым способом



Задача 5. Обучить ТЕХНИКЕ ФИНИШИРОВАНИЯ



Организационно-методические мероприятия:

- Ознакомить с основными способами финиширования грудью и плечом;
- Преждевременный наклон туловища;
- На последнем шаге, выполняя наклон, повернуть туловище вправо и влево;
- Активно пробегать финишный створ





**Задача 6. ОБУЧИТЬ
ТЕХНИКЕ БЕГА С УЧЕТОМ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ОСОБЕННОСТЕЙ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Средства – Использование всех специальных упражнений, указанных выше для исправления индивидуальных ошибок

Задача 6. ОБУЧИТЬ ТЕХНИКЕ БЕГА С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Организационно-методические мероприятия – творчески подходить к их применению в соответствии с физической подготовленностью, следить за сохранением частоты и длины беговых шагов и свободы движений.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
БЕГУНА



**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ**

