

гр.ХКМ 4/1

22.09.2022г.

ОГСЭ.04. «Физическая культура»

**ТЕМА: Бег на короткие дистанции
(2 часа)**

ПЛАН

Цель: закреплять теоретические знания о спринтерском беге.

План.

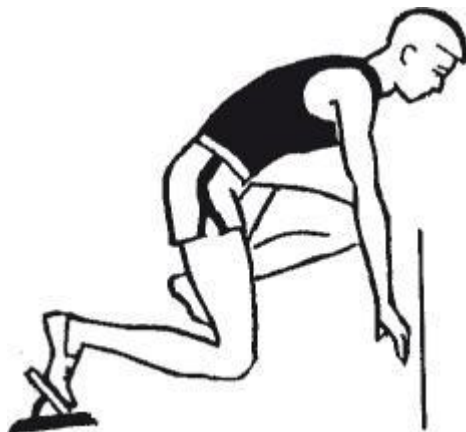
1. Низкий и высокий старт
2. Спринтерский бег.

1. Низкий и высокий старт

Низкий старт

Выполнение стартовых команд

Выполнение команды «На старт!»



По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;

- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»



По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»



По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;

- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

Ошибки, допускаемые при низком старте

Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогибается.



Руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад.



Руки опираются неотвесно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.



Спина прогибается.



Бегун «сидит», слишком отклонив туловище назад, руки упираются наискось.



Таз поднят очень высоко – ноги уже почти выпрямлены.



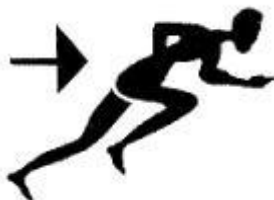
Бегун слишком сильно опирается на руки, которые к тому же расположены неотвесно.



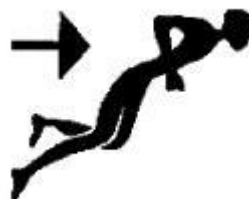
Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.



Маховая нога поднимается чрезмерно высоко.



Обе руки слишком отводятся назад.



Высокий старт

На уроках физической культуры учащиеся начинают бежать спринтерские дистанции обычно с высокого старта, так как отсутствуют условия для установки стартовых колодок, отсутствуют стартовые колодки. Когда учащиеся начинают бежать спринт с низкого старта, результат бега значительно хуже, чем после высокого старта.

Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;

- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.



Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом 45° ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.



Техника выполнения команды «Марш!»:

- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



Бег по дистанции



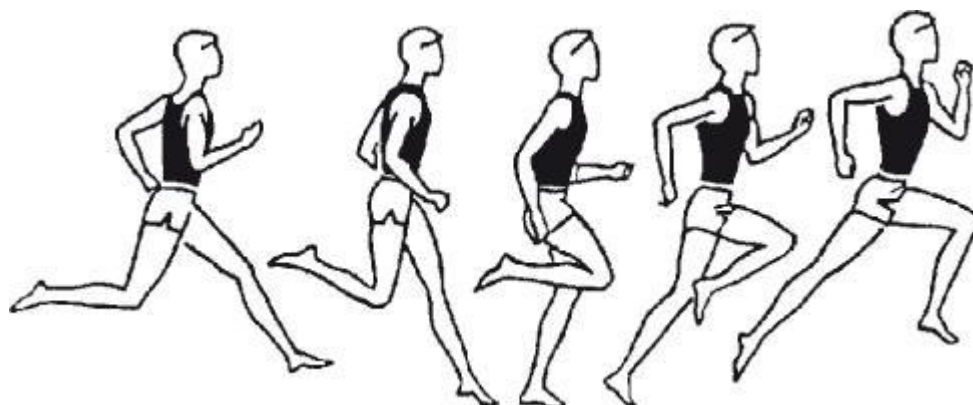
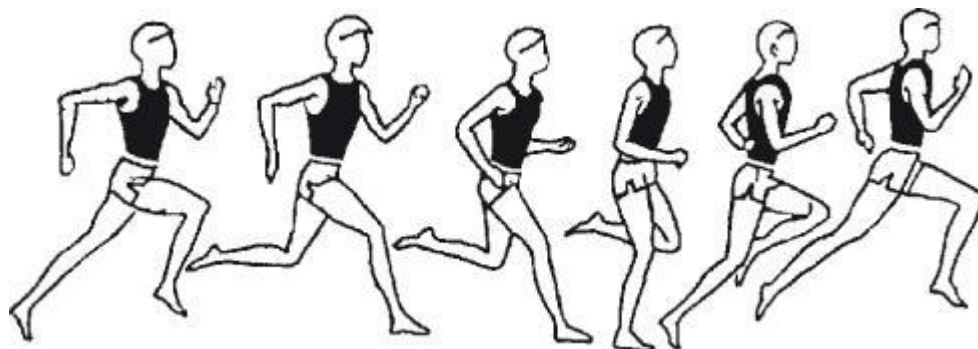
Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок



Положение кисти при беге



Один беговой шаг на короткой дистанции



Техника бега на короткие дистанции:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;
- нога касается дорожки передней частью стопы;
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
- стопы ставятся по прямой линии;
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед;
- во время бега руки согнуты в локтях;
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

2.Спринтерский бег

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

❖ 60 м

Официальные забеги на 60 метровую дистанцию проходят в закрытых помещениях на прямом участке 200 метровой дистанции или отдельном

беговом сегменте дорожки. Так как забег длится 6-9 секунд, то хорошая стартовая реакция в этой дисциплине важнее, чем в любой другой.

❖ 100 м

Проводится на летних стадионах на прямом участке 400 метровой дорожки. Считается одной из наиболее престижных дисциплин как в лёгкой атлетике так и в спорте вообще.

❖ 200 метров

Проводится на летних и на зимних стадионах. Дистанция включает в себя прохождение одной кривой и затем прямого участка. В связи с этим требует определённых навыков скоростной выносливости и техники прохождения поворотов без снижения скорости.

❖ 400 метров

Проводится на летних и на зимних стадионах. Так называемый длинный спринт. Требует скоростной выносливости и умения грамотно распределить силы по дистанции.

❖ Эстафеты

Проводятся на летних и на зимних стадионах. В официальную программу входят 4 x 100, 4 x 400 метров.

❖ Нестандартные дистанции

Нестандартные спринтерские дистанции как правило составляют 30, 50, 150, 300, 500 метров, эстафету 4 x 200 м.

Техника бега на короткие дистанции.

Несмотря на сравнительно короткое расстояние, спринтерская дистанция делится на четыре этапа, для каждого из которых у бегуна должна быть выработана техника спринтерского бега:

- 1. Старт
- 2. Стартовый разгон
- 3. Бег по дистанции
- 4. Финиш

Бег всегда начинается с низкого старта. Эта позиция позволяет сгруппироваться, максимально зарядить свою внутреннюю «пружину». Сильная нога ставится спереди, руки – на ширине плеч. По команде «внимание!» центр тяжести переносится вперёд, таз поднимается до уровня плеч. После свистка нужно сильно оттолкнуться от колодок и при этом начинать работать руками. Движения рук прямо связаны с амплитудой нижних конечностей, и за счёт грамотного ускорения отталкивания можно быстрее разогнаться. Правильная постановка ног позволяет снизить шанс травмы. Во время толчка бегун не должен ощущать отдачу в стопе. На втором этапе (25-30 метров) вы набираете скорость, которую потом надо сохранить до самого финиша. Достигается это за счёт максимального увеличения длины и частоты шага. Разгон удобней всего брать, когда корпус сильно наклонен вперёд – в таком случае масса тела способствует ускорению. Постепенно с увеличением скорости бегун выпрямляется. На этой стадии ключевую роль играют скоростные качества спортсмена и инерция, наработанная за первые метры. Независимо от

уровня подготовки, возраста и квалификации, максимальная скорость достигается к 6 секунде, а после 8 она постепенно снижается. Техника бега на 100 метров предполагает бег на носках, не касаясь пятками пола. Минимальная площадь соприкосновения позволяет сохранить скорость, мощно отталкиваться от земли. На конечном этапе крайне важно сохранять хладнокровие. Закончить забег нужно на максимальной скорости, чтобы показать лучший результат.

История спринтерского бега.

Зарождение спринта началось с Олимпийских игр древности. Бег на **стадий** (192,27 м) и два стадия пользовался большой популярностью у греков. Причем древние атлеты применяли не только высокий, но и низкий старт, используя для этого особые стартовые упоры в виде каменных или мраморных плит.

В первые годы появления легкой атлетики в Америке применяли старт с ходу, наподобие старта в конных бегах. Затем получил распространение высокий старт, когда спортсмен отставлял одну ногу назад и наклонялся вперед. На I Олимпиаде нашего времени Т.Бёрк впервые показал **низкий старт** на официальных соревнованиях, хотя он был предложен в 1887 г. известным американским тренером Мерфи и впервые был применен его соотечественником Шеррилом. Стартовали они из небольших ямок, вырытых в грунте. Появившиеся в 30-х гг. XX в. стартовые колодки позволили усовершенствовать технику низкого старта.

Фальстарт.

По команде «На старт» спринтеры должны занять позицию в стартовых колодках, по команде «Внимание» прекратить всякое движение и после выстрела пистолета начать бег. Правилами ИААФ предполагается, что реакция спортсмена на выстрел стартового пистолета не может наступить ранее, чем через 1/10 секунды. Если кто-то из спортсменов начал движение раньше, чем через 0,1 секунды после выстрела, то судьи могут посчитать, что один или несколько участников сделали фальстарт. В случае если стартовый комплекс оборудован системой определения фальстарта, то основанием для принятия такого решения являются показания оборудования, и спортсмен не может участвовать в забеге даже при подаче им устной апелляции.

Д/З. на улице отснять видео отработки низкого и высокого старта, спринтерский бег.

Готовые материалы присылать преподавателю на почту

ant.iri1983@gmail.com или личным сообщением в социальной сети в ВК <https://vk.com/id114718886> , телеграмм канал по номеру +7-949-327-86-49

