**Министерство образования и науки Челябинской области**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Миасский геологоразведочный колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании предметной  (цикловой) комиссии «физическая культура и ОБЖ»  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 длинные дистанции. Техника высокого старта»

Специальность 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание

многоквартирного дома

Разработал: Конюхова Е.Б.

г. Миасс, 2023 г.

**Аннотация**

Методическая разработка урока  посвящена теме «Бег на длинные дистанции».

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

Данная разработка предназначена для обучающихся 1 курса.   На уроке используются разнообразные методы (образцовый показ, поточно-групповой, фронтальный, индивидуальный, строго регламентированного упражнения, беседа, самостоятельная работа обучающихся), приёмы (анализ, синтез, сравнение) и средства (наглядности, постановка проблемного вопроса) обучения.

Междисциплинарные связи - связь с общеобразовательными предметами физика, ОБЖ (раздел «Основы военной службы»). Ожидаемый результат – обучающиеся должны освоить технику бега с высокого 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 |
| План-конспект урока | 8 |
| План урока " Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта». | 9 |
| Ход урока | 21 |
| Список используемых источников | 26 |
|  |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

 Бег на длинные дистанции выделяется среди других легкоатлетических дисциплин своими особенностями – повышенной интенсивностью нагрузок, умением вовремя скоординировать свои движения и способностью распределять силы на заданные временные промежутки, набирать высокие скорости. Самым распространенным способом преодоления стайерских дистанций является бег с высокого старта, который позволяет равномерно и технично начать движение по дистанции. Данный способ старта используется так же при выполнении кроссового бега по пересеченной местности, марш-бросках.

## ОСОБЕННОСТИ высокого СТАРТА

При помощи техники высокого старта возможно достичь на небольшом отрезке дистанции максимально возможной скорости. Помимо того, что данный вид используется в легкой атлетике в качестве отдельного старта, также его применяют в качестве упражнения при подготовке к низкому старту.

При помощи техники высокого старта возможно достичь на небольшом отрезке дистанции максимально возможной скорости. Помимо того, что данный вид используется в легкой атлетике в качестве отдельного старта, также его применяют в качестве упражнения при подготовке к низкому старту.

Используется на длинных дистанциях. Одна нога впереди, другая - чуть сзади. Начинают почти бежать в положении стоя.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫСОКОГО СТАРТА**

Высокий старт используется на длинных дистанциях от 600 метров.

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫСОКОГО СТАРТА**

Перед тем как начать обучение технике выполнения высокого старта, можно осуществить выбег из «падающей» позиции. Для этого спортсмен опирается на стопу, плечи впереди, без присутствия сгиба в тазобедренных суставах. Эта позиция показывает «падение» вперед, после чего начинается старт.

В период первоначального обучения нужно производить детальный разбор каждой стартовой команды с неограниченным числом повторений. Первые тренировки с положения высокого старта предполагают выполнение забега на 15-20 метров. В дальнейшем дистанция возрастает до 30-40 метров.

Перед подачей команд спортсмен должен находиться на расстоянии 1,5-2 м до линии старта. При команде «На старт» легкоатлет выставляет толчковую ногу вперед ступней, при этом носок размещается непосредственно перед стартовой линией. Другая нога, являющаяся маховой, перемещается на полшага назад, опираясь на переднюю половину стопы. Ступни ног расставляются таким образом, чтобы они были параллельны друг другу по траектории движения. Старт осуществляется в раскрепощенном состоянии мышц.

**СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗГОН**

Забеги на 800 м начинаются по отдельным дорожкам, но после того, как спортсмены пробегают первый вираж (минуют линию «break line»), они могут пересекать ограничительные линии и бежать по любой дорожке. В беге на 1500, 5 000 и 10 000 м бегуны располагаются по дуге.

По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога — на 2—2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40—45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ расположен ближе к впереди стоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен на дорожку, примерно на 3—4 м вперед.

Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно 5 — 7°. При беге на поворотах туловище слегка наклоняется влево, носок правой ноги ставится больше внутрь, а локоть правой руки отводится в сторону.

Можно выделить:

· сам стартовый разгон, который длится примерно 20—40 м и зависит от длины дистанции;

· активный бег, который длится до выхода спортсмена на общую дорожку, где скорость бега приближается к равномерной.

**БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ**

Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами · небольшой наклон туловища (4—5°) вперед;

· плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены;

· небольшой естественный прогиб в пояснице;

· голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются

Хорошей техникой можно назвать такую, при которой все движения эффективны, плавны и расслаблены, обеспечивают продвижение вперед по прямой линии без каких-либо резких порывистых усилий. Этому в значительной степени способствует приземление на согнутую в колене ногу. Стопа при этом ставится с передней части на основания пальцев с последующим опусканием на всю подошву, включая пятку. Стопы ставятся возможно ближе к прямой линии, без разворота их наружу, что значительно уменьшает боковые колебания.

Чрезвычайно важное значение для эффективного продвижения вперед имеет полное выпрямление ноги во всех суставах во время отталкивания, которое сопровождается махом свободной ноги вперед-вверх. Бедро ноги поднимается на предельную для этого вида бега высоту. Чем длиннее дистанция, тем меньше высота подъема бедра. Голень находится в расслабленном состоянии.

**ДВИЖЕНИЕ РУК**

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под углом 90°, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом плечи не поднимаются. Руки движутся в основном:

· вперед-вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины);

· назад-кнаружи, недалеко в сторону. Угол сгиба рук в локтевых суставах при беге может меняться.

Основное назначение движений рук в беге на средние дистанции — поддерживать устойчивое положение тел.

В беге руки и ноги выполняют согласованные перекрестные движения. Встречные перекрестные движения осей таза и плеч позволяют сохранить равновесие и противодействуют боковому развороту тела бегуна.

**ФИНИШИРОВАНИЕ**

Бег считается законченным, когда спортсмен пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища.

В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150 — 200 м в зависимости от дистанции и своих потенциальных возможностей. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Техника бега, и прежде всего структура бегового шага, сохраняется на всех дистанциях, меняются лишь соотношения длины и частоты шагов, кинематические и динамические характеристики (в зависимости от длины дистанции, скорости бега, антропометрических особенностей и физических возможностей каждого спортсмена).

Бег с высокогостарта на длинные дистанции происходит в несколько этапов, на

Данной теме по календарно – тематическому планированию отводится 2 часа.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА**

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

занятие № 01 (1 час)

**Курс**: 1

**Тема:**  Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег с высокого старта.

**Тип занятия:** Комбинированный урок

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

**Цель занятия**: изучить технику высокого старта при беге на длинные дистанции

**Задачи:**

* Обучающая: Изучение техники бега с высокого 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 высокого старта;

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

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

Обучающиеся должны уметь:

У.1. занимать правильное положение при высоком старте;

У.2. выполнять высокий старт при беге на длинные 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, ОБЖ (раздел «Основы военной службы»)

**Образовательные ресурсы:**

1. Железняк Ю.Д. Лёгкая атлетика: учебник / под ред. Ю.Д.Железняка- М., Академия, 2021.
2. Решетников Н.*В.,* Кислицын Ю. *Л.,* Палтиевич Р. *Л.,* Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

3. https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw

**План урока " Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег с высокого 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 на стадионе вдоль кромки беговой дорожки или 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 длинные дистанции. Техника высокого старта»  Цели урока: Изучение техники бега с высокого 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 низкого старта, закрепим ее и начнем изучение техники высокого 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 (или в секторе для разминки стадиона) 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 (или по сектору для разминки стадиона) колонной, выполняя команды преподавателя.  Придвигаясь , 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 длинные дистанции? Какие команды подаются спортсмену?. | Обучающиеся отвечают на поставленный вопрос: Высокий старт – это наиболее распространенный способ начала бега, т.к. обеспечивает условия для развития максимальной скорости на возможно коротком отрезке. Спортсмену подается так же две команды «На старт», «Марш». |
| 2.2.Обучение технике высокого 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 стопой на линию старта, согнутой в колене. Маховая, задняя нога так же согнута в колене и находится в полушаге сзади. Корпус слегка наклонен вперед, голова опущена, центр тяжести переносится вперед, руки согнуты в локтевых суставах. | Обучающиеся слушают объяснение преподавателя. |
| 2) 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. |
| 3) 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 2раза. |
| Контроль уровня усвоения изученного материала, применения его на практике | Далее выполним стартовые шаги по линиям из позиции высокого старта (коррекция длины стартовых шагов) | Обучающиеся выполняют упражнения 2 раза |
| Контроль уровня усвоения изученного материала, применения его на практике | Выполнение 8 стартовых шагов на время | Обучающиеся выполняют упражнения 2 раза |
|  | Контроль времени выполнения практического упражнения и техники | Бег 20 м по длине зала или беговой дорожке стадиона на время. | Обучающиеся выполняют упражнения 2раза. |
| 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 |
| 4). Выдача домашнего задания | Контроль усвоения изученного материала | Имитация высокого старта для лучшего освоения. Выполнять силовые упражнения на уличных тренажерах для развития силовых качеств. Выполнить не менее 10 000 шагов ежедневно в формате фоновой ходьбы. | Обучающиеся слушают домашнее задание |
| 5)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 или с беговой дорожки стадиона. |

**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 высокого старта:**

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

2) обучение технике стартового шага по команде «Марш!»

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 высокого старта (коррекция длины стартовых шагов

Выполнение 8 стартовых шагов на время

Бег 20 м (по длине зала или дорожке стадиона ) 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 высокого старта для лучшего освоения. Выполнять силовые упражнения на уличных тренажерах для развития силовых качеств. Выполнить не менее 10 000 шагов ежедневно в формате фоновой ходьбы.

**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 высокого старта в целом и остальные элементы техники бега на длинные дистанции, которые мы освоим на следующем уроке.

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

до свидания!

**Список используемых источников**

1. Железняк Ю.Д. Лёгкая атлетика: учебник / под ред. Ю.Д.Железняка- М., Академия, 2021.
2. Решетников Н.*В.,* Кислицын Ю. *Л.,* Палтиевич Р. *Л.,* Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
3. https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw