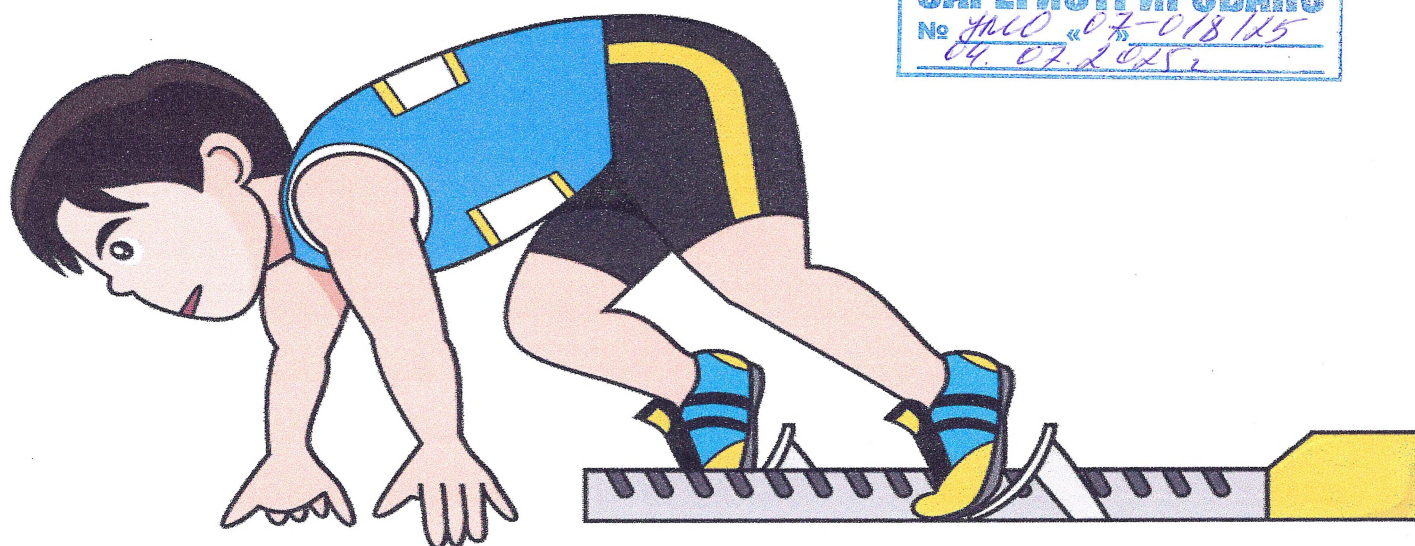


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«БРЮХОВЕЦКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ОТКРЫТОГО УРОКА ПО ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ТЕМА: Лёгкая атлетика — Совершенствование техники бега с применением
элементов здоровьесберегающих и игровых технологий.**



**Разработано
преподавателем физической
культуры ГБПОУКК «БАК»
Сасин А.А.**

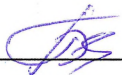
ст.Брюховецкая, 2025

Рассмотрено на заседании

ГБПОУКК «БАК»

Протокол № 9 от 28.04.25

Председатель УМО

 И.Ю. Белевский

Автор методической разработки: А.А.Сасин – преподаватель физической культуры ГБПОУКК «БАК»

Данная методическая разработка предназначена для преподавателей физической культуры.

Содержание

Введение	4
1.Методика проведения открытого урока	6
1.1 Подготовительная часть.	6
1.2 Основная часть.	6
1.3 Заключительная часть.	8
2. Общая характеристика методики обучения в легкой атлетике.	9
2.1 Техника бега	9
Заключение	13
Список использованной литературы	14
Приложения	
Приложение 1.План часового занятия	

Введение

Физическое воспитание составляет неотъемлемую часть воспитания и направлено на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие обучающихся.

В программе по физической культуре среди средств физического воспитания важное место занимают спортивные игры – легкая атлетика

Лёгкая атлетика является одним из основных средств физического воспитания, способствующим развитию скорости, выносливости, силы и координации движений. В программе физической культуры лёгкая атлетика занимает важное место, так как её элементы включены в нормативы ГТО и другие спортивные испытания.

Применение игровых техник в беговых упражнениях преследует важную цель - сделать тренировочный процесс более увлекательным и эффективным, способствуя при этом развитию ключевых физических качеств. Актуальность такого подхода объясняется тем, что игровые методы позволяют преодолеть монотонность традиционных беговых тренировок, повышают эмоциональную вовлеченность занимающихся и способствуют лучшему усвоению технических элементов за счет моделирования соревновательных ситуаций в игровой форме.

Проверка эффективности некоторых игровых методик показывает, что их применение в учебно-тренировочном процессе позволяет:

- активизировать внимание обучающихся;
- улучшить двигательную память;
- усиливать зрительное восприятие элементов двигательного акта;
- повысить работоспособность.

Современная лёгкая атлетика предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. Например, бегуны на средние дистанции преодолевают до 10–15 км интенсивного бега за тренировку, совершают множественные ускорения, работают на выносливость и скорость в условиях жёсткой конкуренции.

Частота сердечных сокращений у легкоатлетов достигает **180–200 ударов в минуту** во время соревнований, а потеря веса после интенсивных нагрузок может составлять **2–4 кг**.

Физическая подготовка — процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

В лёгкой атлетике физическая подготовка включает два основных вида:

1. **Общую физическую подготовку** (развитие выносливости, силы, гибкости для всех дисциплин).
2. **Специальную физическую подготовку** (бег с ускорениями).

Между ними существует тесная взаимосвязь, обеспечивающая гармоничное развитие спортсмена.

1. Методика проведения открытого урока

Урок (занятие) по лёгкой атлетике, как и другие занятия физической культурой в колледже, включает **подготовительную (вводную), основную и заключительную части.**

1.1 Подготовительная часть.

Продолжительность подготовительной части урока составляет 10-15 минут.

Основные задачи:

1. Подготовка организма обучающихся к нагрузкам основной части урока.
2. Развитие физических качеств (выносливости).

Для этого после объявления учителем задач урока, учащиеся выполняют программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части урока, должны соответствовать следующим требованиям:

а) Интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин.

Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %).

В конце подготовительной части у учащихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) Не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) Обязательно выполнение учащимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть урока;

д) Выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

1.2 Основная часть.

После завершения подготовительной части занятия следует перестроение обучающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическим двигательным действиям, чаще всего в парах. Два обучающихся образуют пару, стоя друг перед другом, они получают эстафетную палочку и выполняют задания преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования обеих обучающихся. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» обучающихся, развивать его на последующих занятиях.

У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло.

Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на занятиях обмениваются методическими советами и секретами.

Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству, особенно у девушек. Если преподаватель бессилен нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам.

Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение малоэффективно: плохо подготовленный обучающийся часто теряет контроль над снарядом, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной учебной нагрузки.

В основной части урока преподаватель должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается вдоль шеренг учащихся и осуществляет персональное обучение действиям, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического элемента. Время от времени педагог прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо обучающимся, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят эстафеты или соревновательные упражнения, закрепляющие полученные навыки. Однако им отводят им слишком много времени, что отнюдь не всегда целесообразно.

Соревновательные элементы следует проводить лишь в том случае, когда учащиеся владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Проведение полноценных соревнований с соблюдением всех правил с учащимися, особенно с девушками, является грубой ошибкой.

Соревновательные задания следует проводить по упрощенным правилам (например, мини-эстафеты, командные забеги на короткие дистанции).

Методические рекомендации для основной части урока:

- Дистанция между партнерами при выполнении упражнений (например, в передаче эстафетной палочки) должна составлять 3–7 м и корректироваться в зависимости от уровня подготовки.
- В основной части занятия главное внимание уделяется обучению технике.
- отношение «работа – отдых» в циклических упражнениях (например, беговых ускорениях) должно составлять 1:4 – 1:5.

Физическая нагрузка:

- Если упражнения малоинтенсивны, необходимо дополнительно включать игровые или соревновательные элементы для повышения нагрузки.
- Не рекомендуется совмещать разучивание новых элементов с силовыми упражнениями.
- Круговую тренировку можно применять только для закреплённых навыков.

Работа с группой:

- Если не все ученики задействованы в основном задании (например, в эстафете участвуют 12 из 22 человек), остальные должны выполнять дополнительные упражнения (прыжки со скакалкой, бег на месте, силовые элементы).
- В соревновательных условиях учащиеся часто теряют технику, поэтому важно моделировать стрессовые ситуации на тренировках (например, бег с помехами).

Последовательность обучения:

- Нельзя вводить более одного нового элемента за урок.
- Следующее новое движение разучивается только через 2–3 занятия.
- Все двигательные действия осваиваются постепенно, а не одновременно.

В ходе урока сочетаются обучение технике, развитие физических качеств и воспитание морально-волевых навыков.

Главное — соблюдать баланс между нагрузкой и точностью выполнения элементов.

1.3 Заключительная часть.

Традиционно в конце занятия подводят итоги и определяют задания на дом. В данной части урока предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач урока.

Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия учебного материала последующего занятия.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на уроке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части урока испытывали выраженное утомление.

Но если в основной части в силу специфики урока нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла.

Наоборот, следует довести физическую нагрузку урока до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

2. Общая характеристика методики обучения в легкой атлетике.

Процесс обучения в лёгкой атлетике направлен на:

- Формирование системы знаний о технике, тактике, правилах соревнований и методике тренировок;
- Развитие двигательных навыков и их постоянное совершенствование;
- Воспитание самостоятельности в принятии решений во время соревнований.

Основные задачи обучения:

1. Теоретическая подготовка:

- Изучение современных тенденций в лёгкой атлетике;
- Понимание биомеханики движений (бег);
- Критический анализ техники и тактики.

2. Практическое освоение навыков:

- Развитие физических качеств (скорости, выносливости);
- Формирование специфических умений (старт, разгон, финиширование);
- Автоматизация движений для устойчивости к **сбивающим** факторам (усталость, стресс, погодные условия).

3. Психологическая подготовка:

- Воспитание **самостоятельности** в принятии решений (например, выбор темпа в беге на средние дистанции);
- Развитие творческого мышления для адаптации к изменяющимся условиям (тактика в кроссовых забегах).

Принципы эффективного обучения:

- Многократное повторение упражнений в стандартных и изменяющихся условиях для закрепления навыков.
- Гибкость в исполнении — умение варьировать движения без потери эффективности (например, изменение длины шага в спринте в зависимости от ситуации).
- Применение знаний на практике — анализ своих действий, работа над ошибками, моделирование соревновательных условий на тренировках.

Вывод:

Обучение в лёгкой атлетике — это единство теории и практики, где техническое мастерство, физическая подготовка и тактическое мышление развиваются комплексно. Главная цель — добиться автоматизма в движениях, чтобы спортсмен мог эффективно действовать в условиях соревновательного стресса.

2.1 Техника бега

Техника бега включает в себя сложившуюся в процессе развития лёгкой атлетики совокупность движений, способов и их вариантов, позволяющих наиболее эффективно преодолевать дистанцию.

Критерии высшего технического мастерства:

- Свободное владение оптимальным набором технических элементов (постановка стопы, работа рук, положение корпуса) в сочетании с индивидуальными особенностями (например, высокая частота шага или мощное отталкивание);

- Точность и экономичность движений (минимизация энергозатрат при сохранении скорости);
- Стабильность техники под воздействием сбивающих факторов (усталость, нервное напряжение, сложные погодные условия);
- Умение адаптировать технику в зависимости от ситуации (изменение темпа на дистанции, тактическое ускорение);
- Надёжность выполнения — сохранение правильной механике на протяжении всего забега, включая многодневные соревнования.

При этом потенциал для совершенствования техники бега остаётся огромным благодаря неисчерпаемым адаптационным возможностям организма спортсмена.

Классификация техники бега

Техника бега распределяется по разделам и группам на основе следующих признаков:

1. Назначение (спринт, стайерский бег, барьерный бег);
2. Фазы движения (отталкивание, полёт, приземление);
3. Биомеханические особенности (работа рук, угол наклона корпуса, длина шага).

Основные разделы:

1. Техника старта (низкий, высокий);
2. Техника разгона (набор скорости после старта);
3. Техника бега по дистанции (поддержание скорости, экономичность движений);
4. Техника финиширования (рывок на последних метрах).

Каждый раздел включает способы выполнения и их разновидности, например:

- Приём: бег по дистанции;
- Способ выполнения: с акцентом на частоту шагов;
- Разновидность: удлинённый шаг при беге в гору;
- Условия выполнения: на последних 100 м марафона при усталости.

Анализ техники

Изучение каждого элемента базируется на биомеханическом анализе:

- Отталкивание: угол выталкивания, работа стопы;
- Фаза полёта: положение корпуса, координация рук и ног;
- Приземление: амортизация, минимизация ударной нагрузки.

3. Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка является интегральной формой спортивной подготовки легкоатлетов. Она направлена на совершенствование мастерства и умений эффективно выступать в условиях соревнований.

Главное средство соревновательной подготовки - это организованные и управляемые тренером контрольные старты и соревнования.

Основная задача легкоатлетов в учебных соревнованиях не столько в том, чтобы добиться высокого результата, сколько в том, чтобы овладеть умением распределять силы, адаптироваться к соревновательным условиям, анализируя ход выступления и выделяя ключевые моменты.

Задачи соревновательной подготовки:

А) Совершенствование умения распределять силы на дистанции, что предполагает формирование способности предельно мобилизовать свои возможности, сочетать периоды интенсивной работы с фазами относительного отдыха.

Б) Совершенствование индивидуальной техники выполнения упражнений и тактики прохождения дистанции в соответствии с планом тренера.

В) Совершенствование и применение освоенных тактических схем и их вариантов в условиях соревнований.

Для управления соревновательной подготовкой рекомендуется:

- облегчать условия на контрольных стартах (например, уменьшать дистанцию);
- искусственно ограничивать время выполнения упражнений;
- увеличивать соревновательные трудности (например, изменять график стартов);
- использовать сбивающие факторы (погодные условия, нестандартное покрытие);
- систематически контролировать выполнение заданий;
- поощрять за успешное выполнение соревновательных задач.

В ходе любых контрольных стартов тренер должен обращать внимание на:

- правильность выполнения техники;
- тактическое мышление спортсмена;
- психологическую устойчивость;
- способность адаптироваться к изменяющимся условиям.

4. Использование компьютера в процессе подготовки легкоатлетов

В настоящее время можно выделить следующие основные направления применения компьютеров в легкой атлетике:

- Статистический анализ и визуализация данных, получаемых в процессе тренировок и соревнований, а также при планировании подготовки;
- Создание динамических моделей подготовки спортсменов и прогнозирование результатов;
- Получение оперативной информации о реакции организма на нагрузку (как в отдельном упражнении, так и в рамках микро- и макроциклов) для корректировки тренировочного процесса;
- Анализ соревновательных результатов с оценкой эффективности выступления каждого атлета;
- Контроль и оптимизация техники выполнения упражнений с помощью видеомоделирования и биомеханического анализа;
- Мониторинг физического развития и функциональной подготовленности спортсменов;
- Теоретическое обучение и контроль знаний легкоатлетов;

Список использованной литературы

Печатные издания:

1. Спринтерский бег: техника, тактика, тренировка / А.В. Жилкин. – М.: Академия, 2017. – 208 с.
2. Бег на средние и длинные дистанции / Ю.Н. Примаков. – М.: Советский спорт, 2018. – 240 с.
3. Теория и методика лёгкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2019. – 400 с.
4. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 560 с.
5. Легкая атлетика: Беговые виды. Учебное пособие / Л.С. Хоменков (и др.). – М.: Физическая культура, 2023. – 180 с.

Электронные издания:

6. Современные методы подготовки легкоатлетов / Д.А. Иванов [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – М.: ЦНИИС, 2022. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12345678> (дата обращения: 10.06.2025).
7. Лёгкая атлетика: основы техники и тренировки / И.В. Портнов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportlib.su/books/athletics> (дата обращения: 10.06.2025).