**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**21 июня 2021 год**

**гр.29 - 1 а (1 пара)**

**Тема:****Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**

Урок посвящён спринтерскому бегу. В ходе занятия будут освоены основные термины и понятия. Ученики узнают о специальных беговых упражнениях и технике безопасности.

**Глоссарий**

**Низкий старт** – вид старта, распространенный на коротких дистанциях.

**Спринт** – ряд дисциплин в легкой атлетике, в которых спортсмены состязаются в беге на короткие дистанции по стадиону (до 400 метров включительно).

**Стартовый разгон** – это предварительная часть забега, во время которой спортсмен достигает своей максимальной скорости.

**Эстафетный бег** – дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями. Бегуны во время бега передают друг другу эстафетную палочку.

**Основная литература:**

* Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.06.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Спринт – ряд дисциплин в легкой атлетике, в которых спортсмены состязаются в беге на короткие дистанции по стадиону (до 400 метров включительно).

Спринт считается одним из самых динамичных и зрелищных видов спорта. Судьба спортсменов в нем зависит буквально от сотых секунд и от сантиметров.

Конечно, мечта любого профессионального спортсмена – участвовать в Олимпийских играх. Среди коротких дистанций на Олимпиаде представлены бег на 100, 200, 400 метров и эстафета 4 на 100 и 4 на 400 метров (у мужчин и у женщин). Самой престижной является дистанция в 100 метров, на которой определяется быстрейший человек в мире. На Олимпиаде 2016 года им стал Усейн Болт из Ямайки. Его мировой рекорд в беге на 100 метров – 9,58 сек. Усейн Болт восемь раз выигрывал на Олимпийских играх и 11 – на чемпионатах мира.

На Летних Олимпийских играх 2016, которые прошли в Рио-де-Жанейро (Бразилия), участвовали около 12 тысяч 500 спортсменов из 207 стран мира. Были разыграны 306 комплектов наград, из которых 47 в легкой атлетике. Но, к сожалению, российские атлеты побороться за эти медали не смогли. Дело в том, что из-за допингового скандала русские представители легкой атлетики не были допущены к соревнованиям. Исключением стала только Дарья Клишина, участвующая в прыжках в длину. Но многие спортсмены из России, представляющие другие дисциплины (не легкую атлетику), показали на Олимпиаде поистине выдающиеся результаты.

У бега на короткие дистанции есть три составляющие. Рассмотрим их на примере бега на 100 метров.

1. Стартовый разгон – это первая часть бега, во время которой спортсмен достигает своей максимальной скорости. Причем, интересно, что чем профессиональнее спортсмен, тем дольше этот период у него займет по расстоянию. В среднем, стартовый разгон равен 30 метрам, у более опытных спортсменов – до 60 метров.
2. Достижение максимальной скорости. В этот период бегун сохраняет 90—95% от своей максимальной скорости.
3. Снижение скорости к финишу. Обычно оно начинается за 20—30 метров до финиша. Даже у олимпийских чемпионов-бегунов к концу дистанции немного уменьшается скорость. Главное – стремиться, чтобы снижение не было критичным.

Бег на 30 и на 60 метров не представлены на Олимпийских играх. Однако эти дисциплины являются базовым компонентом школьной программы, они позволяют развить скоростно-силовые качества учащихся.

На коротких дистанциях обычно распространен низкий старт. Интересный факт: такая техника была заимствована спортсменами у кенгуру. Низкий старт позволяет бегунам после команды мгновенно выбрасывать тело вперед.

Сразу освоить технику низкого старта школьникам будет сложно, поэтому они часто начинают забеги с высокого старта.

Важный вид бега – эстафетный. В этой дисциплине легкой атлетики результат достигается с помощью не индивидуальных, а командных усилий. Обычно в таком забеге участвуют четыре спортсмена, которые распределяются по всей длине круга перед стартом. Во время бега атлеты передают друг другу эстафетную палочку.

Бег на короткие дистанции требует особой выносливости и координации. Развить в себе эти качества помогут специальные беговые упражнения. Давайте разучим некоторые из них.

Выпрыгивания с ноги на ногу. Делаем бодрые подскакивающие движения то на одной ноге, то на другой.

Бег с высоким подниманием бедер.

Бег с захлёстыванием голеней назад.

Бег спиной назад.

«Мельница». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вниз и дотроньтесь правой рукой до левой лодыжки. Встаньте и теперь наклонитесь левой рукой до правой лодыжки. Повторите упражнение 10 раз.

Бег требует определенных знаний и умений – в этом мы с вами сегодня убедились. Но это еще не все – каждому бегуну следует освоить правила техники безопасности. Давайте изучим основные из них. Эти простые правила позволят нам избежать травм во время занятий бегом.

1. Перед бегом на короткие дистанции необходимо обязательно провести разминку и выполнить специальные беговые упражнения.
2. Перед началом бега нужно проверить трассу и при необходимости очистить ее от посторонних предметов, убрать камни и т. д.
3. Запрещается проводить бег в разных направлениях.
4. Каждый атлет во время короткой дистанции должен бежать только по своей дорожке.
5. Нельзя резко останавливаться после финиша. Нужно постепенно снижать темп. Проверьте, чтобы длина вашей беговой дорожки после финиша продолжалась еще как минимум 15 метров.

Большое внимание следует уделить обуви для бега. Необходимо приобрести кроссовки с мягкой рельефной подошвой, они улучшают сцепление с поверхностью. Перед стартом обязательно проверьте шнуровку – обувь должна быть хорошо зафиксирована на ноге.

**Тезаурус**

**Низкий старт** – вид старта, распространенный на коротких дистанциях.

**Спринт** – ряд дисциплин в легкой атлетике, в которых спортсмены состязаются в беге на короткие дистанции по стадиону (до 400 метров включительно).

**Стартовый разгон** – это предварительная часть забега, во время которой спортсмен достигает своей максимальной скорости.

**Эстафетный бег** – дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями. Бегуны во время бега передают друг другу эстафетную палочку.

Контрольные задания

**1. Вид бега**

Отметьте вид бега, в котором спортсмены соревнуются не индивидуально, а в команде.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Эстафетный бег |
|  | Бег на средние дистанции |
|  | Спортивная ходьба |

**2. Бег**

Выберите неверные утверждения о беге. Их нужно зачеркнуть.

1. Правильной технике бега не нужно учиться, каждый человек владеет ею на интуитивном уровне.
2. Спринт включает в себя дистанции до 400 метров.
3. Для бега нужны специальные кроссовки с мягкой подошвой, важно плотно их зафиксировать на ноге.
4. С самых первых секунд после старта спортсмен достигает своей максимальной скорости.

**3. Бег**

Выберите дисциплины, не относящиеся к бегу:

Прыжки в длину

Метание гранаты на дальность

Спринт

**4. Бег**

Выберите три составляющие бега на короткие дистанции. Их нужно подчеркнуть.

1. Стартовый разгон.
2. Остановка на отдых.
3. Достижение максимальной скорости.
4. Снижение скорости к финишу.