Методика обучения техники бега на короткие дистанции

**Задача №1**. Ознакомить занимающихся с техникой бега на короткие дистанции.

Средства: 1.Показ кинограмм,кинокольцовок. 2.Объяснение особенностей техники бега. 3.Показ упражнения в целом. 4.Опробование выполнять бег на 60-100м.  
**Задача №2**. Обучение технике бега по прямой  
Средства:  
1.Бег в упоре на стену , с высоким подниманием бедра. 2.Имитация рук на месте. 3.С.Б.У. с переходом на ускорение. 4.Бег с ускорением с переходом в бег по инерции. **Задача№3.** Средства:1.Бег с ускорением на повороте с большим радиусом.2.Тоже,но с уменьшением радиуса поворота.3.Бег по кругу с различной скоростью.4.Бег с ускорением по повороту с выходом на прямую 50-100м.5.Бег с ускорением с выходом в поворот с разной скоростью. **Задача№4**Обучение техники низкого старта и стартового ускорения.  
Средства:1.Выполнение команд «На старт»,«Внимание»!»Фронтальным методом.2.Имитация первого шага с разноименной работой рук и ног.3.Прыжки с места из положения «Внимание!»4.Бег без сигнала с колодок парами.5.Бег по сигналу с пробеганием под натянутой резиной.6.Тоже,но без резины. **Задача №5**: Обучение техники перехода от стартового ускорения к бегу по дистанции. Средства: 1.Бег с ускорением 15-20м, с дальнейшим бегом по инерции. 2. Бег по инерции 5-6 м.с переходом на свободный бег. 3. Бег с низкого старта с переходом на ускорение 50-60м. 4. Переменный бег (быстро, медленно). **Задача №6**: Обучение низкого старта на повороте. Средства:

1. Установка колодок на повороте.
2. Стартовое ускорение с выходом к бровке.
3. Тоже, но смаксимальной скоростью.

**Задача №7**: Обучение техники финиширования.

Средства:

1. Наклон туловища с отведением рук назад на месте, а затем в ходьбе.
2. Тоже в медленном беге, а потом быстром.
3. Наклон вперёд с поворотом плеч на месте, а затем в ходьбе.
4. Тоже в медленном беге, затем быстром.

**Задача №8**: Совершенствование технике вбеге.

Средства:

1. Пробегание полной дистанции.
2. Выполнение контрольных нормативов.
3. Участие в соревнованиях.