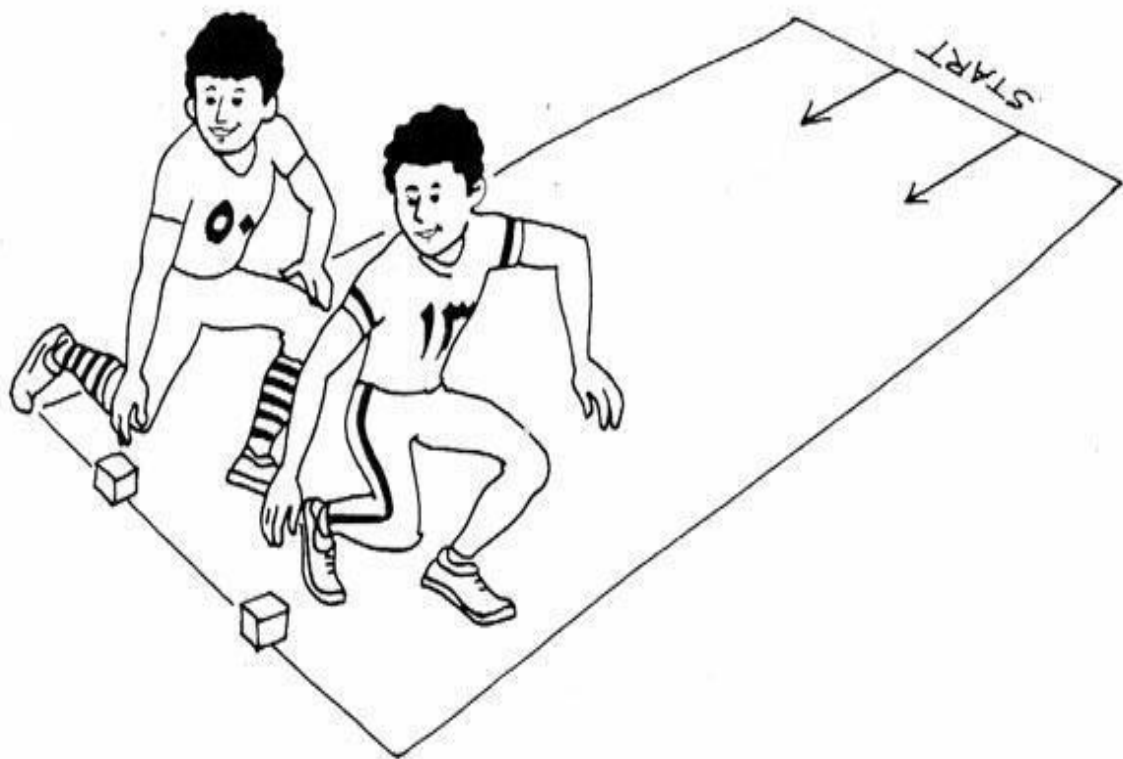
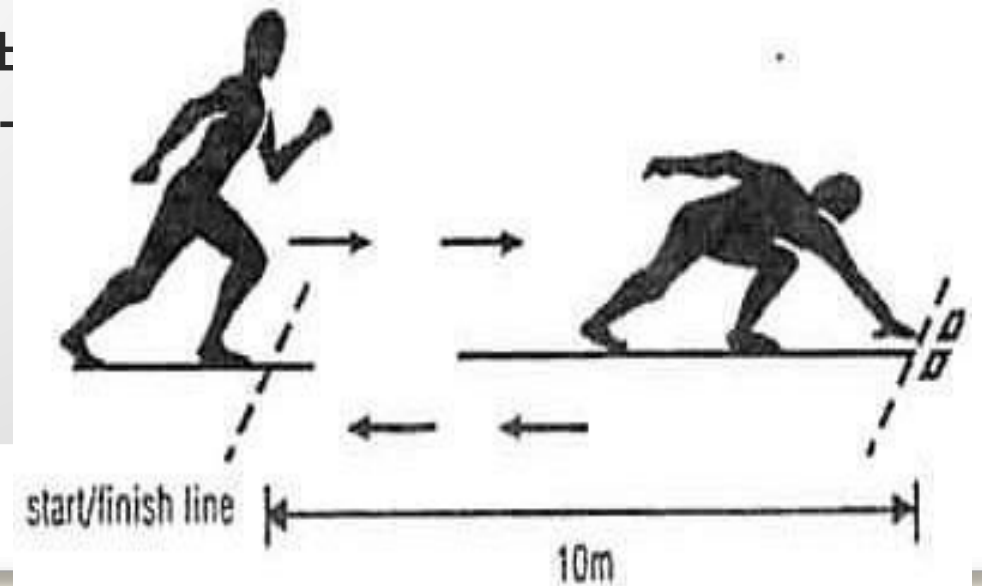


# «Презентация по теме: Техника челночного бега.»»



- В чем суть челночного бега?
- Челночный бег представляет собой прохождения дистанции в одном и обратном направлении на скорость некоторое количество раз. Как правило, длина такой дистанции не более 100 метров.
- Челночный бег является важной частью тренировок баскетболистов, волейболистов, спринтеров, боксеров, футболистов и многих других. Таким образом, данный вид бега помогает развивать выносливость, координацию, а так же увеличить стартовый ускорение.



## Техника челночного бега

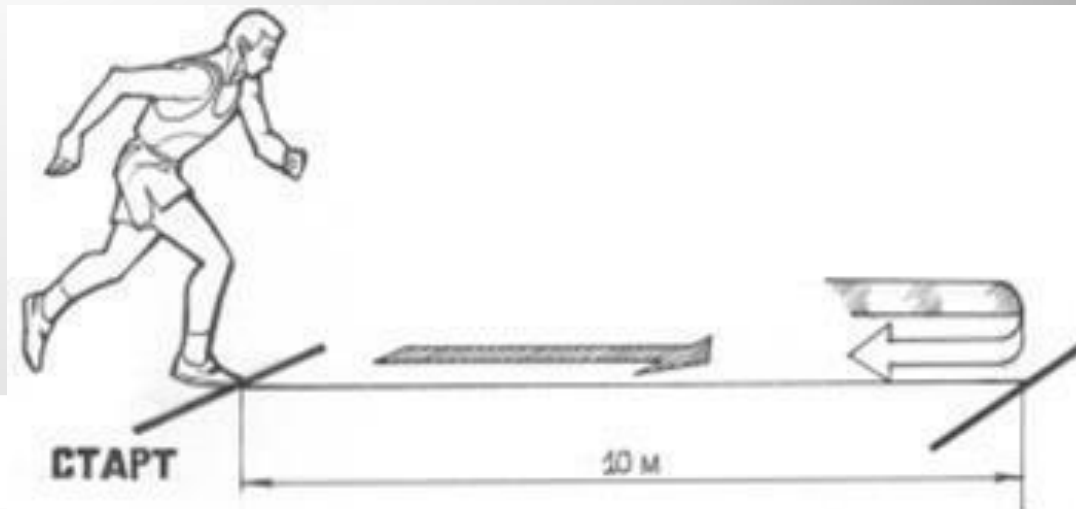
У челночного бега, как и любого другого есть своя техника, пренебрегать которыми не рекомендуется, так как это может отразиться на результатах.

- У челночного бега, как и любого другого есть своя техника, пренебрегать которыми не рекомендуется, так как это может отразиться на результатах.

### ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА



- Правила тренировок
- Тренировки по челночному бегу не требуют особых условий. Летом можно тренироваться на улице, зимой в спортивном зале.
- Соблюдая некоторые правила, можно быстро увеличить свои нормативные показатели:
- Регулярно делать разминку,
- Нагрузка должна быть так же регулярной и зависеть от вашей физической формы,
- Тренироваться надо через день.
- Челночный бег не является самостоятельной дисциплиной, он является важной составляющей тренировок, и помогает улучшать показатели во многих видах спорта.



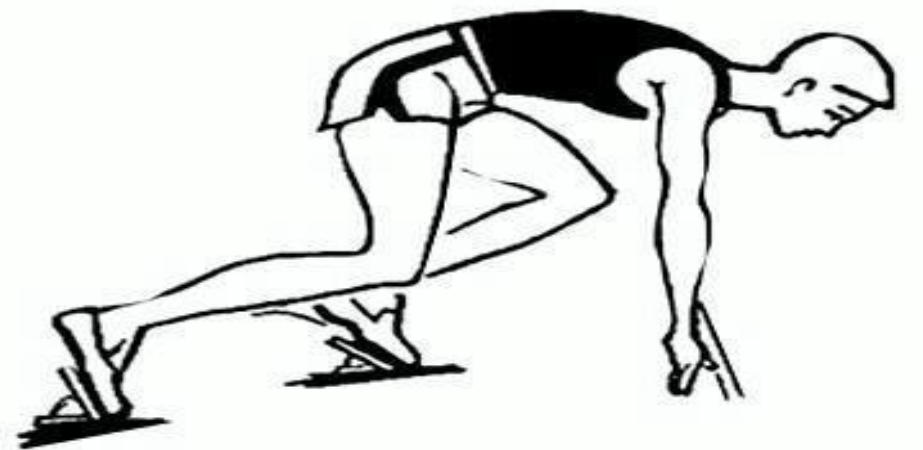
## ● 1. Стартуйте с высокой стойки.

- Правильный расчет стартового положения отстраивается от **толчковой ноги**. Если вам удобней отталкиваться левой ногой, то именно она должна быть согнута в колене и слегка опущена к земле. Правая нога служит опорой для старта. Правая рука слегка касается земли. Спина должна быть ровной, особенно в поясничном отделе.
- Когда производится сигнал о начале забега, резко оттолкнитесь от земли левой ногой, выбрасывая тело вперед. Толчковая нога должна создавать инерцию, правильный выброс. При этом важно одновременно осуществить подъем корпуса вверх, помочь телу вобрать толчок и воспользоваться им.

Если вам удобно осуществлять толчок правой ногой, выполните все перечисленные движения в зеркальном отражении.

Допустимо использовать и другие стойки для старта, однако, стойка с опорой на одну руку является самой популярной.

- **Разминка.** Челночный бег — один из самых травмоопасных способов бега на время. Перед преодолением дистанции сделайте качественную, которая разогреет все доступные мышцы, связки и сухожилия. Размятые мышцы легче и быстрее войдут в темп и лучше пройдут дистанцию. Исключая этот шаг, можно получить повреждения икроножных мышц.
- **Регулярность тренировок.** Чтобы сдать школьные нормативы по челночному бегу, важно перед забегом регулярно тренироваться хотя бы 1 месяц. Подобное время позволит мышцам войти в тонус и приспособиться к будущим нагрузкам.
- **Растяжка икроножных мышц.** Восстановительная способность мышц, их сила и выносливость поддерживаются правильной растяжкой. Чтобы усилить ноги, проработайте их гибкость.



- Домашнее задание:
- Ответить на вопросы:
  
- В чем суть челночного бега?
- Какая техника челночного бега?