

Бег на короткие ДИСТАНЦИИ



Специальные
подготовительные
упражнения.

Разучивание техники бега с высокого старта и стартовому ускорению.

- По команде: **«На старт!»** бегун ставит сильнейшую ногу вплотную к стартовой линии, а другую ногу отставляет на шаг назад, ступни параллельно, туловище прямо, руки вдоль туловища.



По команде: **«Внимание!»** ноги немного сгибаются в коленях, туловище подается вперед, полусогнутая разноименная впереди стоящей ноге рука подается вперед-вниз, а другая чуть отводится назад.



По команде: **«Марш!»** резко и высоко вперед выносятся бедро сзади стоящей ноги, и бегун бежит все удлиняющимися шагами с несколько увеличенным наклоном туловища вперед, активно работая руками.



Высокий старт



Исходное положение



«На старт!»



«Марш!»

Бег со старта из различных положений.



- ▣ **Старт с наклоном корпуса вперёд.** Не сгибая колен, медленно наклоняются вперёд так, чтобы туловище и ноги находились на одной линии. Когда наклон достигнет 30 градусов по отношению к земле, начните бег. Ноги должны толкать тело вперёд, а не следовать за телом!!!!
- ▣ **Старт быстрого бега на месте.** Бег на месте должен быть очень интенсивным – с высоко поднятыми коленями. После 5-10 с такого упражнения нужно выдвинуть бёдра и продолжать бег на расстоянии 10-15 м, стараясь сохранить начальную скорость.

Старты

Старты из статических исходных положений.

- Старт из положения «сидя»
- Старт из положения «упор лежа»
- Старт из положения «спиной вперёд»

Старты из динамических исходных положений.

- Старт после ходьбы в глубоком приседе.
- Стартовый рывок после подскоков в приседе на месте, в движении, вперёд, назад.
- Старт из положения «ходьбы в приседе боком»

Упор присев



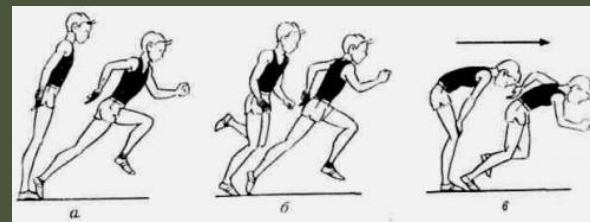
Упор лежа



Упор присев (спиной)



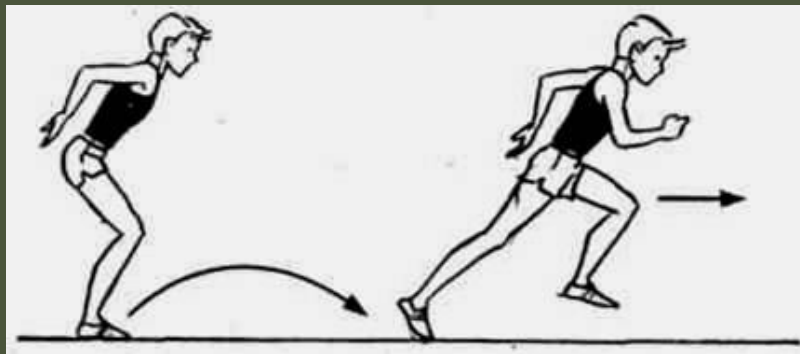
Стоя, руки на коленях.



Разножка(попеременная смена ног)



- Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции.



Упражнение у шведской стенки



Бег на месте с упором руками в стену.

~~Надо следить за правильным положением туловища,~~
чтобы опорная нога находилась с ним на одной
линии.



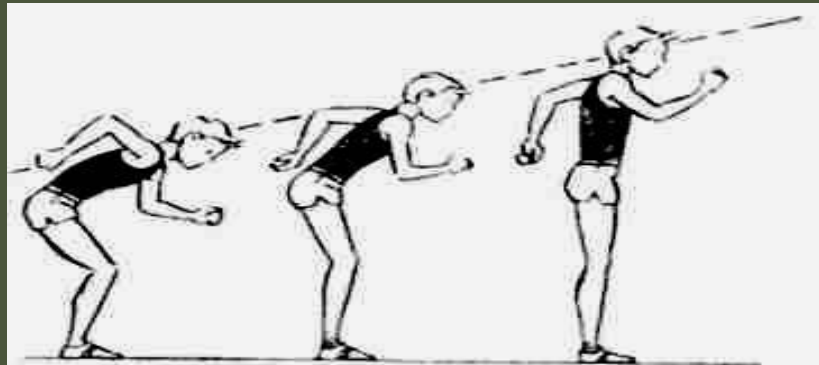
Попеременные прыжки на скамейку со сменой ног. Опираясь одной ногой на скамейку, энергично выпрямить согнутое колено и выпрыгнуть вверх.

Опускаясь, поменять положение ног так, чтобы толчковая нога стала опорной и наоборот.

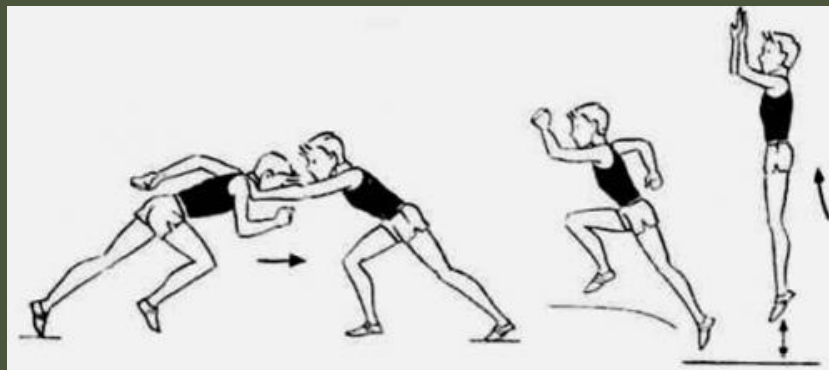


Упражнения на руки

- Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.



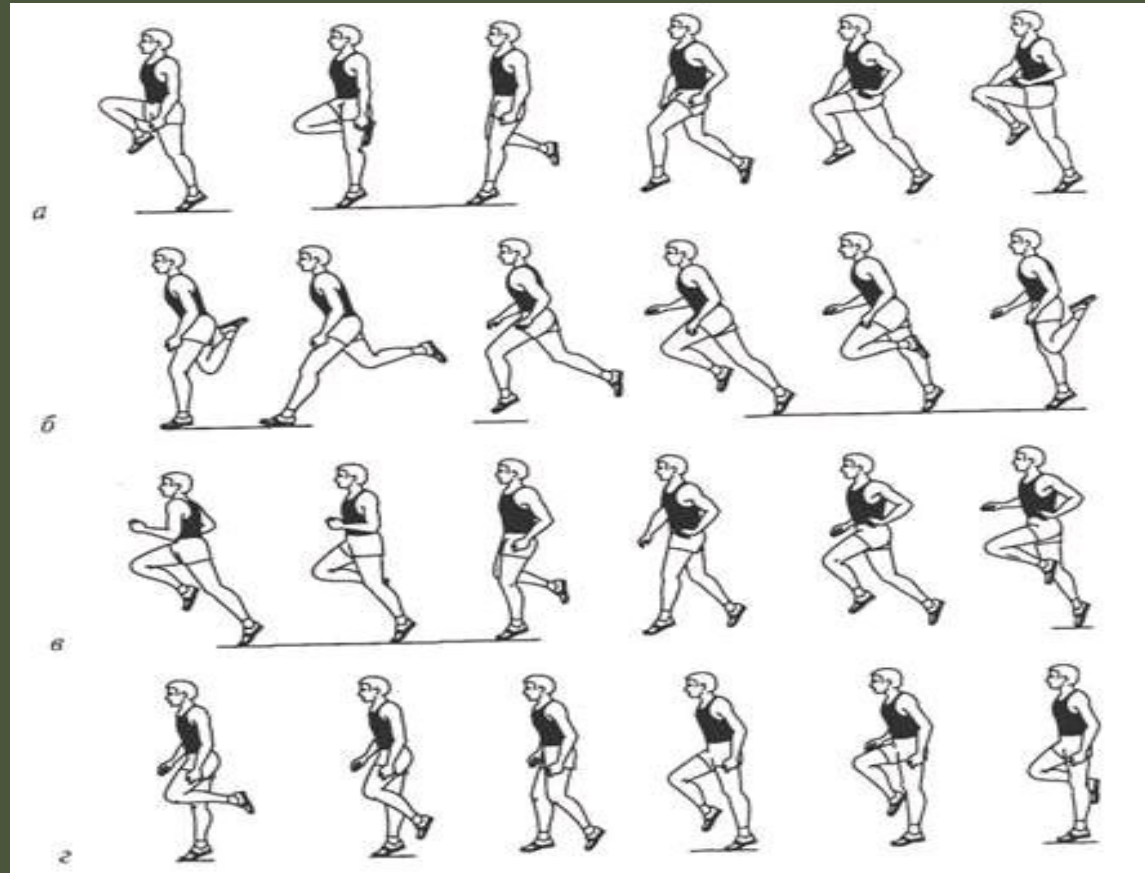
Упражнения в парах ,преодолевая сопротивление партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна партнер продолжает оказывать **умеренное** сопротивление, отбегая спиной назад.



Выбегание с низкого старта под «воротами».



Специальные беговые упражнения



- ▣ а - бег с высоким подниманием бедра;
- ▣ б - бег с забрасыванием голени;
- ▣ в - бег с толчками вверх,
- ▣ г — семенящий бег

Бег с высоким подниманием бедра.

- Бедро поднимается горизонтально площадке и выше, плечи расслаблены, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперед. Бег выполняется на передней части стопы, с незначительным продвижением вперед.

ошибки

- Бег на всей стопе.
- Незначительное поднятие бедра.
- Отсутствует работа рук.
- Неправильное положение туловища.

Бег с захлестыванием голени.

- Бегун как бы подгоняет себя пятками, бедро опущено вниз, бег на передней части стопы с незначительным продвижением вперед, руки согнуты в локтях, корпус наклонен вперед.

ошибки

- Отсутствует работа рук;
- бег на полной ступне;
- незначительное поднимание пяток;
- низкая частота бега.

Прыжковые упражнения

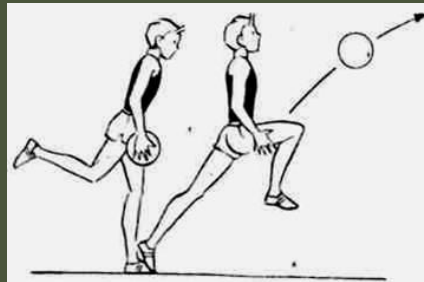
- **Прыжки.** Передвижение осуществляется широкими прыжками, существует фаза полета, туловище вертикально земле, руки работают как при обычном беге
- Ногами поочередно выполняется сильный толчок вперед-вверх с носка; незначительное продвижение вперед, активно помогая себе руками, туловище прямо.

Ошибки

- Отсутствует работа рук;
- толчок осуществляется всей стопой;
- неправильное положение туловища;
- слабая работа ног.

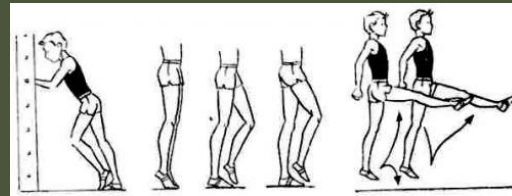
Упражнения с мячом.

- Стоя на одной ноге, другая, согнутая нога отведена назад, руки у бедра отведенной ноги держат набивной мяч. Быстрым движением бедра вперед-вверх бросить мяч вперед партнеру.

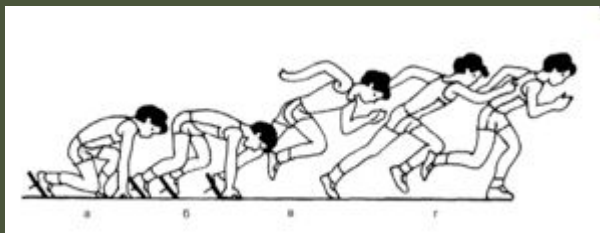


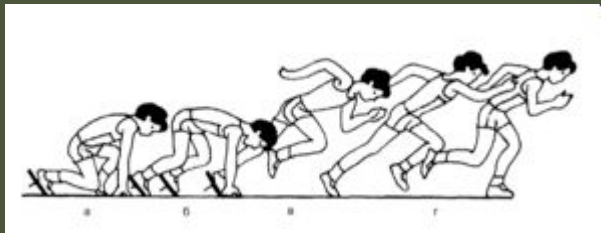
Упражнения на стопы

- Упражнение способствует овладению прямолинейной постановкой стоп, полным выпрямлением коленного сустава . Бег на прямых ногах за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Обращать внимание на продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.



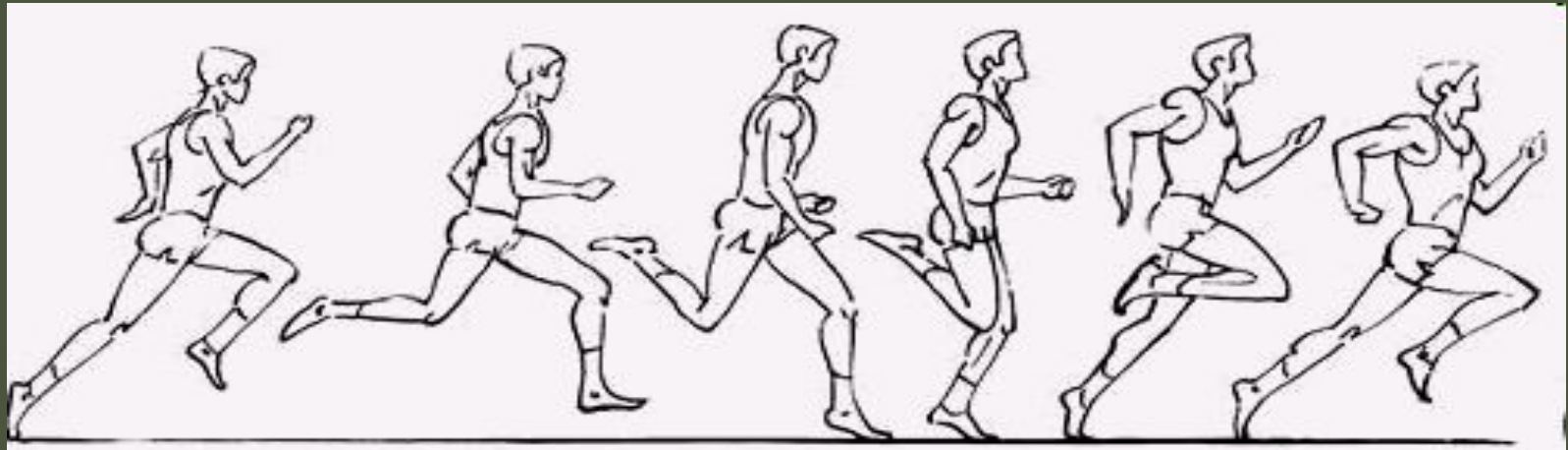
Разучивание техники низкого старта





Бег по дистанции

- ▣ Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции без изменения ритма беговых шагов. Важную роль при этом играет быстрый вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением.



Ознакомление с техникой финиширования.

- Практическое обучение технике финишной броски начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения.

