**Министерство образования и науки Челябинской области**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Миасский геологоразведочный колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании предметно-  цикловой комиссии «Физическая культура и БЖД»  Протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г.Быстров | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.У.Косарева |

Методическая разработка

по учебной дисциплине

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Тема: «Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.

Бег с низкого старта»

21.02.09 Гидрогеология и инженерная геология

Разработала: Скорбачев Ю.Н.

Преподаватель физической культуры ГБПОУ «Миасский геологоразведочный колледж»

г. Миасс, 2023г.

Аннотация

Методическая разработка урока преподавателя ГБПОУ «Миасский геологоразведочный колледж» посвящена теме «Бег на короткие дистанции».

Целями данного занятия являются: изучение техники бега с низкого старта, развитие быстроты, координации, ловкости у обучающихся, умения анализировать технические погрешности при беге, воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, дисциплинированности.

Данная методическая разработка предназначена для проведения занятия в учебной группе 1 курса по специальности 21.02.09 Гидрогеология и инженерная геология.

  На уроке используются разнообразные методы (образцовый показ, поточно-групповой, фронтальный, индивидуальный, строго регламентированного упражнения, целостно-конструктивного упражнения, расчлененно-конструктивный, беседа, самостоятельная работа обучающихся), приёмы (анализ, синтез, сравнение) и средства (наглядности, постановка проблемного вопроса) обучения.

Междисциплинарные связи - связь с физикой и анатомией, информатикой.

Ожидаемый результат – обучающиеся должны освоить технику бега с низкого старта. Материал к уроку подобран таким образом, что может быть использован как при коллективной, так и при индивидуальной форме обучения.

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Аннотация | 2 |
| Введение | 4-7 |
| План-конспект занятия | 8 |
| План урока " Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта» Бег с низкого старта | 9-23 |
| Ход урока | 24-25 |
| Библиографический список | 26 |
| Приложение (Презентация к уроку) | 27-31 |

**ВВЕДЕНИЕ**

 Бег на короткие дистанции выделяется среди других легкоатлетических дисциплин своими особенностями – повышенной интенсивностью нагрузок, умением вовремя скоординировать свои движения и способностью в кратчайшие временные промежутки набирать высокие скорости. Самым распространенным способом преодоления спринтерских дистанций является бег с низкого старта, который позволяет развить максимальную скорость на коротком отрезке.

## ОСОБЕННОСТИ И СОБЕННОСТИ И ВИДЫ НИЗКОГО СТАРТА

Все спортсмены, которые бегали на короткие дистанции до 1887 года стартовали всегда в вертикальном положении. Однажды Чарльз Шерилл решил стартовать с низкого старта. Такое странное решение было очень необычным и вызвало у публики смех, но Чарльз Шерилл, не обращая внимания на смех зрителей, все же стартовал из такой позиции. К большому удивлению, он занял тогда первое место. А идею стартовать подобным образом, спортсмен подсмотрел у животных. Они всегда перед тем, как сделать рывок немного приседают. Такое решение помогает уменьшить сопротивление воздуха на старте, ведь площадь тела достаточно большая.  
При соревнованиях в беге на короткие дистанции, до 400 метров, спортсмен применяет технику низкого старта. Позиция на старте будет зависеть от индивидуальных особенностей телосложения спринтера. Чтобы обеспечить прочную опору ног и удобство, применяются специальные стартовые колодки.

Существует несколько разновидностей техники низкого старта – обычный, узкий и растянутый. Обычный старт предполагает такое расположение ног, при котором расстояние от первой колодки до стартовой линии составляет полторы-две стопы спортсмена, это же расстояние будет от второй до первой колодки. Начинающим бегунам рекомендуется использовать расстановку в соответствии с длиной голени.

При узком старте от первой колодки до стартовой линии будет такое же расстояние, как при обычном старте, а между колодками – в 2 раза меньше (до половины стопы). При растянутом старте от 1 колодки до линии старта будет 2-3 стопы, а между колодками – 1,5-2 стопы. Маховая нога при низком старте опирается на переднюю часть стартовой колодки, другая вторая нога – на заднюю часть. При этом касаться земли носком нога должна лишь чуть-чуть, а опираться в стартовую колодку – очень прочно.

Насколько успешно спортсмен будет выполнять тот или иной вид старта, напрямую зависит от его мышечной силы нижних конечностей и способности реагировать на сигнал. Между осями колодок устанавливается расстояние 15-25 см.

## ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ С НИЗКОГО СТАРТА

Бег с низкого старта на короткие дистанции происходит в несколько этапов, на каждом из которых необходимо соблюдать определенную технику, от которой будет напрямую зависеть успех соревнования.

### НАЧАЛО ДВИЖЕНИЯ

При команде «На старт» бегун ногами должен упереться в колодки, а руки приставить к стартовой черте, при этом ему необходимо опуститься на колено ноги, расположенной позади. Такое положение называется «пятиопорным». Голова расположена параллельно корпусу, спина сохраняется ровной (некоторым спортсменам удобнее ее чуть согнуть). Руки следует выпрямить в локтях и расположить их немного шире плечь.

Взгляд должен быть направлен в точку, которая находится на расстоянии метра за стартовой линией. Опора кистей рук должна осуществляться на указательный и большой пальцы, саму кисть расположить параллельно стартовой линии. Опора стоп осуществляется на поверхность стартовых колодок, при этом носочная часть кроссовок касается беговой дорожки.

Во время команды «Внимание» спортсмен должен оторвать колено задней ноги от опоры и приподнять тазовую область примерно на 10 см выше уровня, на котором находятся плечи. В это же время плечи должны выдвинуться немного вперед, за стартовую линию и опереться на колодки и руки. Угол, под которым сгибаются ноги в коленных суставах, имеется важнейшее значение. Между бедром и голенью той ноги, которая опирается на переднюю колодку, угол должен быть 95-100 градусов, а между бедром и голенью задней ноги – 112-139 градусов. Между корпусом и бедром передней ноги угол должен составлять 18-26 градусов. Во время обучения низкому старту для правильного выбора углов обычно используются деревянные рейки или транспортир.

Когда бегун принимает стартовую готовность, ему нельзя чересчур напрягаться и быть скованным. При этом ему необходимо проявить максимальную концентрацию внимания – быть словно сжатая пружина, в любое мгновение готовая начать движение.

Со стартовым сигналом бегун молниеносно отталкивается от колодки задней ногой, а от линии старта рукой, и начинает двигаться вперед. Маховое движение задней ноги начинается одновременно с отталкиванием от колодки передней ногой. При этом впереди стоящая нога должна резко начать разгибаться в суставах. Руки при этом двигаются одновременно, а частота их движения должна быть выше частоты ног, чтобы спортсмен первые шаги выполнил наиболее активно.

Отталкивание ног от колодок осуществляется под углом 45-48°. Первый шаг производится с углом между бедрами, равным 90 градусов. Это позволит принять низкое положение при отталкивании толчковой ногой, а также эффективнее управлять вектором движения корпуса.

В момент старта следует помнить, что если корпус и голова расположены неправильно, то ошибок в дальнейших движениях не миновать. Если голова находится слишком низко, а таз – слишком высоко, бегуну будет трудно выпрямиться со стартовым сигналом, он даже может упасть, если резко начнет выпрямляться из такого положения. Если же таз чересчур низко, а голова – высоко, подъем будет произведен слишком рано, а это приведет к утрате скорости на стартовом разгоне.

### СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

На данном этапе забега спортсмен пробегает 15-30 метров (это зависит от способностей бегуна). Его основной задачей является быстрый набор максимальной скорости бега. Чтобы первые шаги от старта были выполнены правильно, необходимо сильно оттолкнуться и начать быстрое движение. Несколько первых шагов нужно бежать с наклоном корпуса, а уже с пятого шага постепенно начинать подъем туловища. Постепенность очень важна, поскольку при резком подъеме будет сложно достичь оптимального эффекта от начала движения и стартового разбега. Правильный наклон предполагает подъем бедра под углом 90° к выпрямленной передней ноге, при этом наибольшее усилие должно быть приложено к тому, чтобы направить бедро не вверх, а вперед.

На первых шагах требуется маховую ногу ставить назад и вниз, чтобы с усилием толкать тело вперед. От этого движения будет зависеть мощность следующего отталкивания. Первый шаг выполняется с максимальной мощностью и быстротой – это позволит задать необходимую начальную скорость. Поскольку корпус наклонен, длина шага во время стартового разгона составляет около 120 см. Сокращать эту длину не нужно, потому что равная частота шагов обеспечит повышенную скорость.

В начале движения центр тяжести бегуна должен приходиться впереди точки опоры, при последующих шагах – наравне с бегуном. В это время туловище выпрямляется и принимает положение, которое будет сохраняться на протяжении всего забега по дистанции. Вместе с наращиванием скорости нужно уменьшать величину ускорения, вплоть до 30 метров дистанции – к этому времени скорость должна составлять около 95% от максимальной.

Во время стартового разбега увеличение скорости больше достигается удлинением шаговой длины, а не частоты. При этом не допускается слишком широкая постановка ног, поскольку это может привести к переходу на прыжки и сбою двигательного ритма. Чтобы этого не происходило, нужно внимательно контролировать частоту и длину шагов, а достигнуть этого можно лишь в процессе длительных тренировок.

При забегах на короткие дистанции ногу нужно преимущественно на носок и не допускать, чтобы она опускалась на пятку, особенно на первом этапе забега. Скорость бега будет увеличиваться, если ноги будут быстро переставляться вниз и назад. Движения рук должны быть энергичными, с высокой амплитудой, которая заставит ноги повторять движения с крупным размахом. Постановка стоп осуществляется с большей шириной, чем на последующих этапах забега, затем она расстояние между стопами постепенно сужается. Но и слишком широко ставить стопы нельзя – это вызовет нарушение центра тяжести и приведет к раскачиванию корпуса, а также к снижению эффективности отталкивания.

### БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

Во время бега по дистанции туловище должно быть наклонено на 12-15° от вертикали, при этом наклон меняется: когда происходит отталкивание, плечи чуть отводятся назад, а в фазе полета наклон повышается. Стопы нужно ставить вдоль одной линии, при этом ноги касаются поверхности упруго, начиная с носка.

При амортизации нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, а разгибается в голеностопном. При отталкивании бегун быстро переносит маховую ногу вверх и вперед, а толчковая нога распрямляется во время высоко поднятого бедра второй ноги. Отталкиваясь, спортсмен разгибает опорную ногу.

В фазе полета бедра сводятся очень быстро, а нога после отталкивания двигается вверх и назад, при этом движение бедра маховой ноги выводит голеностопный сустав резко вверх, почти к ягодице. Когда маховая нога выводится вперед, голень перемещается вниз и вперед, при этом нога упруго опускается на носок.

Руки спортсмен должен согнуть в локтях под прямым углом, кисти при этом сжать в кулак, но без особого напряжения. Движение рук – разноименное, при котором движущаяся вперед рука несколько сгибается внутрь, а движущаяся назад – наружу. Чтобы туловище не раскачивалось, сильно перемещать руки в стороны не рекомендуется.

### ФИНИШИРОВАНИЕ

Примерно за 20 метров до финишной черты скорость бега неизбежно падает. Задачей спортсмена является продержаться с максимальной скоростью бега вплоть до финиша, либо устранить факторы, которые приводят к снижению скорости. Когда мышцы утомляются, длина бегового шага уменьшается. Поэтому, ближе к финишу, рекомендуется повысить частоту шага – это осуществляется увеличением интенсивности движения рук.

Завершение дистанции происходит в момент касания финишной черты. Чтобы коснуться ее быстрее, спортсмен должен сделать резкий поворот корпуса вперед, при этом отводя руки назад. Можно также немного развернуть туловище вбок и коснуться финишной ленты плечом. Данные техники позволяют ускорить касания спортсмена финишной черты.

Данной теме по календарно – тематическому планированию в СПО отводится 2 часа.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

Раздел №2 по по календарно-тематическому плану: «Легкая атлетика»

занятие № 01 (1 час)

**Курс**: 1

**Тема:**  Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Бег с низкого старта.

**Тип занятия:** Комбинированный урок

**Место проведения: Стадион (допускается - спортивный зал)**

**Цель занятия**: изучить технику низкого старта при беге на короткие дистанции

**Задачи:**

* Обучающая: Изучение техники бега с низкого старта.
* Развивающая: Способствовать развитию быстроты, координации, ловкости у обучающихся, умению анализировать технические погрешности при беге.
* Воспитательная: Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, дисциплинированности.

Обучающиеся должны знать:

З.1. основные элементы техники низкого старта;

З.2. правильное расположение рук, ног, головы, туловища при низком старте;

З.3. порядок выполнения элементов низкого старта по команде стартера.

Обучающиеся должны уметь:

У.1. занимать правильное положение при низком старте;

У.2. выполнять низкий старт при беге на короткие дистанции по команде стартера и самостоятельно.

**Формы обучения:** групповая,  фронтальная, индивидуальная.

**Методы обучения:**  Образцовый показ, поточно-групповой, фронтальный, индивидуальный, строго регламентированного упражнения; целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный.

**Межпредметные связи**: связь с физикой, анатомией.

**Образовательные ресурсы:**

1. Железняк Ю.Д. Лёгкая атлетика: учебник / под ред. Ю.Д.Железняка- М., Академия, 2011.
2. Решетников Н.*В.,* Кислицын Ю. *Л.,* Палтиевич Р. *Л.,* Погадаев Г.И.Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
3. Компьютерная презентация урока.
4. https://youtu.be/L6bi7k\_3gz0
5. https://youtu.be/YI4zKEz\_R38

**План урока «Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Бег с низкого старта»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Элементы внешней структуры урока/ элементы внутренней (дидактической) структуры урока** | **Задачи этапа** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающихся** |
| 1. Подготовитель   ный этап | Развивать привычку к быстрому переходу в рабочее состояние. | Проверка готовности обучающихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной спортивной обуви).  Построение. Приветствие.  -Группа «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», Здравствуйте студенты! | После звонка строятся в спортивном зале по боковой линии волейбольной площадки, лопатки сведены, смотреть вперед (по росту м/д). Выполняют команды и приветствуют преподавателя |
| 1.1. Организационный момент |  |
| 1.2.Целевая установка | Развивать внимание обучающихся. | Объявляю тему урока «Бег на короткие дистанции»  Цели урока: Изучение техники бега с низкого старта, развитие быстроты, координации, ловкости, умения анализировать технические погрешности при беге, воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, дисциплинированности | Обучающиеся выслушивают тему и цели урока |
| 1.3.Актуализация опорных знаний и опыта обучающихся | Развивать память обучающихся.  Проверка знаний теоретического материала и умений использовать знания на практике  Развитие речи обучающихся (умение грамотно отвечать на вопросы). Развитие умений учиться комментировать и рецензировать ответы товарищей.  Развитие внимания и мыслительной деятельности обучающихся.  Развитие умения контролировать свое самочувствие | Давайте повторим, чем мы с вами занимались на прошлом уроке.  - Молодцы! И сегодня мы с вами продолжим работать над техникой выполнения стартов. Но, для начала ответьте мне на несколько вопросов: 1) С чего спортсмен всегда начинает бег? 2) Какие бывают виды стартов? На уроке мы с вами еще раз повторим технику высокого старта, закрепим ее и начнем изучение техники низкого старта, будем выполнять практические задания. А чтобы на уроке у нас все получалось отлично, давайте улыбнемся друг другу и пожелаем удачи!  Контроль ЧСС в начале урока  Я желаю удачи, начинаем работу!  Группа «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо!» «Шагом марш!».  Звучит музыка. Движение по залу шагом в колонну выполняя упражнения на формирование осанки:   1. Обычная 2. Ходьба на носках руки вверх 3. Ходьба на пятках руки за голову в замок, локти отведены назад 4. Ходьба:   - на внешней стороне стопы руки на поясе, лопатки сведены  5. Ходьба перкатом с пятки на носок руки на поясе.  «Бегом марш!»  Бег и его разновидности:   1. Обычный 2. Бег приставным шагом   а) Правым плечом вперед  б) Левым плечом вперед   1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег, с захлестом голеней   «Шагом марш»  1.Ходьба на восстановление  Переход на ходьбу, перестроение в движении из одной колонны в три для ОРУ на месте:   1. Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад; 2. Круговые вращения согнутых рук вперед, назад; 3. Попеременные вращения рук вперед, назад; 4. Наклоны туловища влево, вправо; 5. Наклоны туловища вперед, доставая носки ног; 6. Выпад левой - руки вперед, выпад правой -руки в стороны;   Перестроение в одну колонну для специально беговых упражнений:  1)Семенящий бег  2) Бег с высоким подниманием бедра  3)За хлёст голени назад, в стороны.  4)Подскоки  5)Бег с прямыми ногами вперед  Контроль ЧСС после беговой нагрузки | Отвечают на вопрос преподавателя.  .  Улыбаются друг другу. Настраиваются на работу.  Выполняют строевые упражнения.  Передвигаются по залу колонной, выполняя команды преподавателя.  Придвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.  Выполняют упражнения.  Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.  Четкое выполнение всех разминочных упражнений, прорабатывая все группы мышц.  Правильное расположение пальцев рук для контроля ЧСС по сигналу преподавателя |
| * 1. Разминка |
| 1. Основной этап | Развивать память обучающихся.  Проверка знаний теоретического материала и умений использовать знания на практике  Развитие речи обучающихся (умение грамотно отвечать на вопросы). Развитие умений учиться комментировать и рецензировать ответы товарищей. | А теперь давайте вспомним из какого положения выполняется бег на средние и длинные дистанции? Сколько команд должен выполнить спортсмен? Какие? Что мы делаем по команде «На старт!»? Какая нога ставится перед стартовой линией? Как расположены руки спортсмена? Что происходит по команде «Внимание!»? И последняя команда? «Марш!». По команде стартера спортсмен подходит к стартовой черте. Бегун ставит сильнейшую ногу (толчковую) перед линией старта, а более слабую (маховую) отставляет назад на 1,5-2 стопы. По команде «Внимание!» бегун сгибает ноги, наклоняет туловище вперед, тяжесть тела переносит на толчковую ногу, руки сгибает в локтях. Руку, разноименную впереди стоящей ноге, он выносит вперед, а одноименную отводит назад. По сигналу стартера бегун энергично отталкивается, стоящую сзади ногу быстро выносит вперед, делает первый шаг и начинает движение руками. | Обучающиеся демонстрируют теоретические знания по технике высокого старта, а затем по команде преподавателя – практическое выполнение команд:   1. «На старт» 2. «Внимание» 3. «Марш» |
| 2.1. Формирование (систематизация) новых знаний и умений |
|  | Контроль уровня усвоения изученного материала. | Напомните мне, с какого старта выполняется бег на короткие дистанции? Какие команды подаются спортсмену? Низкий старт в основном выполняется со стартовых колодок. Как вы думаете, для чего они? Мы с вами будем учиться выполнять старт без колодок, т.к стартовые колодки применяются в основном на беговой дорожке стадиона. | Обучающиеся отвечают на поставленный вопрос: Низкий старт – это наиболее распространенный способ начала бега, т.к. обеспечивает условия для развития максимальной скорости на возможно коротком отрезке. Спортсмену подается так же три команды «На старт», «Внимание» «Марш». |
| 2.2.Обучение технике низкого старта**:**  1) обучение постановке рук и ног на дорожку по команде «на старт!» |  | По команде «на старт!» обучающийся занимающийся подходит к стартовой черте, первой выполняется постановка ног: толчковая(более сильная нога) ставится на колено, с упором носка в землю( стартовую колодку). Нога впереди ставится на всю стопу согнутая в колене. Ноги находятся на расстоянии половины стопы занимающегося, колено задней ноги- на уровне середины стопы передней. Затем выполняется постановка рук на стартовую черту. Руки должны быть выпрямлены, пальцы натянуты, черты касаются только большой и указательный пальцы. Корпус слегка наклонен вперед, голова опущена, центр тяжести переносится на кисти, локти и плечи. | Обучающиеся слушают объяснение преподавателя, смотрят на демонстрацию низкого старта преподавателем и на слайдах на экране после объяснения. |
| 2)обучение движениям по команде «внимание!» |  | По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от антропометрических данных занимающегося, углы между бедром и голенью соответствуют 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки. Голова не поднимается, шея не должна быть напряжена |
| 3) обучение технике стартового шага по команде «марш!» |  | По команде «марш!» обучающийся должен выполнить резкий первый стартовый шаг толчковой ногой и вынести вперед маховым движением противоположную руку, корпус не должен выпрямляться , на протяжении нескольких стартовых шагов занимающийся должен оставаться в легком наклоне. |
| 4) Применение (закрепление, развитие, углубление) усвоенных знаний и освоенных умений | Контроль уровня усвоения изученного материала, применения теоретических знаний на практике. | А сейчас выполним старты из разных позиций по сигналу и самостоятельно:  -упор присев лицом по направлению движения.  -спиной по направлению движения  -выполняя бег с высоким подниманием бедра на месте  -выполняя прыжки на месте. | Обучающиеся выполняют упражнения 2р. |
| Контроль уровня усвоения изученного материала, применения его на практике | Далее выполним стартовые шаги по линиям из позиции низкого старта (коррекция длины стартовых шагов) | Обучающиеся выполняют упражнения 2р. |
| Контроль уровня усвоения изученного материала, применения его на практике | Выполнение 8 стартовых шагов на время | Обучающиеся выполняют упражнения 2р. |
|  | Контроль времени выполнения практического упражнения и техники | Бег 20 м (по длине зала) на время. | Обучающиеся выполняют упражнения 2р. |
| Контроль самочувствия | Упражнение на восстановление дыхания. Отдых 1 мин | Темп выполнения упражнений медленный |
|  | Контроль самочувствия | Медленный бег с переходом на ходьбу 300 м  Контроль ЧСС после восстановления | Темп выполнения упражнений медленный  Правильное расположение пальцев рук для контроля ЧСС по сигналу преподавателя |
| 2.3. Выдача домашнего задания | Контроль усвоения изученного материала | Имитация низкого старта для лучшего освоения. Выполнять силовые упражнения на уличных тренажерах для развития силовых качеств. | Обучающиеся слушают домашнее задание |
| 3 Заключительный этап.  Итоги урока. | Анализ результатов работы обучающихся на уроке.  Подведение итогов занятия.  Оценивание знаний обучающихся. | Построение. Подведение итогов урока.  - Ребята, скажите, что новое вы узнали на уроке?  -Молодцы!  - А теперь давайте оценим себя.  - если вы все выполняли правильно и у вас все получалось с первого раза – 5 шагов вперед;  - допускали неточности при выполнении и вам еще нужно поработать над техникой выполнения упражнения – 4 шага;  -ну, а если вам не все удалось на уроке, то надо поработать дополнительно дома.  -Молодцы! Вы сегодня все хорошо поработали, старались исправлять допускаемые ошибки.  -Группа «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!». Спасибо за работу на уроке, урок окончен, до свидания! | Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.  Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.  Обучающиеся в колонну по одному выходят из зала. |

**Ход урока**.

**I. Организационный момент**.

-Приветствует обучающихся, проверяет готовность к уроку.

-Проверяет по списку обучающихся, присутствующих на занятии.

*Вступительное слово преподавателя.*

Сообщает тему, цель, место урока в системе занятий, план занятия.

**II. Актуализация знаний обучающихся, фронтально:**

Проверяет домашнее задание, оценивает правильность ответов, следит за речью студентов, комментирует оценки.

Устный опрос по теме «Легкая атлетика»:

- С чего спортсмен всегда начинает бег?

- Какие бывают виды стартов?

Контроль ЧСС в начале урока

**III. Разминка.**

Выполнение общеразвивающих упражнений в движениии

**IV. Основная часть.**

**Обучение технике низкого старта:**

1) обучение постановке рук и ног на дорожку по команде «на старт!» «Слайд 4»

2)обучение движениям по команде «внимание!» «Слайд 5»

3) обучение технике стартового шага по команде «Марш!» «Слайд 6»

4) Применение (закрепление, развитие, углубление) усвоенных знаний и освоенных умений

А сейчас выполним старты из разных позиций по сигналу и самостоятельно:

-упор присев лицом по направлению движения.

-спиной по направлению движения

-выполняя бег с высоким подниманием бедра на месте

-выполняя прыжки на месте.

Далее выполним стартовые шаги по линиям из позиции низкого старта (коррекция длины стартовых шагов

Выполнение 8 стартовых шагов на время

Бег 20 м (по длине зала) на время.

Упражнение на восстановление дыхания. Отдых 1 мин

Медленный бег с переходом на ходьбу 300 м

Контроль ЧСС после восстановления

**V. Домашнее задание:**

Имитация низкого старта для лучшего освоения. Выполнять силовые упражнения на уличных тренажерах для развития силовых качеств.

**VI. Рефлексия. Подведение итогов урока. Фронтальный опрос**. **Выставление оценок.**

- Ребята, скажите, что новое вы узнали на уроке?

-Молодцы!

- А теперь давайте оценим себя.

- если вы все выполняли правильно и у вас все получалось с первого раза – 5 шагов вперед;

- допускали неточности при выполнении и вам еще нужно поработать над техникой выполнения упражнения – 4 шага;

-ну, а если вам не все удалось на уроке, то надо поработать дополнительно дома.

-Молодцы! Вы сегодня все хорошо поработали, старались исправлять допускаемые ошибки.

А теперь давайте еще раз посмотрим элементы техники низкого старта вцелом и остальные элементы техники бега на короткие дистанции, которые мы освоим на следующем уроке. «Слайды 3-8)

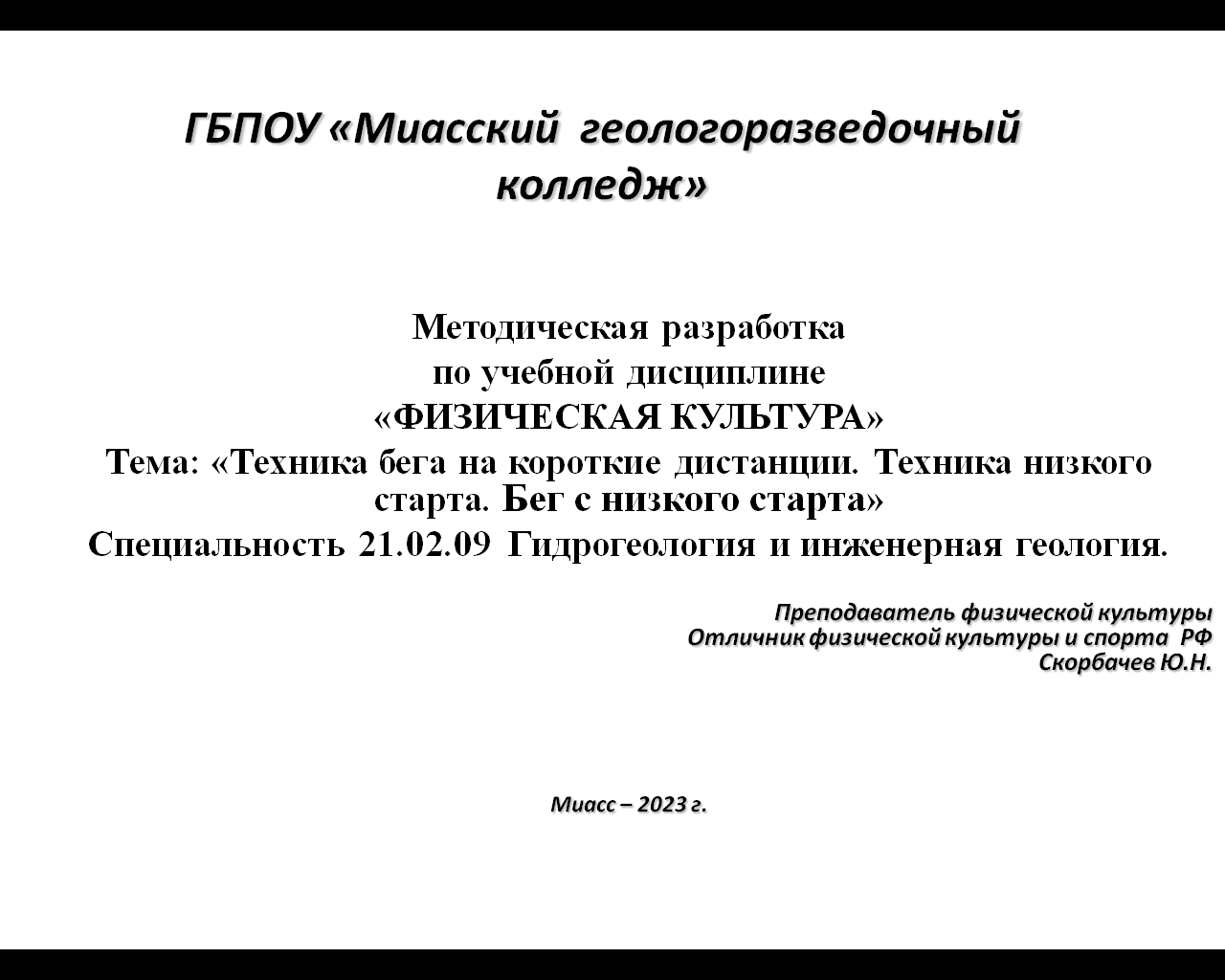
-Группа «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!». Спасибо за работу на уроке, урок окончен,

до свидания!

**Библиографический список**

1. Железняк Ю.Д. Лёгкая атлетика: учебник / под ред. Ю.Д.Железняка- М., Академия, 2011.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
3. https://youtu.be/L6bi7k\_3gz0
4. https://youtu.be/YI4zKEz\_R38

**Слайд 1**



**Слайд 2**



**Слайд 3**

## ÐÐ¸Ð·ÐºÐ¸Ð¹ ÑÑÐ°ÑÑ

## ОСОБЕННОСТИ И ВИДЫ НИЗКОГО СТАРТА

**Слайд 4**

### Ð¡Ð¿Ð¾ÑÑÑÐ¼ÐµÐ½ Ð½Ð° Ð½Ð¸Ð·ÐºÐ¾Ð¼ ÑÑÐ°ÑÑÐµ

### НАЧАЛО ДВИЖЕНИЯ

**Слайд 5**

****

**внимание**

**Слайд 6**

### Ð¡Ð¿Ð¾ÑÑÑÐ¼ÐµÐ½Ñ ÑÑÐ°ÑÑÑÑ

### СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

**Слайд 7**

### Ð¡Ð¿Ð¾ÑÑÑÐ¼ÐµÐ½ÐºÐ° Ð½Ð° ÑÑÐ°ÑÑÐµ

### БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

**Слайд 8**



### ФИНИШИРОВАНИЕ