

# 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

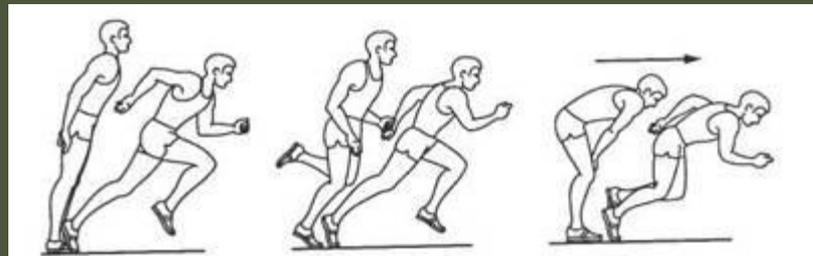


«На старт!»



«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

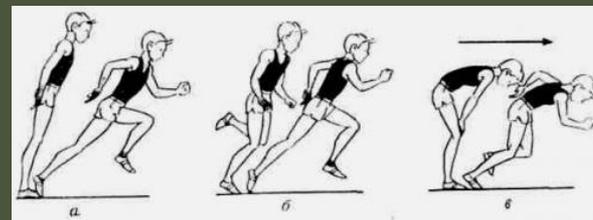


# Упор присев (спиной)

---



# Стоя, руки на коленях.

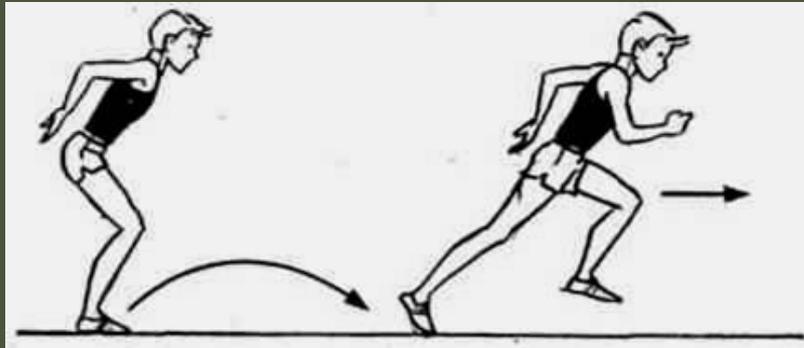


# Разножка(попеременная смена ног)

---



- 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.

---

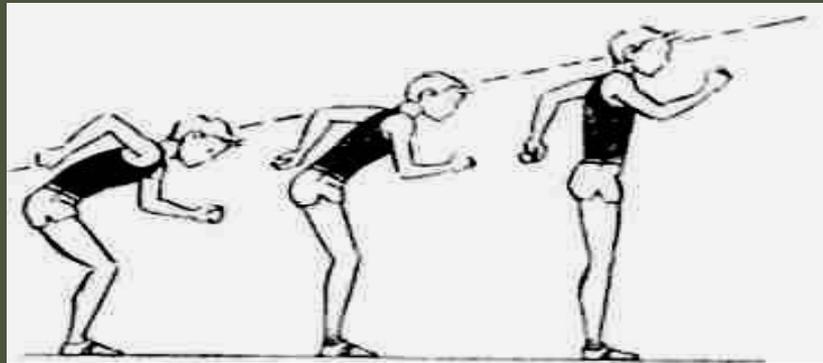
Опускаясь, поменять положение ног так, чтобы толчковая нога стала опорной и наоборот.



# Упражнения на руки

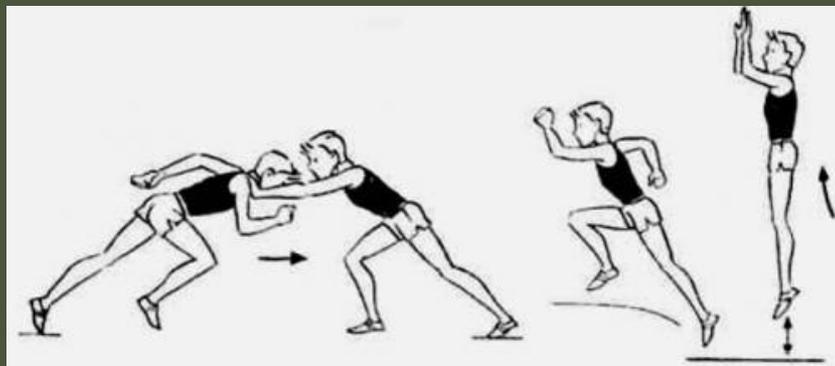
---

- 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.

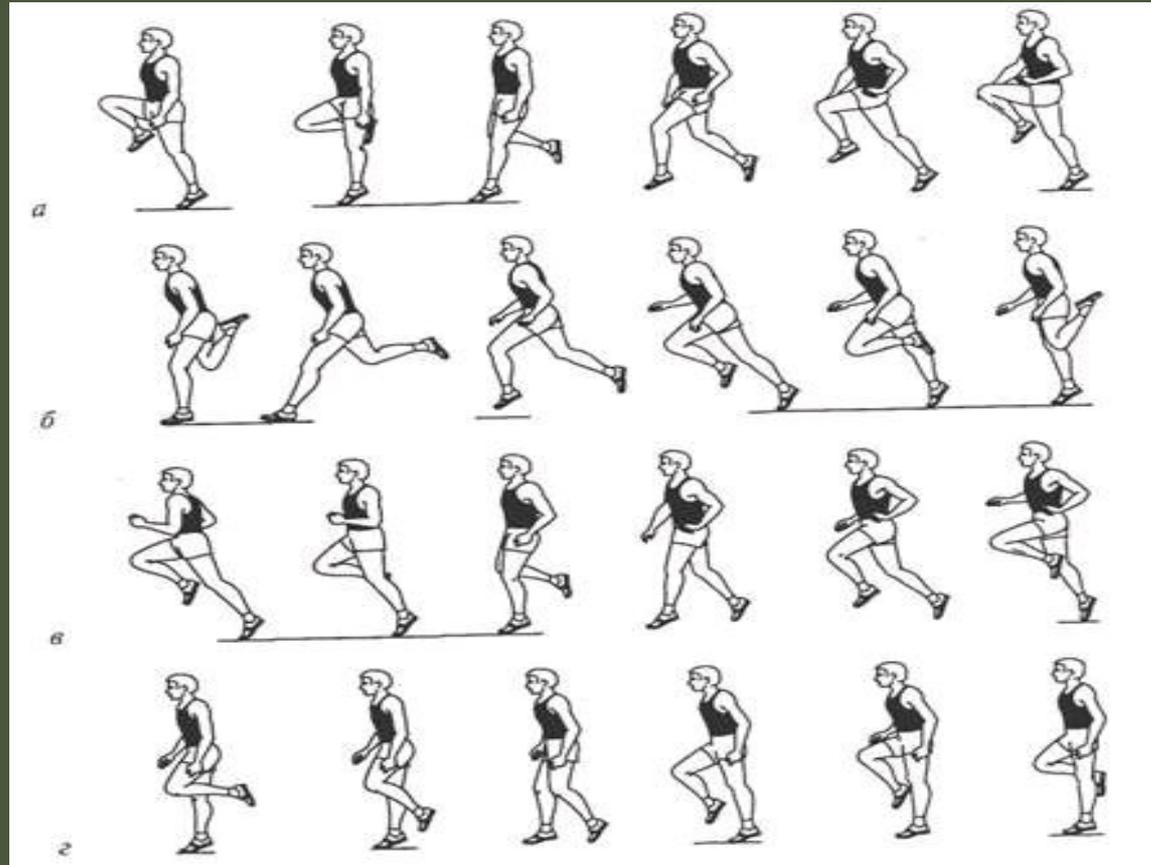


# Выбегание с низкого старта под «воротами».

---



# 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 поднимание 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.

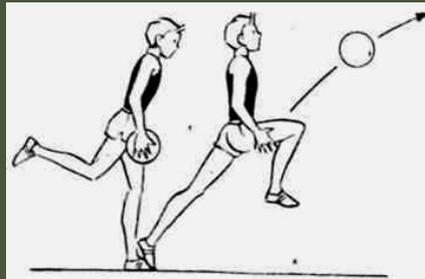
## Ошибки

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

## Упражнения с мячом.

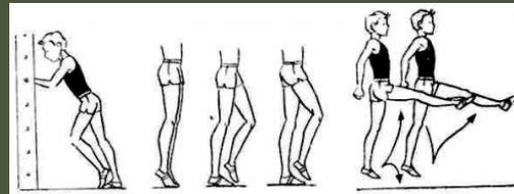
---

- 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.

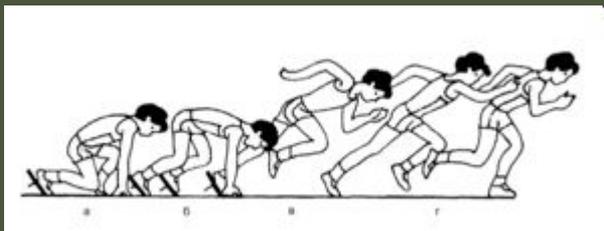


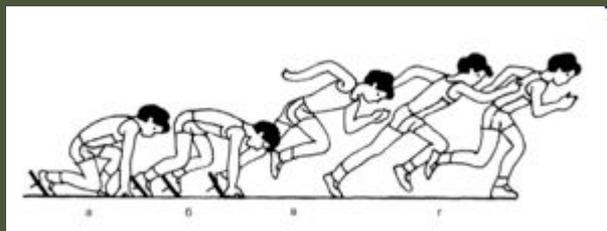
# Упражнения на стопы

- 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.



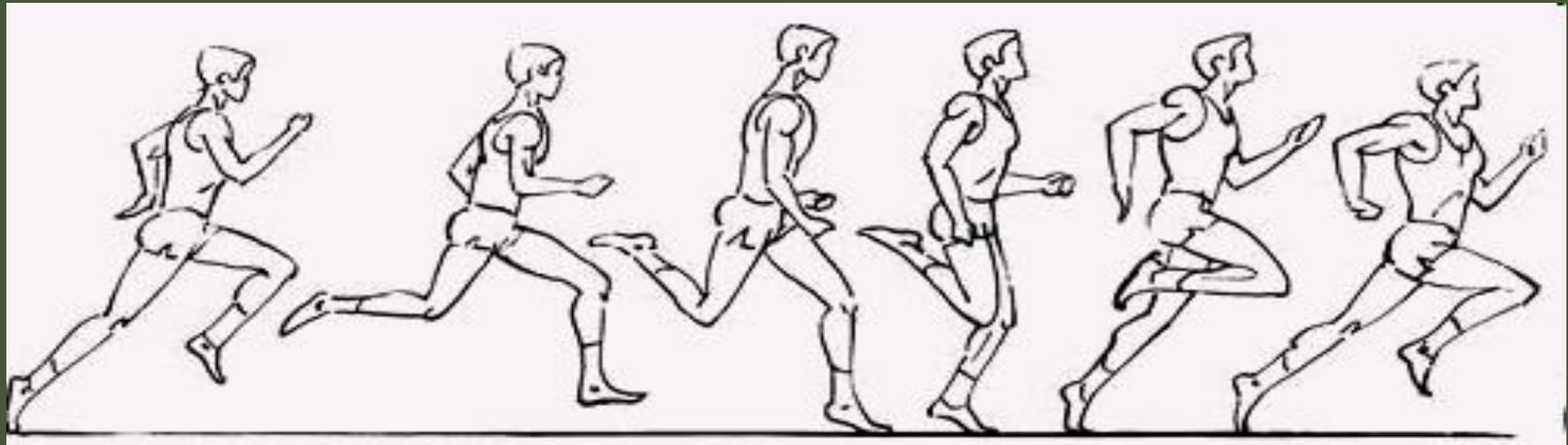
# Разучивание техники низкого старта





# 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 финишного броска 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.

