**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**6 апреля 2020 год**

**гр.АМ 19**

**Тема: Челночный бег 3х10 м**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

история челночного бега;

польза челночного бега;

техника челночного бега.

Урок посвящён рассмотрению особенностей челночного бега, методике достижения нормативных результатов при выполнении челночного бега 3х10 м.

**Глоссарий**

**Комплекс ГТО** – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

**Разворот** – изменение направления движения на противоположное (на 180°).

**Стадия** – этап развития чего-либо, отличающийся специфическими особенностями.

**Стопорящий шаг** – шаг, при котором нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь.

**Ускорение** - величина, определяющая быстроту изменения скорости тела, то есть первая производная от скорости по времени.

**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: 02.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Одним из наиболее распространённых способов развития и поддержания хорошей физической формы выступает бег. Это ещё и один из древнейших видов физической активности. Самые первые Олимпийские Игры состояли из одного соревнования, и это был бег на одну стадию (192,27 м.).

Челночный бег - вид бега, которых характеризуется многократным прохождением в прямом и обратном направлении одной и той же короткой дистанции. Длина дистанции может существенно различаться, обычно находясь в пределах от 9 до 100 м. Количество повторов также может в существенной степени варьировать.

В настоящее время челночный бег не только в той или иной степени используется в дошкольных учреждениях, включен в обязательную программу физкультуры школ и вузов, но и входит в структуру обновленного в 2014 году Президентом России комплекса ГТО. Челночный бег, благодаря его доступности и эффективности, применяют не только в тренировках легкоатлетов, но и футболистов, боксёров, борцов, волейболистов. Он может использоваться в качестве теста скорости и ловкости. Его показания достаточно наглядны и хорошо измеряемы.

Челночный бег обладает существенной пользой для здоровья. Тренировки способствует развитию координации движений, выработке правильного дыхания. Организм активнее насыщается кислородом, что усиливает иммунитет. Также использование челночного бега способствует:

Увеличению общей выносливости организма.

Укреплению работы сердца и дыхательной системы.

Увеличению мышечной массы и взрывной силы ног.

Умению адекватно распределять силы.

При всех значимых полюсах, у челночного бега есть и один, но достаточно существенный, недостаток - из-за резкого изменения направления движения на концах дистанции челночный бег более травмоопасен, чем другие виды бега, что требует неукоснительного соблюдения техники его выполнения.

В структуре челночного забега можно условно выделить 4 стадии, которые имеют свои особенности исполнения: - старт, - преодоление отмеченных отрезков, - разворот, - финиш.

Начало забега происходит с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая - сзади. Такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. Центр тяжести перенесён на опорную ногу. Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей.

Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд. Рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок.

Для того чтобы выполнить резкий разворот, необходимо затормозить, что неизбежно приведёт к потере времени. Эффективно в этой ситуации использовать стопорящий шаг: нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. Такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег.

Третий десятиметровый отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить следует только после пересечения финишной черты. Привычка тормозить на контрольных точках предыдущих отрезков не должна проявляться на финишной прямой.

Техника челночного бега имеет свои характерные особенности: первые 2-3 шага, делаются немного короткими, первоначальное ускорение дополняется разгоном, корпус тела наклонен вперед, голова наклонена вперед, движение руками проводится резко вдоль тела, без разгибания руки в локте, и отбрасывания кисти назад.

После набора необходимого ускорения, происходит постепенное выпрямление корпуса и поднятие головы, шаги делаются большими, движения руками допускают отбрасывание кистей назад с распрямлением рук в локтях.

Максимальный темп движения сохраняется таким образом, чтобы при пересечении финишной линии бегущий продолжал движение в максимальном темпе, а торможение начинал только после 7-10 шагов после пересечения линии финиша.

Для оптимального развития техники челночного бега могут быть использованы подводящие упражнения. Для осмысления основных принципов распределения скорости на дистанции может быть использован челночный бег с переносом кубиков по спирали или челночный бег приставными шагами.

Нужно помнить о том, что резкий старт, ускорение и, особенно, разворот серьёзно нагружают мышцы. Травмам во время челночного бега 3х10 метров подвержены голеностоп, спина и плечевой пояс. Поэтому перед забегом разминают все группы мышц.

Большое значение имеет и место проведения забега. За чертой финиша и по бокам дистанции не должно находиться никаких конструкций, предметов, стен или других препятствий, которые смогли бы помешать безопасному бегу и торможению бегунов.

**Тезаурус**

**Комплекс ГТО** – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

**Разворот** – изменение направления движения на противоположное (на 180°).

**Стадия** – этап развития чего-либо, отличающийся специфическими особенностями.

**Стопорящий шаг** – шаг, при котором нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь.

**Ускорение** – величина, определяющая быстроту изменения скорости тела, то есть первая производная от скорости по времени.

**Контрольные задания**

**1.Техника разворота**

**Текст задания:**

Для того чтобы выполнить резкий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

, необходимо затормозить, что неизбежно приведёт к потере времени. Эффективно в этой ситуации использовать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

шаг.

**2.Техника ускорения**

**Впишите правильный ответ.**

Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд. Рекомендуется вставать не на всю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , а на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**3.Стадии челночного забега**

В структуре челночного забега можно условно выделить 4 стадии. Какие?