08 апреля 2020 год

5-А класс

Тема. Высокий старт. Бег 30 м.

1.Ознакомиться с материалом техники выполнения высокого старта.

2. Кратко законспектировать в тетрадь.

3.Домашнее задание: Ознакомиться с упражнениями для развития силы мышц ног.

Учебник: А.П. Матвеев , « Физическая культура « стр.76

**Высокий старт: техника выполнения.**

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. Последний спортивный прием используется при проведении эстафет, забегов на короткие дистанции и спортивных играх на уроках физкультуры. На каких дистанциях применяется высокий старт? По правилам соревнований он применяется на две команды на средних и длинных дистанциях. Осваиваем технику выполнения высокого старта Перед подачей команд спортсмен должен находиться на расстоянии 1,5-2 м до линии старта. При команде «На старт» легкоатлет выставляет толчковую ногу вперед ступней, при этом носок размещается непосредственно перед стартовой линией. Другая нога, являющаяся маховой, перемещается на полшага назад, опираясь на переднюю половину стопы. Ступни ног расставляются таким образом, чтобы они были параллельны друг другу по траектории движения. Старт осуществляется в раскрепощенном состоянии мышц. При команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на другую ногу, ноги сгибаются в коленях, туловище уходит вперед, руки сгибаются в локтях, вперед выносится противоположная толчковой ноге рука. Либо согнутая рука может быть опущена вниз, находясь в согнутом положении. Начало движения После команды «Марш» легкоатлеты стартуют. При этом базисной ногой, используемой в беге, является маховая, которая в колене согнута. Техника высокого старта предполагает начало движения активным движением с акцентом на маховой ноге. Первые шаги выполняют упругой постановкой ступней под корпусом, при этом стартовый наклон не теряется. Это способствует набору спортсменом максимально возможной скорости. В дальнейшем происходит выпрямление туловища и увеличение длины шага.