

Зарядка для начала урока

Упражнение 1. Потягивания

Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-4 раза.



Упражнение 2. Шаги на месте

Стопы человека имеют множество чувствительных точек, которые отвечают за работу разных органов. Чтобы сделать их легкий массаж пошегайте на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.



Упражнение 3. Перекаты с носков на пятки

Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдыхайте и плавно перекатитесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20-25 раз.



Упражнение 4. Вращения

Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.



Упражнение 5. Попеременные наклоны и приседания

Простое, но эффективное упражнение, которое поможет задействовать много важных мышц. Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.



Упражнение 6. Наклоны в стороны

Примите вертикальное положение, ноги разместите немного шире плеч. Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.



Упражнение 7. Попеременное подтягивание ног

Примите положение лежа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.



Упражнение 8. Отжимания

Существует обычный и облегченный вариант отжиманий. Отличается он лишь положением ног. Если вы достаточно хорошо подготовлены, то отжимайтесь с вытянутыми ногами, упираясь на носки, если так тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15 отжиманий.



Упражнение 9. Потягивания

Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд.



Восстановите дыхание, позавтракайте и отправляйтесь покорять новые вершины!

Тема. Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции



Бег на короткие дистанции или спринт подразумевает преодоление отрезков до 400 метров. Среди классических олимпийских дистанций выделяют 100, 200, 400 метров в одиночных соревнованиях и 4×100, 4×400 в эстафетном беге.

Показывать хороший результат позволяет высокий уровень развития скоростной выносливости. Этот вид бега признается самым зрелищным среди легкоатлетических дисциплин.

Как появился бег на короткие дистанции?

Первые упоминания соревнований по бегу датируются 776 годом до нашей эры. Согласно изученным древним записям существовало две популярные дистанции – бег на 1 и 2 стадия.

Стадий – это древнегреческая единица измерения больших расстояний. Один стадий равняется 192,27 метрам. Интересно то, что стадии использовались только при определении расстояния состязаний по бегу, а для прочих измерений использовались иные меры длины.

Если провести небольшую ассоциацию, то можно понять, что излюбленными беговыми дистанциями у Древних Греков были 192,27 и 384,54 метров. В современном спорте дистанции приведены к более удобному формату – 200 и 400 метров.

С течением времени появлялись новые виды бега, такие как бег на полстадия или 6, 10 и более. То есть все известные сегодня дистанции в легкой атлетике

произошли уже в 776 году до нашей эры. При этом речь идет не только о коротких, но также средних и длинных дистанциях.

Техника бега на короткие дистанции

Особенностями техники бега в дисциплине является большая длина и частота шагов. Основными качествами, которыми должен обладать спортсмен является максимальная скорость, скоростная выносливость и координационные способности. Вся техника в спринте делится на 4 этапа: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт

Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трем командам: на старт -> внимание -> марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка.

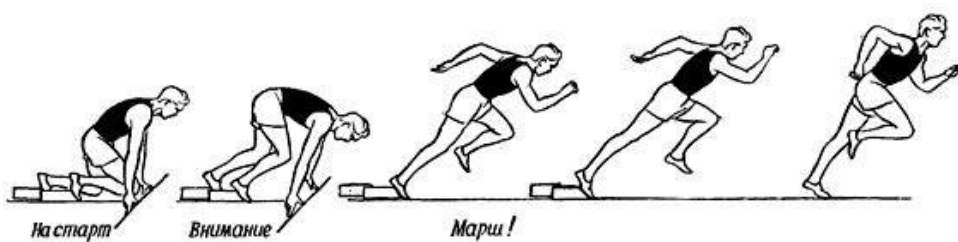
Положение спортсмена при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

Стартовый разбег

После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости.

Бег по дистанции

Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции.



Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

Финиширование

Победителем в беге на короткие дистанции становится спортсмен, который первым коснулся финишной черты. Если финиширование происходило в тесной борьбе и определить порядок прихода «на глаз» невозможно, судьи используют фотофиниш.

Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком.

Бросок грудью заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом, спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым.

Финиш боком преследует те же цели. Выполняется поворотом правого плеча к финишной линии.

Разница между способами финишного рывка относительно небольшая. Использование того или иного варианта зависит от личных предпочтений.

Тест по основам знаний по теме «Бег на короткие дистанции» .

1 Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

- а). 800м., 1000., 1500м.
- б). 60м., 100м., 200м., 400м.
- в). 2000м., 3000м., 5000м.

2. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?

- а) средний старт.
- б) высокий старт.
- в) низкий старт.

3 Длина стандартной беговой дорожки?

- а) 400м.
- б) 330м.

в) 100м.

г) 500м.

4 Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:

а) боковая;

б) лицевая;

в) финиш.

г) разметка

5 Какое физическое качество развивает спринтерский бег:

а) быстроту;

б) силу;

в) выносливость;

г) ловкость.

6 Отрезок дистанции длиной 20 м., размеченный метками в эстафетном беге называют:

а) разбег;

б) зона передачи;

в) полоса препятствий;

г) линия финиша.

7 Спринтерский бег с преодолением препятствий называют:

а) барьерный;

б) стипль — чез;

в) кросс.

8 При беге на короткие дистанции, участник дисквалифицируется:

а) по желанию главного судьи;

б) фальш старт;

в) пересечение беговой дорожки;

г) употребление наркотиков.

9 Классические виды эстафет это:

а) 4×100;

б) 4×70;

в) 4×400;

г) 4×50.

10 Основные физические качества, необходимые для успеха в беге на короткие дистанции:

а) гибкость;

б) быстрота;

в) сила;

г) скоростная выносливость.

Домашнее задание: сделать зарядку и ответить на тест в тетради

