

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Обучение технике бега на короткие дистанции при занятиях легкой атлетикой» Курдинович Александра Львовича, тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ «Олимп» г-к Анапа Краснодарского края

Методическая разработка посвящена структуре построения процесса подготовки легкоатлетов. Целью данной методической разработки является - упорядочить приемы обучения техники бега для повышения физических качеств, таких как быстрота, выносливость и ловкость у спортсменов при выполнении двигательных движений.

Бег на короткие дистанции по интенсивности нервно-мышечного напряжения и кратковременности работы является типичным упражнением на быстроту. На занятиях легкой атлетики с техникой бега связаны и другие двигательные действия – прыжки в длину и в высоту с разбега, метание гранаты с разбега, подвижные игры и эстафеты. Поэтому в первую очередь необходимо решать задачи обучения технике бега.

Автор в своей работе дает анализ тренировочного процесса подготовки в беге на короткие дистанции у легкоатлетов; рекомендует упражнения для освоения техники низкого старта, разгона, бега по дистанции, финиширования; рассматривает в качестве примера типичные ошибки спортсмена и правила их исправления.

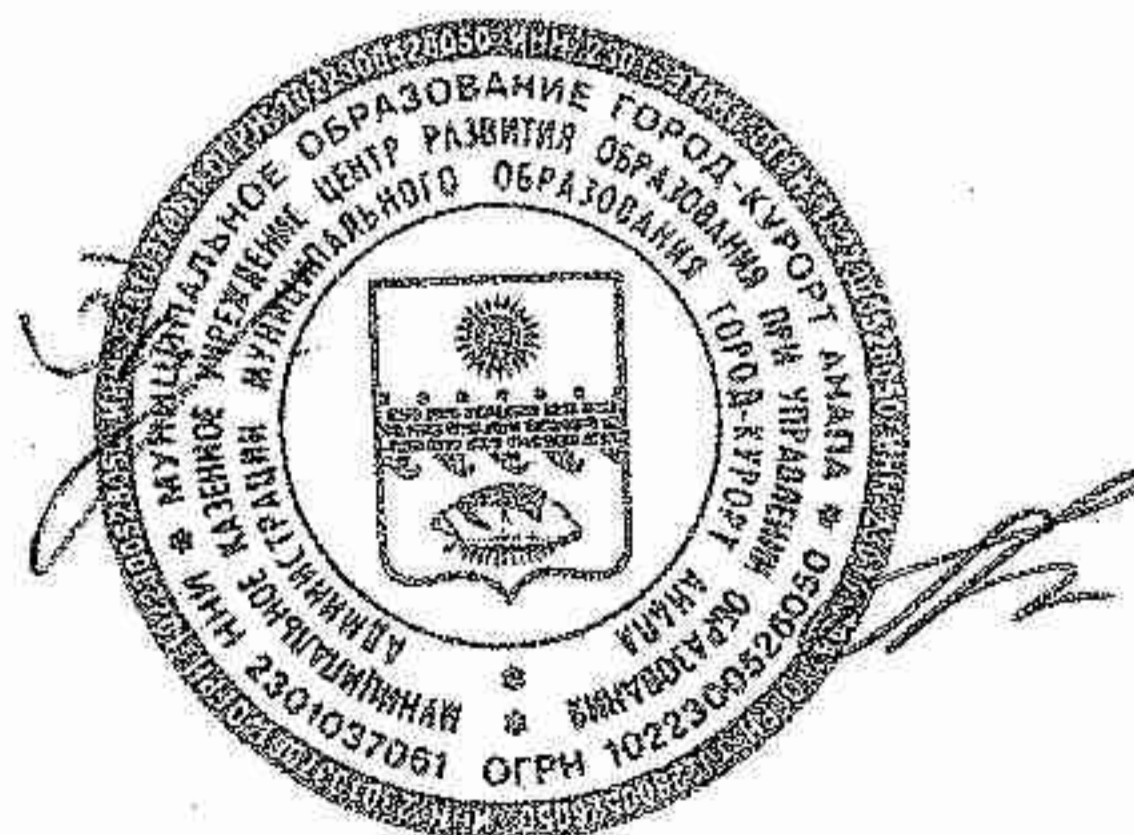
Рецензируемая работа представляет собой серьезную и интересную методическую разработку, составленную с учетом всех требований к данным видам разработок.

Рекомендуется не только для работы тренерам-преподавателям, но и учителям физической культуры в общеобразовательных школах, реализующих рабочие программы с разделом «Легкая атлетика».

Рецензент - специалист МКУ ЦРО, к.п.н., доцент кафедры естественно - научного образования и информационных систем АФ МПГУ.

Подпись рецензента, Ф.И.О.

Директор МКУ ЦРО

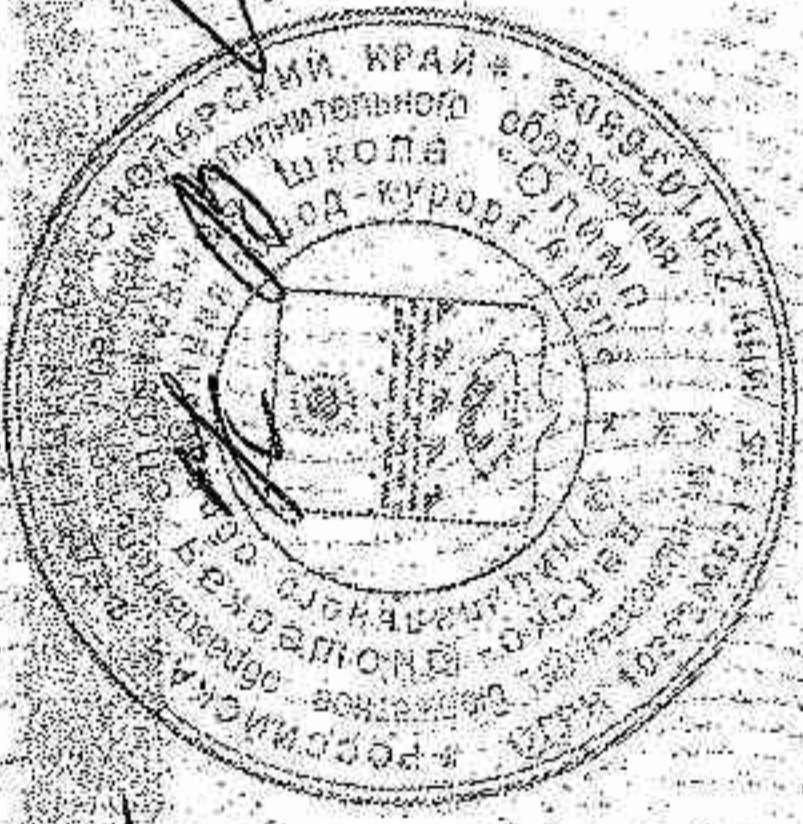


Н.Г. Попова

А.Г. Кармаченко

02.05.2023 г.

*Морозова Верика
Инструктор*



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью
«Институт дополнительного образования»

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Курдинович Александр Львович

прошел (а) повышение квалификации в

ООО «ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200933823

Документ о квалификации

с 12 февраля 2021 г. по 25 февраля 2021 г.

по дополнительной профессиональной программе

«Тренер-преподаватель
по физической культуре и спорту»

в объеме

72 часа

Регистрационный номер

012 - ТПУ/21


Город Краснодар

Дата выдачи 25.02.2021 г.

Директор

Пилипенко





ГРАМОТА

Управление образования администрации муниципального образования
город-курорт Анапа

НАГРАЖДАЕТСЯ

Курдинович

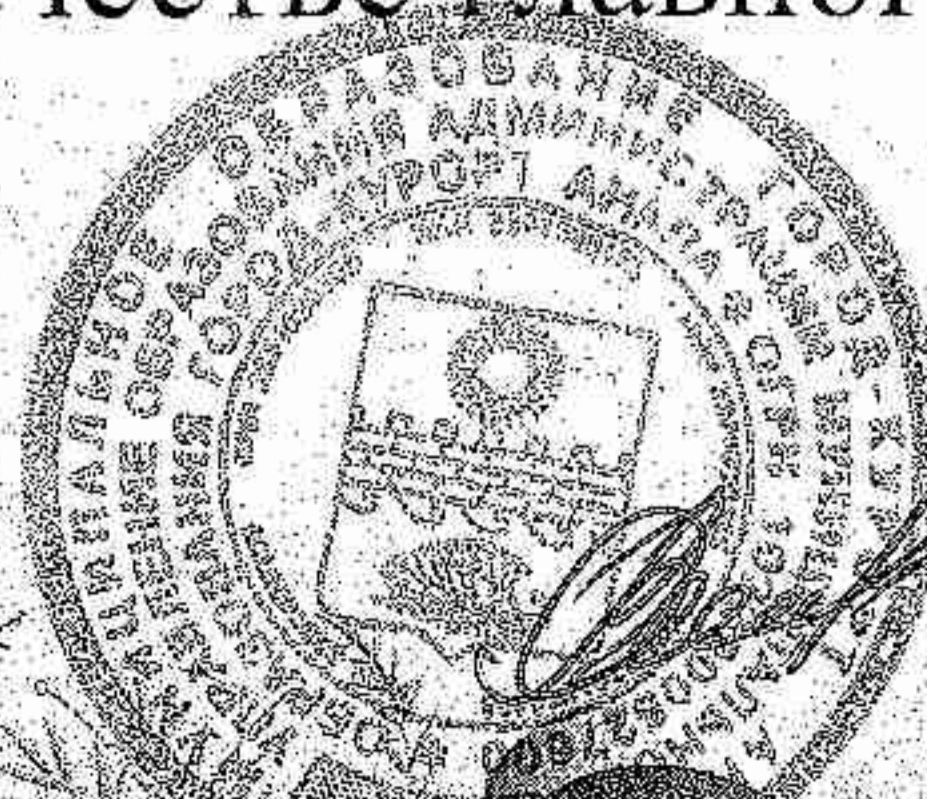
Александр Львович

тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ «Олимп»

за организацию и проведение
муниципального этапа краевых спортивных
соревнований школьников «Президентские
состязания» в качестве главного судьи

Приказ УО № 256-а от 27.04.2021

Исполняющий обязанности
начальника управления



В.Д. Ефименко



Грамота

Управление образования администрации муниципального образования
город-курорт Анапа
Муниципальное казенное учреждение Центр развития образования при администрации муниципального
образования город-курорт Анапа

НАГРАЖДАЕТСЯ

**Курдинович
Александр Львович**

тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Олимп»

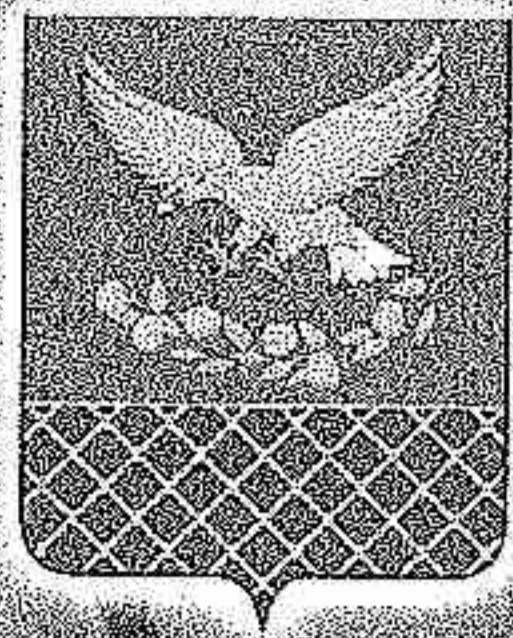
за подготовку победителя в личном первенстве по легкой атлетике
среди юношей 2007-2008 г.р. муниципального этапа краевых
спортивных соревнований «Президентские спортивные игры»

Приказ УО от 27.04.2022 № 332-а

Начальник управления

Л.П. Позднеева

АНАПА - 2022

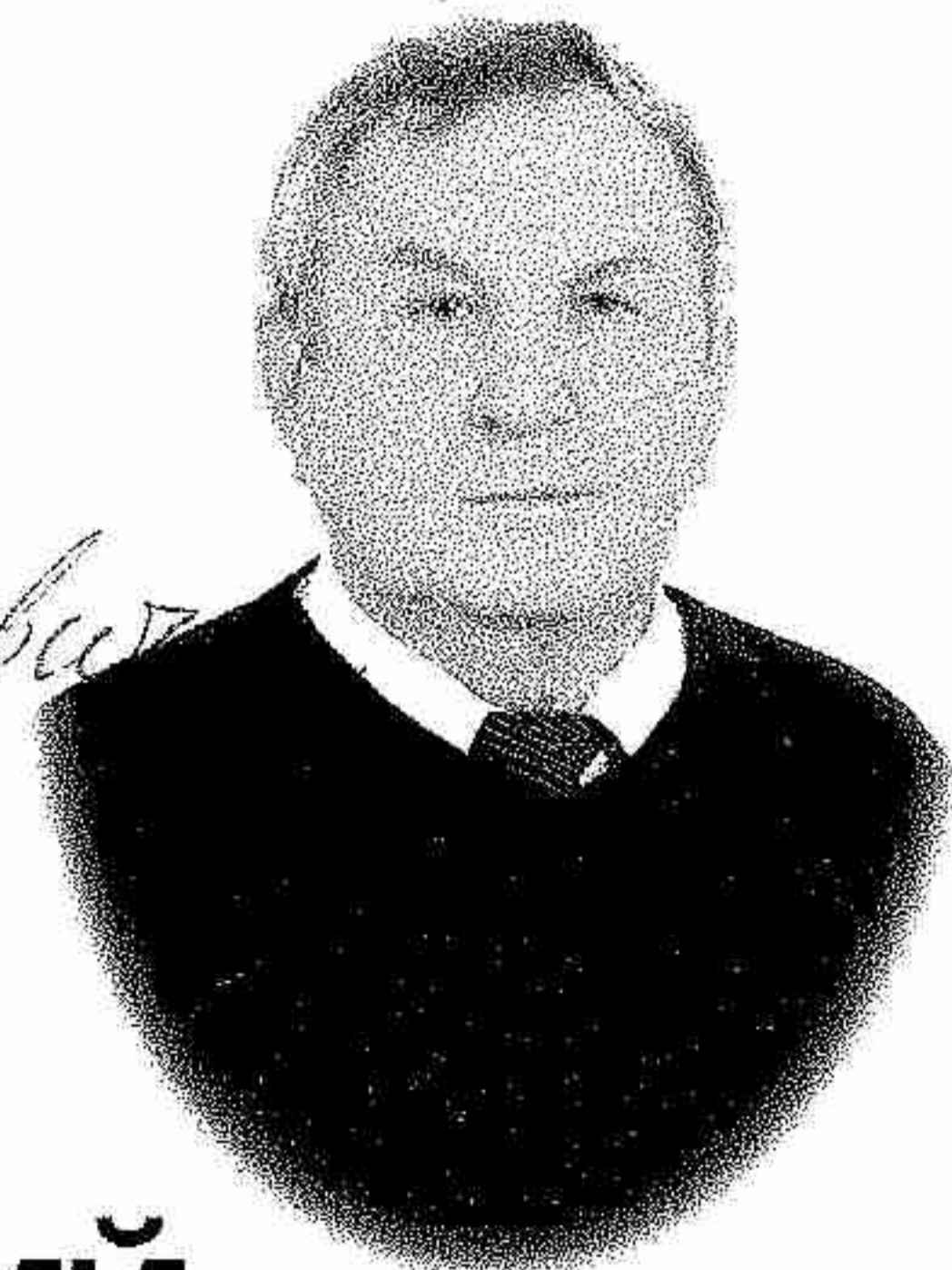


Управление по физической культуре и спорту
администрации муниципального образования
Славянский район

Награждает

Бурденювита Александра Львовича

тренера победителя



краевых соревнований
по многоборьям
памяти Ю.А. Давыдова

Начальник управления по
физической культуре и спорту



А.Н. Прищепя



Славянск-на-Кубани
2022 г.

МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Команду МБУДО «ММ. Оселки»

за III место

с результатом 1370 оч.

в краевых соревнованиях по легкой атлетике
среди физкультурно-спортивных организаций

«Шиповка юных»

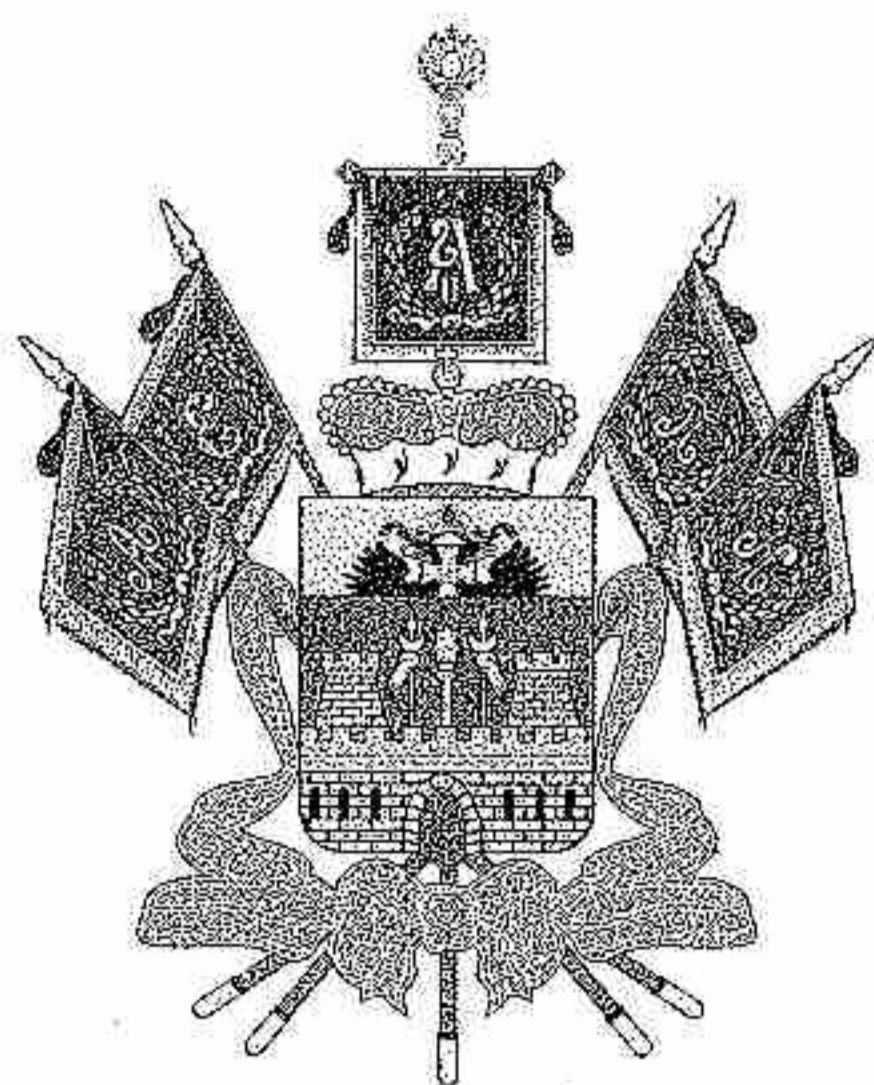
юноши, девушки 2007-2008 г.г.

Министр

С.В. Тимченко

28-29 мая 2022 года
г. Краснодар





МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Команду МБУ ДО АНЦШОМММ

за I место ^{г. Анапа}

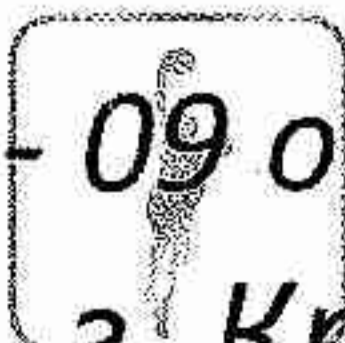
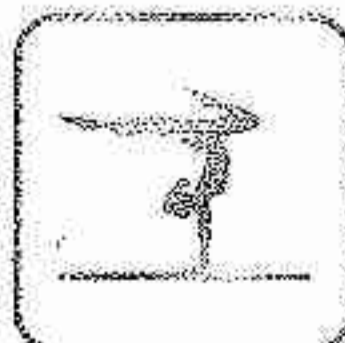
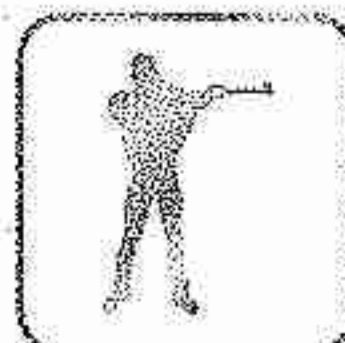
с результатом 1491 оч.

в краевых соревнованиях по легкой атлетике
среди физкультурно-спортивных
организаций «Шиповка юных»
юноши, девушки 2008 - 2009 г.

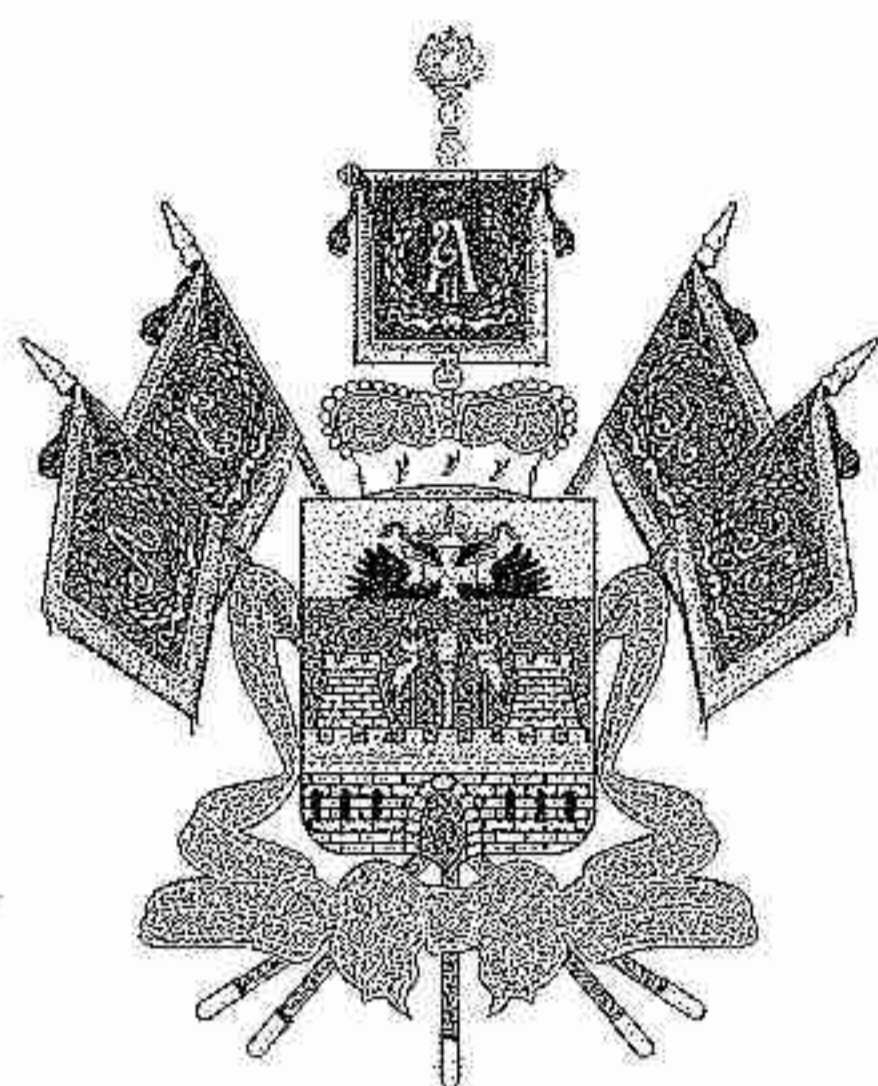


Министр

С.В. Тимченко



07 - 09 октября 2022 года
г. Краснодар



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Команду г. Астана

за III место

с результатом 129 оч.

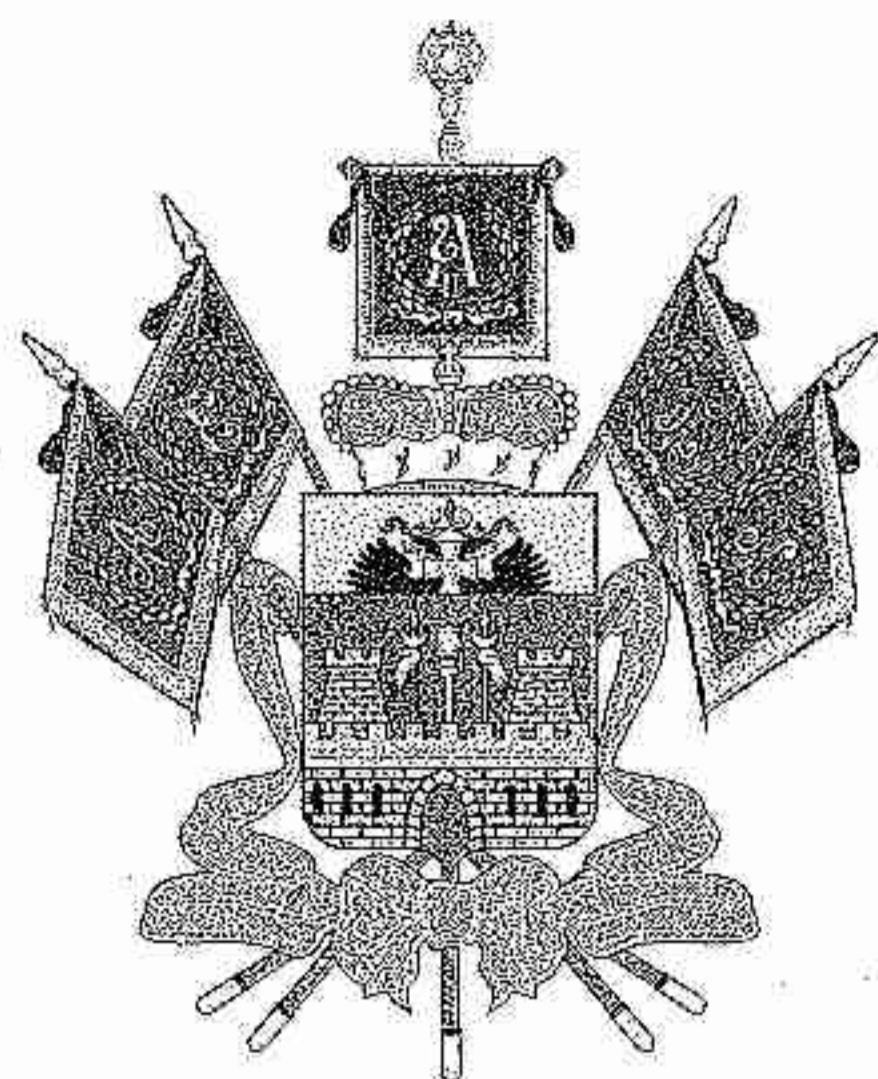
в первенстве Краснодарского края
по легкой атлетике
(юноши, девушки до 16 лет)
в помещении

Министр

С.В. Тимченко



28-29 января 2023г.
г. Славянск-на-Кубани.



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Тренера Журдинович Александра Львовича

за подготовку победителя

Деминной Полины

в прыжке в высоту с результатом 168 см

в первенстве Краснодарского края по

легкой атлетике

(юниоры, юниорки до 20 лет)

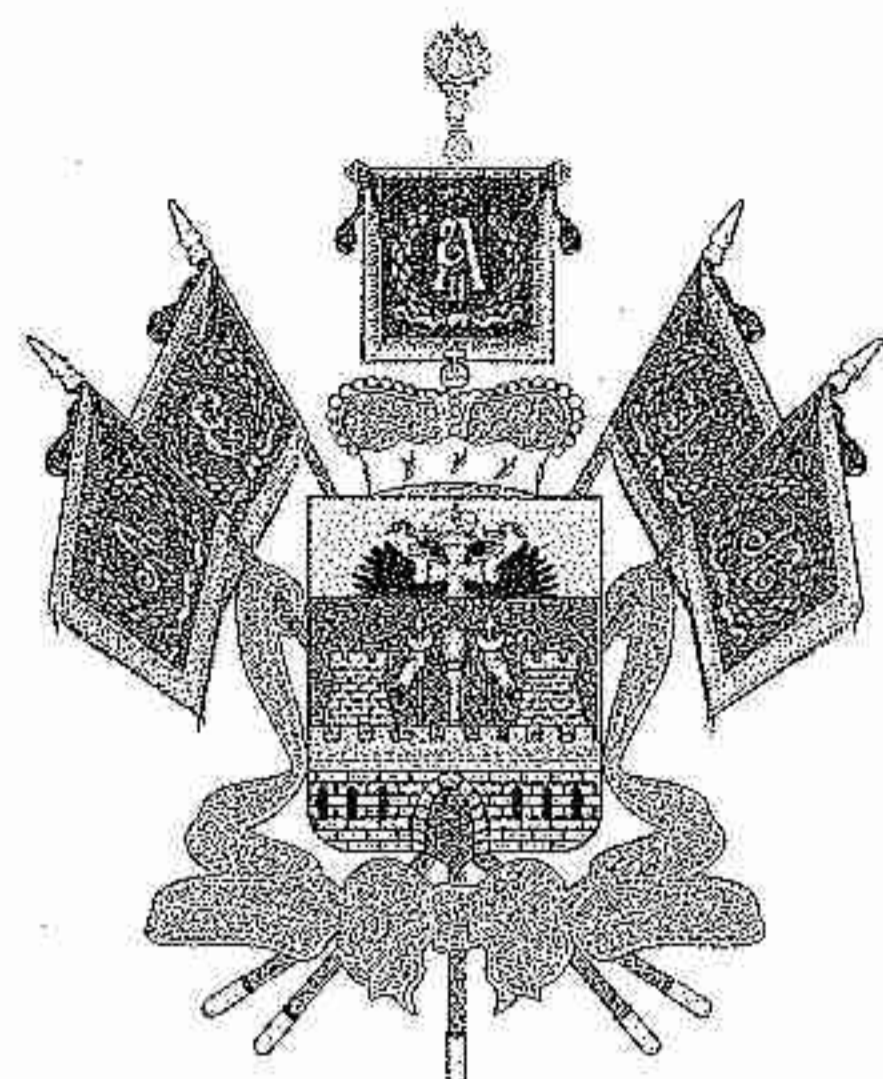
Министр

С.В. Тимченко

18-19 июня 2022г.

г. Краснодар





МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Тренера Курдюмович Александра
Львовича

за подготовку победителя

Реминной Тонины

в прыжках в высоту с результатом 1 м 69 см

в Чемпионате и в первенстве
Краснодарского края по многоборьям
в помещении

Министр

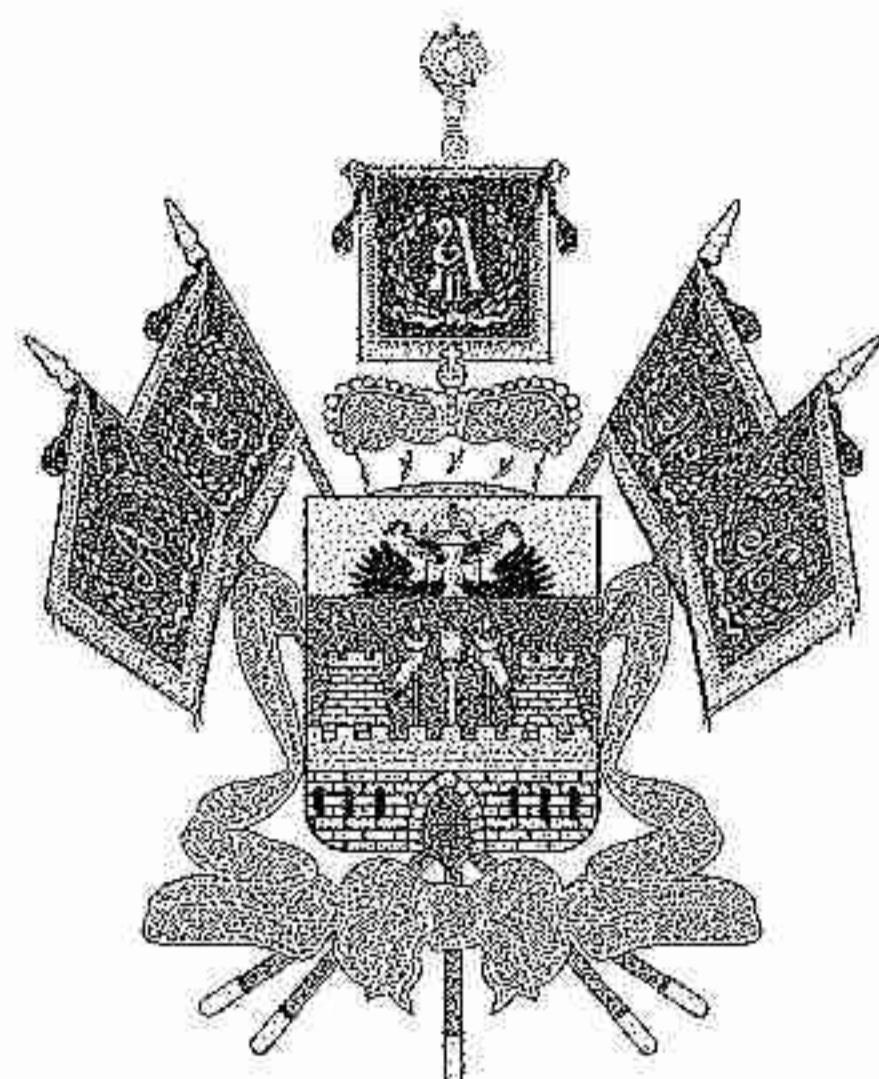


С.В. Тимченко



17-18 декабря 2022г.

г. Краснодар



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Тренера Журдчинович Александра
Львовича

за подготовку победителя

Деминой Толмачи

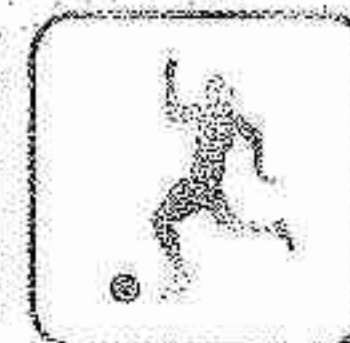
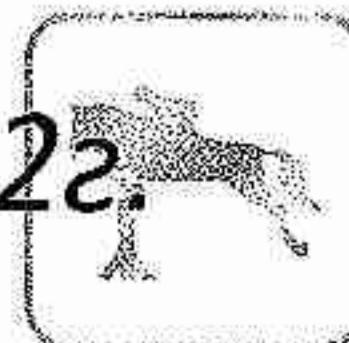
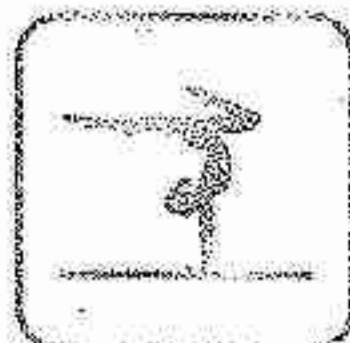
в 3-сорье с результатом 3380г.

в Чемпионате и в первенстве
Краснодарского края по многоборьям
в помещении

Министр

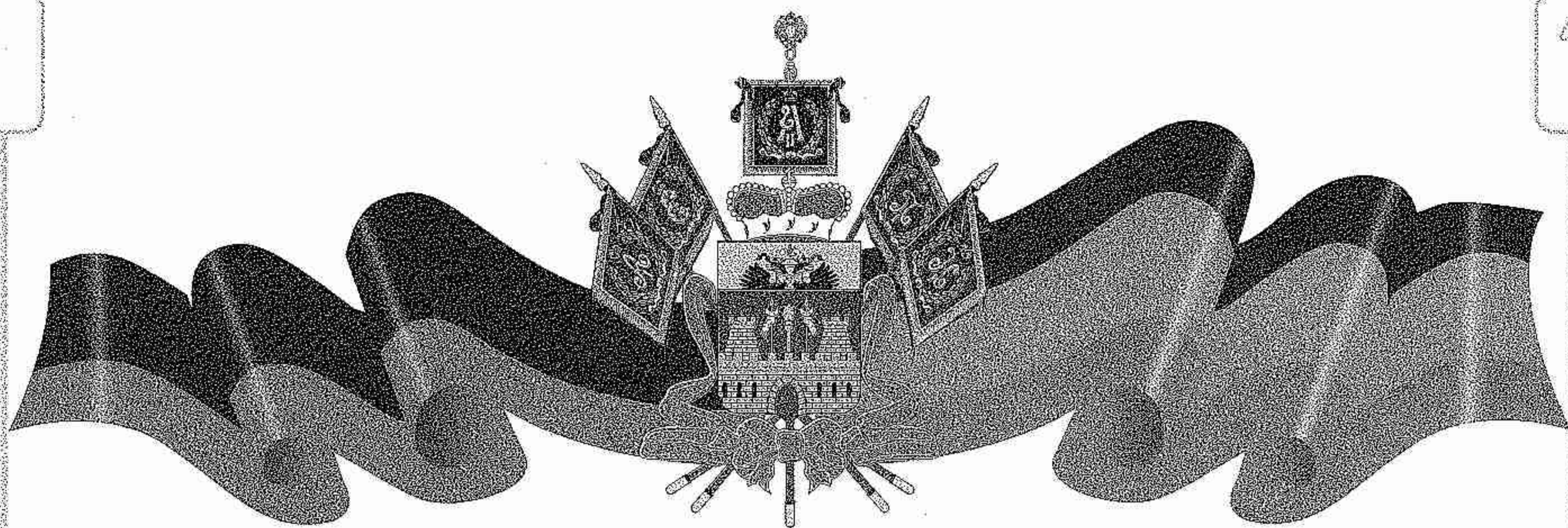
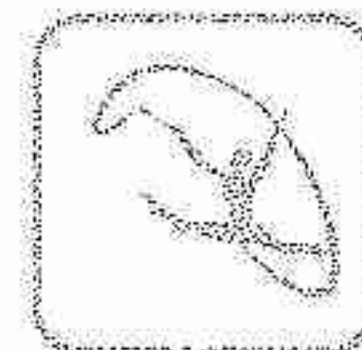


С.В. Тимченко



17-18 декабря 2022г.

г. Краснодар



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Тренера Курвачовица Александра Львовича

за подготовку победителя

Деминной Голиты

в пятисоре с результатом 3059,0с

в первенстве Краснодарского края по легкой
атлетике среди юношей и
девушек (2007-2008 гг.р.)

в помещении.

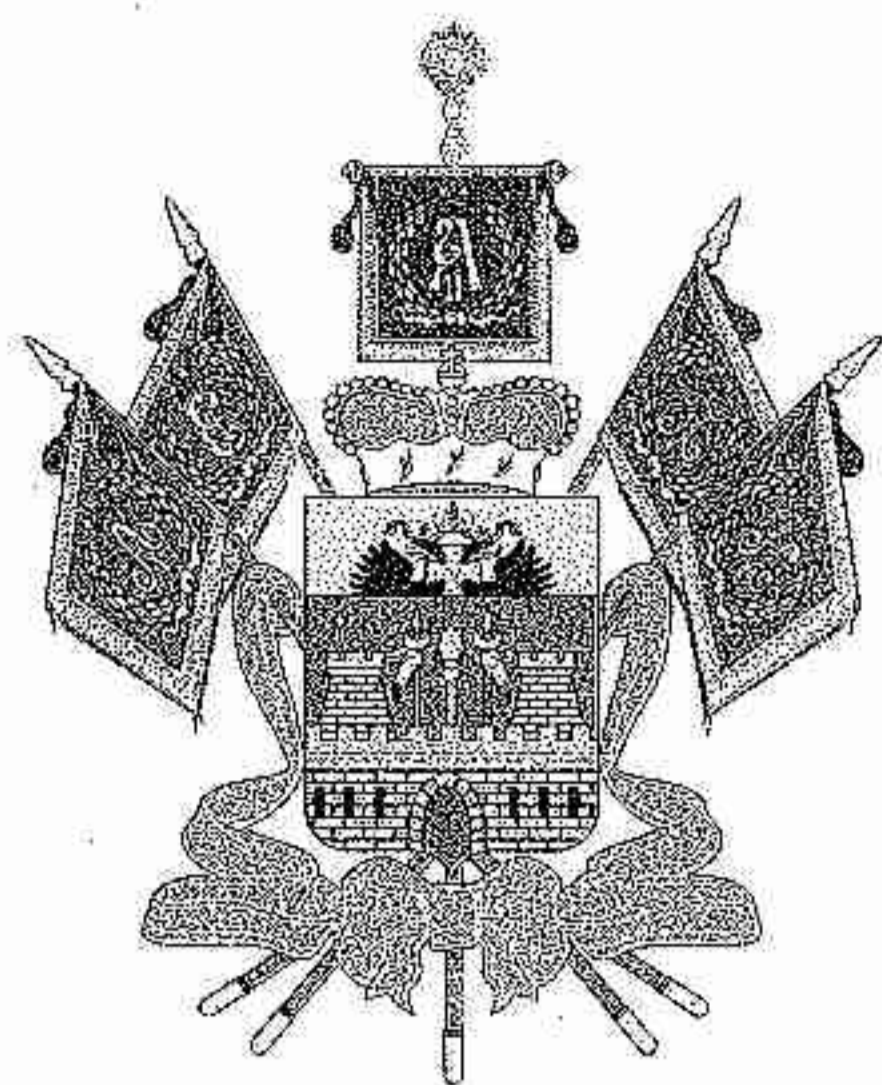
Министр



С.В. Тимченко

5-6 февраля 2022 г.
г. Славянск-на-Кубани





МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Тренера Курдюмович Александра

за подготовку победителя

Демченко Тимочку

в беге 100м сб с результатом 15,46сек

в первенстве Краснодарского края

по легкой атлетике

(юноши, девушки 2007-2008 гг.р.)

Министр

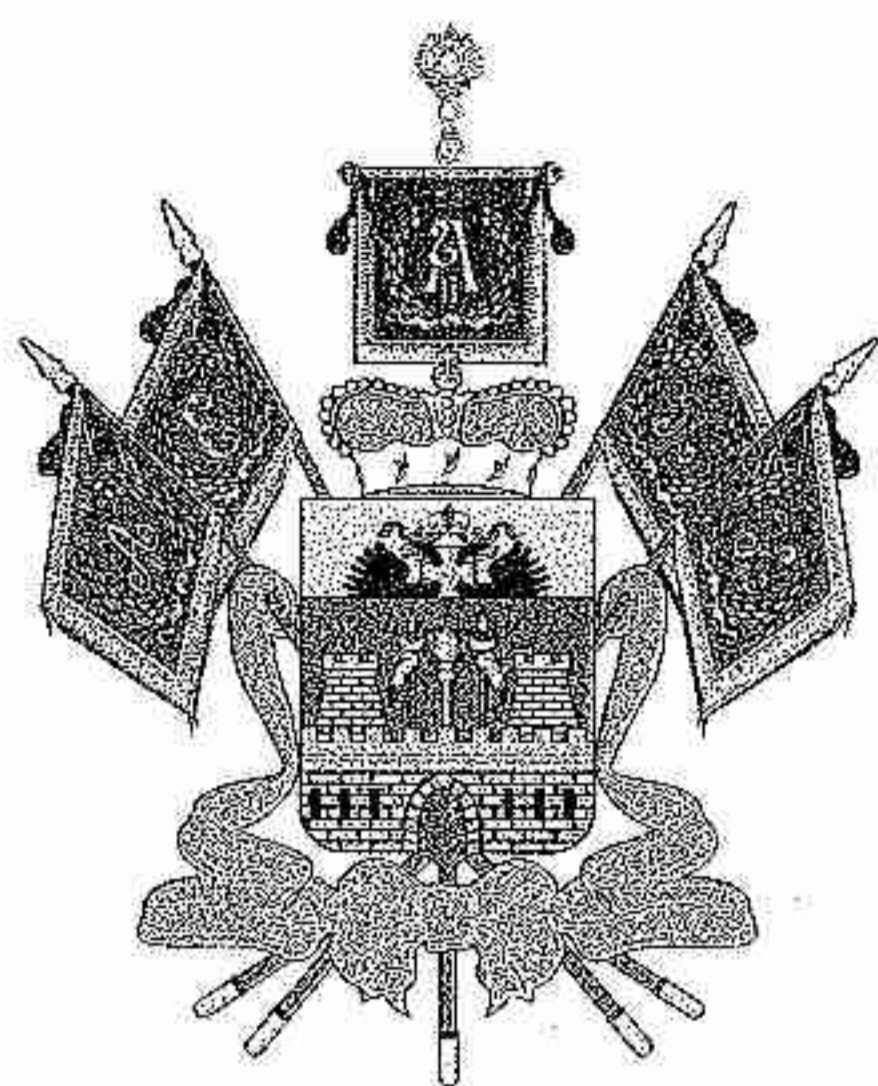


С.В. Тимченко

24-26 июня 2022г.

г. Краснодар





МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Тренера Бурдиюбига Александра
Львовича

за подготовку победителя

Мартыненко Кристину
в троянском прыжке результатом 10,39 сек

в первенстве Краснодарского края

по легкой атлетике

(юноши, девушки до 16 лет)

в помещении.

Министр

С.В. Тимченко



28-29 января 2023г.

г. Славянск-на-Кубани

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ»

ПРИКАЗ

Об аттестации спортивных судей на подтверждение квалификационной судейской категории «спортивный судья первой, второй, третьей категории», участники без категории прослушавших семинар.

от 11.03. 2022 г.

№ 5

В соответствии с решением аттестационной комиссии Общественной организации «Федерация легкой атлетики Краснодарского края» (Протокол аттестационной комиссии № 1,2 об аттестации спортивных судей на подтверждение квалификационной судейской категории «Спортивный судья первой, второй, третьей категории», и прослушавших семинар без категории.

ПРИКАЗЫВАЮ:

Спортивных судей, указанных в приложениях №1, 2 к протоколу аттестационной комиссии № 1, 2 считать успешно прошедшими аттестацию и подтвердившими свою квалификационную категорию судьи «Спортивный судья, первой, второй третьей категории по легкой атлетике» и прослушавших семинар без категории по легкой атлетике на период – первой, второй категории на 2 года, третьей категории и без категории – на 1 год, при условии соблюдения требований КТСС.

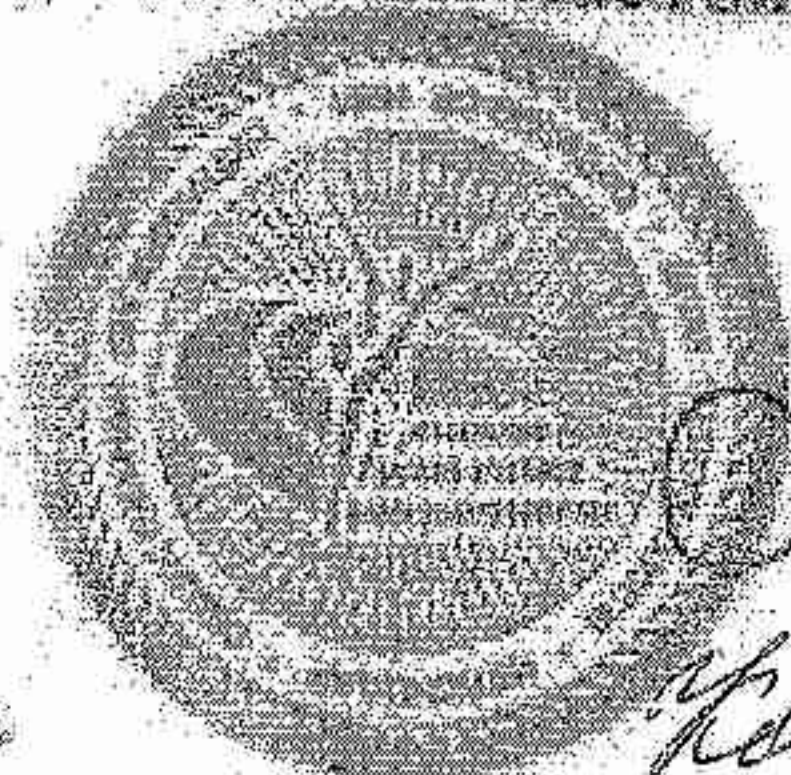
Приложения:

1. Протокол аттестационной комиссии №1 на 1 листе с приложением №1 к протоколу на 2 листах.
2. Протокол аттестационной комиссии № 2 на 1 листе с приложением №2 к протоколу на 3 листах

Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Президент

Иск. Бельянинов П.Ф.
298-16-34



Юлия Верей
Директор



Л.А. Чернова

В. В. Стрелец

Протокол аттестационной комиссии № 2

Общественной организации «Федерация легкой атлетики Краснодарского края» об аттестации спортивных судей на подтверждение квалификационной судейской категории «спортивный судья первой, второй, третьей категории» и прослушавшим семинар без категории

г.Анапа

19 марта 2022 года

В соответствии с Положением о спортивных судьях» утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации (далее Минспорта России от 28 февраля 2017 г. № 134, с последующими изменениями и Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта легкая атлетика (далее – КТСС» а также Положением о проведении аттестации квалификационной категории спортивный судья первой, второй, третьей категории и прослушавшим семинар аттестационная комиссия провела аттестацию спортивных судей на подтверждение квалификационной судейской категории «спортивный судья первой, второй, третьей категории и прослушавшим семинар по виду спорта легкая атлетика»

Спортивным судьям первой, второй категории, указанным в приложении № 2 успешно прошли аттестацию сроком на 2 года на период с 19 марта 2022 года по 19 марта 2024 года с условием выполнения требований КТСС

Спортивные судьи третьей категории в приложении № 2 успешно прошли аттестацию сроком на один год с 19 марта 2022 года по 19 марта 2023 года, с условием выполнения КТСС.

Приложение № 2 на 3 листах в одном экземпляре.

Член аттестационной комиссии

Шемякина Г.В.

Член аттестационной комиссии

Максименко М.Ф.

Председатель аттестационной комиссии

Безьязычный П.Ф.

Чокеря Вероника
Директор

В. В. Странский

Приложение № 2 к протоколу аттестационной комиссии № 2 общественной организации «Федерация легкой атлетики Краснодарского края» об аттестации спортивных судей на подтверждение квалификационной судейской категории «спортивный судья первой, второй, третьей категории и прослушавших семинар»

Список спортивных судей первой, второй, третьей категории подтвердивших категорию и прослушавших семинар.

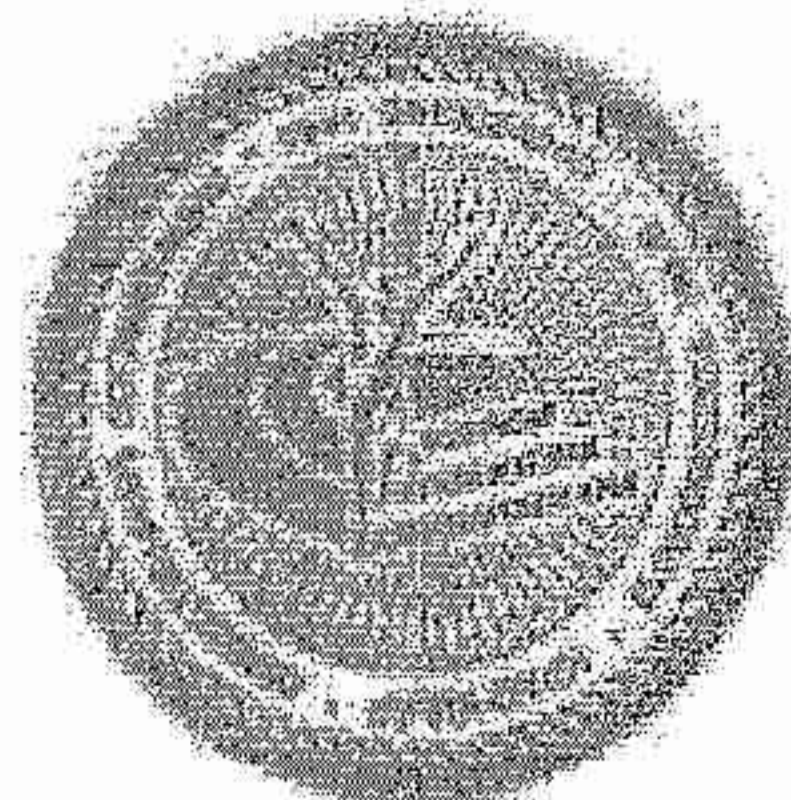
г. Анапа

1 категория

1. Попова Наталья Геннадьевна
2. Лигоцкий Олег Эдуардович
3. Замятина Ирина Алексеевна
4. Захарин Владимир Иванович
5. Кононенко Евгений Николаевич
6. Хмара Виталий Владимирович
7. Князев Александр Николаевич
8. Будилова Зинаида Александровна
9. Данышин Михаил Семенович
10. Кунах Юрий Андреевич
11. Клеммер Владимир Яковлевич
12. Денисенко Михаил Николаевич
13. Попов Виктор Павлович
14. Гончарова Ольга Петровна
15. Гончаров Геннадий Григорьевич
16. Коткина Анна Павловна
17. Малюшева Светлана Вячеславовна
18. Гора Наталья Николаевна
19. Сагдиев Андрей Миндигалиевич
20. Данышин Михаил Семенович

2 категория

1. Дюбин Станислав Артурович
2. Курдинович Александр Львович
3. Рябинин Олег Николаевич
4. Баев Василий Леонтьевич
5. Будилова Надежда Владимировна
6. Лигоцкий Егор Олегович мастер
7. Манкарсузян Мариэтта Вартанесовна



Конев Верно

Директор



Стратеев

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа «Олимп»
муниципального образования город-курорт Анапа**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

*«Обучению бега на короткие дистанции при занятиях легкой
атлетикой»*

Автор разработчик:

Курдинович А.Л.

Анапа 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	6
2. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	16
3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая методическая разработка предназначена для групп начальной спортивной подготовки в ДЮСШ для отделений легкой атлетики.

Легкая атлетика занимает большое место в программе по физическому воспитанию. Объединяет таких физические упражнения, как бег, прыжки, метание (состоящие из различного вида бега, прыжков, и метаний). Бег занимает центральное место в легкой атлетике. С помощью систематической тренировки в беге можно добиться развития таких важных качеств, как быстрота и выносливость. На занятиях физической культурой преподаватель формирует у учащихся знания о технике спортивных движений, способа двигательных задач. Необходимым элементом каждого занятия, на котором изучается, закрепляется и совершенствуется техника основных легкоатлетических видов, является работа над ошибками. Для учащихся существуют следующие основные виды: бег на короткие дистанции (30м., 60м., 100м., 200м., и 400м.), бег на средние дистанции (от 500м. до 1000м.), бег на длинные дистанции (2000м., 3000м.) по пересеченной местности, эстафетный бег, прыжок в длину способом "согнув ноги", в высоту способом "перешагивания", метание гранаты.

Актуальность данной темы выбрана для проведения занятий легкой атлетикой, требует владения следующими компетенциями:

- самостоятельную индивидуальную работу (выполнение технических приемов легкоатлета).
- принятие ответственных решений
- способность анализировать ситуацию (тактическая подготовка)
- и многое другое

Методическая цель разработки: использование приемов коллективного способа обучения, как средства повышения физических качеств, таких как быстрота, выносливость и ловкость, активности учащихся при выполнении двигательных движений.

Основными задачами занятий легкой атлетикой являются:

1. укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
2. массовое вовлечение учащихся в систематические занятия легкой атлетикой и воспитание морально-волевых качеств;
3. формирование основных двигательных навыков и качеств;
4. подготовка из числа занимающихся спортсменов-разрядников.

Выполнению задач, стоящих перед занятиями легкой атлетикой способствуют:

- систематичность и круглогодичность учебно-тренировочных занятий;
- постоянный учет состояния здоровья, физического развития учащихся и их физической подготовленности;
- регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием учащихся.
- занятия легкой атлетикой должны быть систематическими, методически правильными, интересными.

Занятия легкой атлетикой в группах начальной спортивной подготовки обеспечивает достижение учащимися следующих УУД:

ЛИЧНОСТНЫХ:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

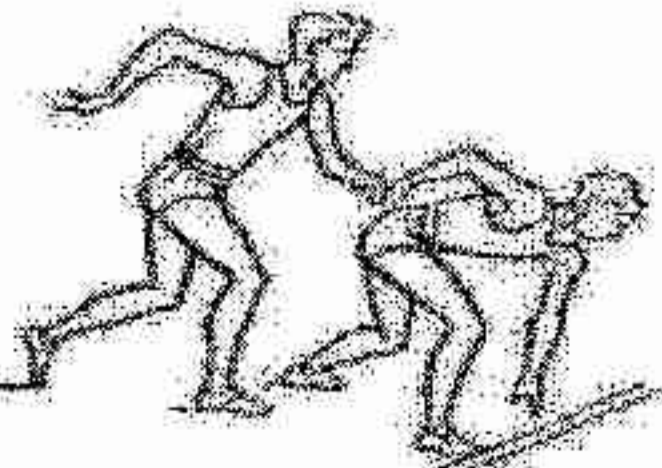
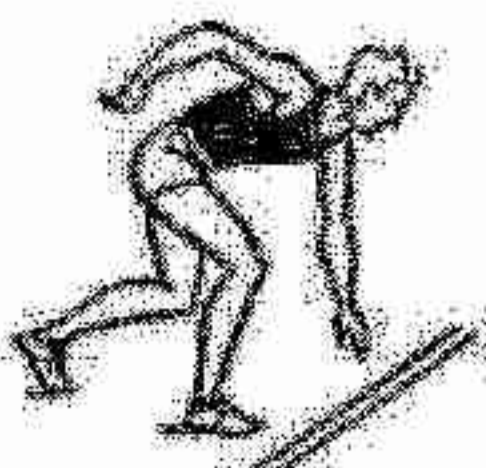
1. БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на короткие дистанции по интенсивности нервно-мышечного напряжения и кратковременности работы является типичным упражнением на быстроту. Правильная техника бега характеризуется мощным задним толчком, эффективным углом выноса маховой ноги и отсутствием тормозных усилий при постановке ее на опору несколько впереди линии общего центра тяжести тела. При этом туловище принимает прямое или несколько наклонное положение, а руки совершают быстрые и экономные движения. Все указанное выше позволяет бегуну преодолевать дистанцию свободно и непринужденно на высокой скорости. На уроках легкой атлетики с техникой бега связаны и другие двигательные действия – прыжки в длину и в высоту с разбега, метание гранаты с разбега, подвижные игры и эстафеты. Поэтому в первую очередь необходимо решать задачи обучения технике бега.



1.1 Методическая последовательность обучения технике низкого старта.

1. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.)
2. Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.
3. Выполнение команд "На старт!" и "Внимание!" без стартовых колодок, тренер-преподаватель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми занимающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.
4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу)
5. Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой ноги) устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя 1-1,5 стопы от передней (или расстоянию длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 – 50, задняя 60- 80. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10-12 см.
6. Выполнение команд " На старт!", "Внимание!", "Марш!". Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро.

Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко)

Ошибки в технике высокого старта	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
1. Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога. 	Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед. 

Ошибки в технике высокого старта	Исправление ошибок
<p>2. Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию.</p> 	<p>Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить тело вперед.</p> 
<p>3. Ноги слишком согнуты в коленях.</p> 	<p>Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки.</p> 
<p>4. Бегун отклоняется назад.</p> 	<p>Плечи выдвинуть несколько вперед, подбородок опустить.</p> 
<p>По команде «Марш!» (или выстрелу стартера)</p>	
<p>5. Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх.</p> 	<p>Стопу посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх.</p> 
<p>6. Голова слишком резко и быстро поднимается вверх.</p> 	<p>Опустить подбородок к груди.</p> 

Ошибки в технике высокого старта	Исправление ошибок
<p>7. Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.</p> 	<p>Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса.</p> 

1.2. Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта.

Упр. 1.

Из положения руки в упоре (туловище вертикально) оттолкнуться руками от опоры выполняя ими беговое движение.

Упр. 2.

И.п. стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнута в колене. По команде преподавателя резкая смена ног.

Упр.3.

И.п.стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой(толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

Упр.4.

Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу преподавателя резкое движение вперед головой и плечами.

Упр.5.

Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу преподавателя быстро перейти на бег.

Упр.6.

И.п. стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.

Упр.7.

Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

Упр. 8.

Старты из разных положений: сидя на полу лицом (спиной) вперед, лежа на животе, лежа на спине головой (или ногами) к линии старта.

Упр. 9.

Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

Упр. 10.

Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции.

1.3 Методическая последовательность обучения технике стартового разгона

Упр. 1.

Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту.

Упр. 2.

Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.

Упр. 3.

Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер упирается прямыми руками в его плечи.

Упр. 4.

Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища.

Упр. 5.

Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи, с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

Упр. 6.

Бег с низкого старта 10-15 м. с сохранением оптимального наклона туловища.

1.4. Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции

После стартового разгона бегун переходит к бегу по дистанции. Перед ним стоит важная задача удержать развитую горизонтальную скорость. Это достигается сохранением длины и частоты шагов.

Упр.1.

Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на пояс или опущены вниз. Туловище прямо (не отклоняется).

Упр.2.

Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя различные указания: а) поднимать бедро выше; б) быстрее опускать и ставить ногу; в) чаще работать бедрами; г) выше держаться на стопе.

Упр.3.

Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков. Бег по коридору (узкой дорожке) шириной 20-30см., сделанному из резиновой ленты, затем 5 см.(стопы ставятся по линии и параллельно)

Упр.4.

Бег прыжками с ноги на ногу. Это упражнение способствует выработке широкого шага. Нога в момент отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнута в коленном суставе, выносится вперед-вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах и работают так же, как во время бега.

Упр.5.

Бег с высоким подниманием бедра 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

Упр.6.

Бег прыжками 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

Упр.7.

Бег в ровном, спокойном темпе, с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу преподавателя.

Упр.8.

Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости).

1.5 Методическая последовательность обучения финишированию

Основной задачей бегуна при подходе к финишу является сохранение высокой скорости бега. Для этого следует усилить задний толчок и, увеличив темп движения рук, на большей частоте преодолеть финишную линию. Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге “ бросок “ на ленточку грудью.

Упр.1.

И.п. стоя в шаге, левая нога впереди, правая сзади, руки опущены вниз. Выполнять быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед.

Упр.2.

Стоя в шаге правая нога впереди, левая сзади, руки опущены вниз. Выполнять быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед.

Упр.3.

Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

Упр.4.

Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.

Упр.5.

Бег на 20-30м. с пробеганием финишной линии, не замедляя скорости бега.

Упр.6.

Бросок на линию грудью вперед небольшими группами по 3-4 учащихся с ускоряющегося бега.

При обучении финишированию важно приучить учащихся заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешного обучения следует проводить

упражнения парами, небольшими группами (3-4 человека), подбирая учащихся, равных по силам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная методическая разработка написана в соответствии с программой курса по легкой атлетике. Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях. Легкая атлетика является составной частью учебных программ физического воспитания учащихся образовательных учреждений различного типа. Специалистов физической культуры привлекает разностороннее воздействие двигательной деятельности в легкой атлетике на организм занимающихся, на повышение их функциональных возможностей и на комплексное развитие физических качеств. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Учебно-воспитательный процесс на занятиях легкой атлетики дает возможность тренерам-преподавателям активно воздействовать на нравственность учащихся, воспитывать этику поведения, взаимоотношения в коллективе, нравственные качества, овладение разнообразными двигательными навыками и вопросы воспитания личности решаются в системе оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Эти задачи отражаются в данной методической разработке, основные задачи могут дополняться частными задачами, которые их конкретизируют и уточняют.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев. – М.: ФКиС. 2011.
3. Петровский, В. В. Методы педагогического контроля в спортивной тренировке. – Киев : КГИФК, 1975. – 78 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия – 2011. – 479 с.
5. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2013
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А. И. Жилкин. – М. : Академия, 2013.
7. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова – М.; Физкультура и спорт, 1987.
8. Якимов, А. М. Научно-методические аспекты тренировки бегунов на средние и длинные дистанции / А. М. Якимов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4.
9. Легкая атлетика. Учебник для ИФК под общей редакцией О.В.Колодия, Е.М.Лутковского и В.В.Ухова. ФКиС, 1985. Главы: 1, 3, 9
10. Суслов, В.П. Бег на средние и длинные дистанции. – М., ФКиС, 2012.