**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**28 мая 2020 год**

**гр.19-2 (2 пара)**

**Тема:Бег на 100 метров – техника выполнения**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* беговые упражнения;
* техника бега на 100 м.

Урок посвящён технике выполнения бега на 100 м и беговым подготовительным упражнениям.

**Глоссарий**

**Физическое упражнение** – набор упорядоченных движений, составленных в двигательное действие.

**Стойка** – статичное положение тела.

**Атлетика** – совокупность упражнений, направленная на развитие силы и выносливости человека.

**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**

Любая тренировка начинается с разминки, чтобы не получить травму. Выполнив легкую пробежку, приступим к нескольким беговым упражнениям.

**Бег с высоко поднятыми коленями**

Встаньте прямо, руки перед собой на уровне пояса ладонями вниз, спина прямо. Начинайте движение вперёд так, чтобы при каждом шаге колено коснулось ладони.

**Захлёсты голени**

Встаньте прямо, руки на пояс, спина прямо. Начинайте движение вперёд и с каждым шагом пятка должна касаться ягодицы, а колено смотрит вниз.

**Выпады**

Встаньте прямо, руки на поясе или как вам удобней для удержания равновесия, спина прямо. Сделайте шаг вперёд и опуститесь вниз так, чтобы передняя нога в коленном суставе образовывала угол 90 градусов. Вернитесь в исходное положение и повторите шаг с другой ноги.

**Выпрыгивания**

Встаньте прямо, руки за головой или так, как вам проще удержать равновесие и выполнить прыжок, спина прямо. Сделайте приседание и во время подъема подпрыгните.

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной

**Бег по дистанции**

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72—80°) наклонено вперёд. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

**Начало бега (старт)**

 В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперёд.

**Финиширование**

Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20—15 м дистанции скорость обычно снижается на 3—8%. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

**Тезаурус**

**Физическое упражнение** – набор упорядоченных движений, составленных в двигательное действие.

**Стойка** – статичное положение тела.

**Атлетика** – совокупность упражнений, направленная на развитие силы и выносливости человека.

**Контрольные задания**

**1. Эстафетный бег**

Выберите предмет, необходимый для эстафетного бега.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Скакалка |
|  | Обруч |
|  | Палочка |

**2. Бег**

Расставьте последовательность действий при беге.

    

**3. Марафон**

Марафон – это забег на расстояние\_\_\_\_\_\_\_\_   .

60 км

10 км

42,2 км

**4. Спринтер**

Спринтер - это спортсмен, выполняющий забег на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  дистанцию.