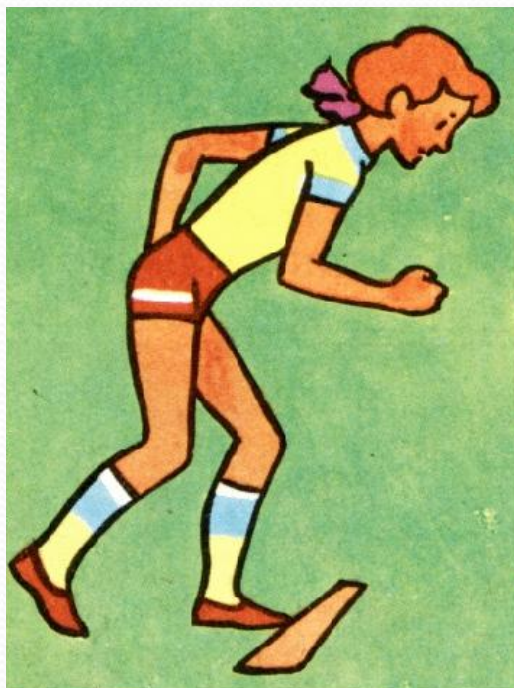


Здравствуйте, ребята!

Тема урока: бег на 30 м с высокого старта.

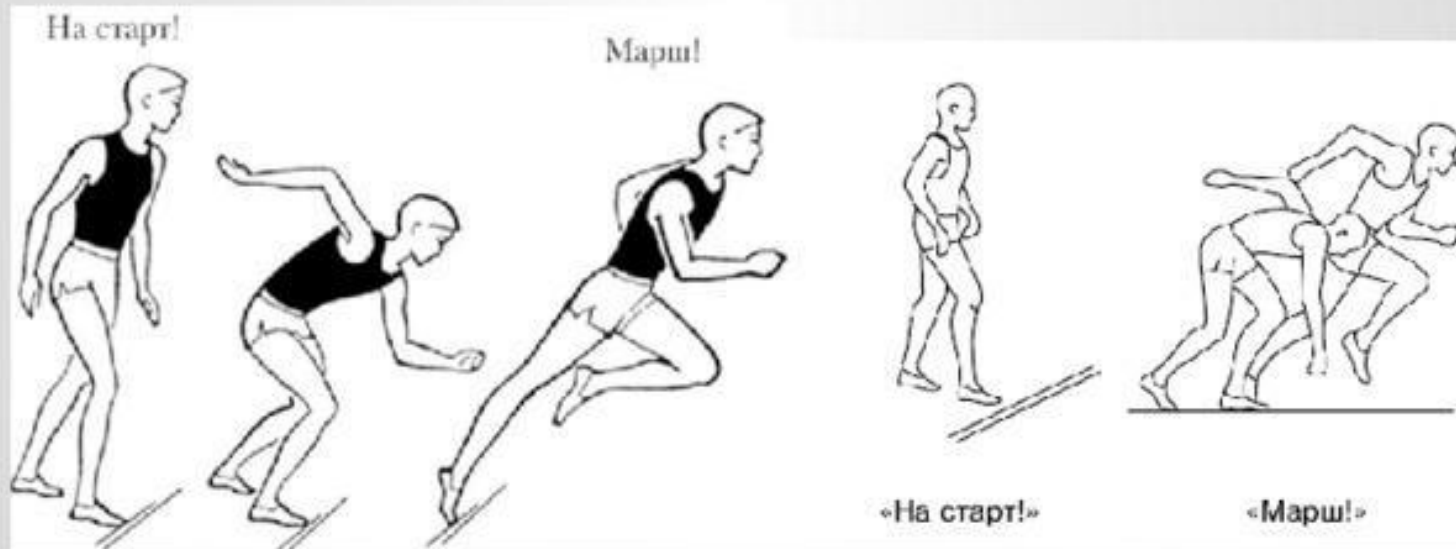


Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

Цель урока: освоение техники высокого старта.

Высокий старт

При помощи техники высокого старта возможно достичь на небольшом отрезке дистанции максимально возможной скорости. Помимо того, что данный вид используется в легкой атлетике в качестве отдельного старта, также его применяют в качестве упражнения при подготовке к низкому старту.



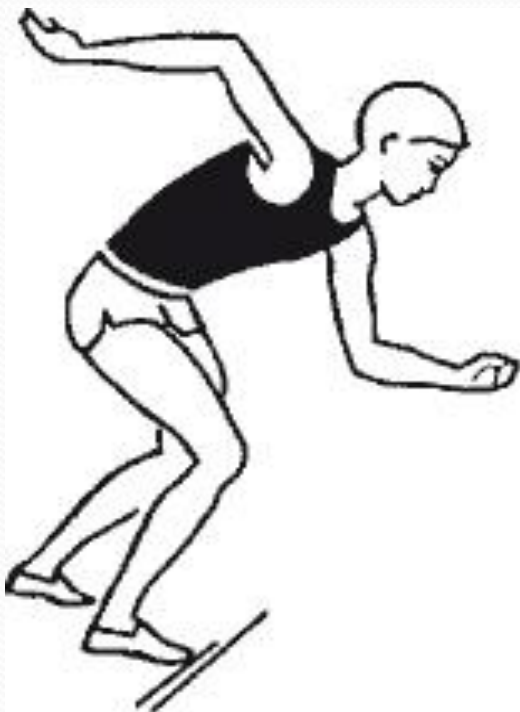
Высокий старт

- 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

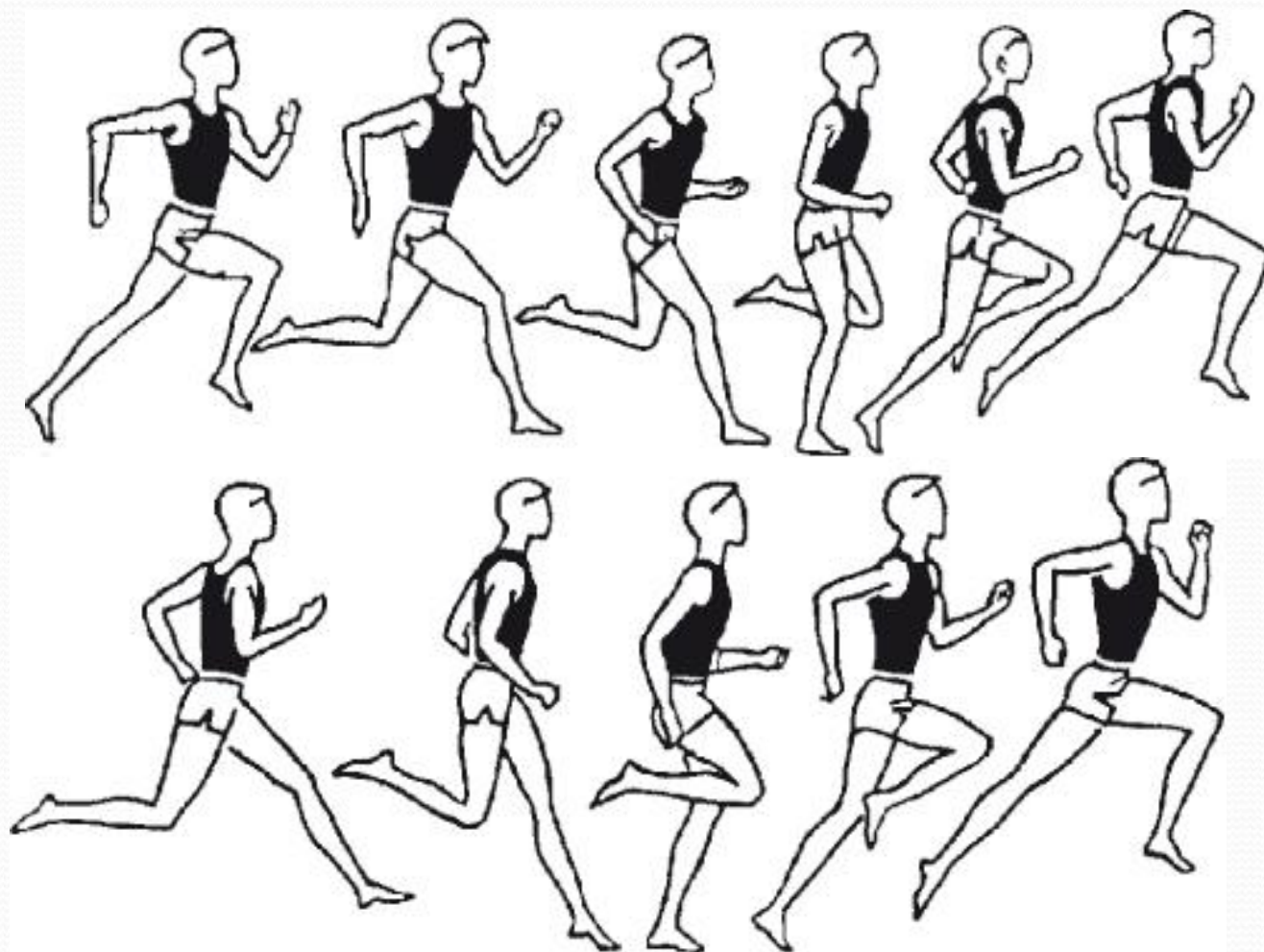
- Правильная постановка стопы: передняя часть стопы — носок



Положение кисти при беге



Один беговой шаг на короткой дистанции



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.

Задание для самостоятельной работы:

• Выполнить Комплекс общеразвивающих упражнений приведенных ниже

Ссылка на разминку:

<https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52>

с

Посмотрите учебный фильм: Обучение технике бега на 30 м с высокого старта <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM>

Домашнее задание: Техника высокого старта при беге на 30 м.
(повторение пройденного материала – устно).

Всем удачного дня!!!

