**План уроков физической культуры № 87,88.**

**16.04. 2020 г. 11-А класс. Тема1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тема2. Низкий старт. Бег 30 метров.**

**1. Посмотреть видеосюжет. Для этого, удерживая клавишу Ctrl, «кликните» на ссылку:**

<https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>

**2. Ознакомиться с особенностями и техникой бега на короткие дистанции.**

**Особенности.**

**Бег на 60, 100, 200 и 400 метров считается короткой дистанцией**. Данный вид требует от человека хорошую выносливость и превосходную координацию. Весь процесс делится на несколько этапов. Это: -Старт; -разгон; -бег на дистанции; -финиш.

**Специалисты по методике утверждают, что лучше всего начинать с низкого старта,** так как есть возможность разогнаться до нужной скорости на первых секундах. Нужно оттолкнуться от беговой дорожки под острым углом. Установленную скорость нужно продержать до самого окончания. Тогда бегун сможет показать хороший результат на финише.

**Техника.**

Как уже было выше сказано, бег на короткие дистанции подразделяется на части.

**Старт .**

Во время прохождения дистанции лучше всего использовать низкий старт. Это поможет бегуну ускориться и набрать скорость. Для полного удобства применяют стартовые колодки. Это обеспечивает человеку хорошую опору и правильную расстановку ног. **Также существует несколько основных типов правильного расположения колодок.**

1. При обычном старте передняя колодка ставится на расстоянии полторы стопы от начала старта. Задняя от передней на две стопы.
2. В растянутом старте расстояние между колодками сокращается до одной стопы.
3. Сближенный старт. Здесь также расстояние между колодками будет менее одной или половина стопы. Расстояние от передней колодки и до старта будет составлять полторы стопы.

Когда колодки находятся близко друг другу, это обеспечивает усиление ног для старта и создают ускорение уже на первом шагу.

**Разбег.**

Чтобы получить хороший результат на финише, **нужно набрать хорошую скорость на старте**. Методика здесь такая, важно правильно выполнить первые шаги. От них будет зависеть выталкивание тела под установленным углом. Шаг нужно заканчивать прямой ногой. Когда выпрямляется нога, одновременно с ним поднимается второе бедро под прямым углом. Чем быстрее будет движение, тем скорее произойдет следующее отталкивание.

Бегун должен быстрее всего делать первый шаг. Это очень важно. Длина такого шага будет около ста тридцати сантиметров.

Сокращать длину не стоит. Скорость будет увеличиваться за счет длины шага и ускоренного темпа.

**Прохождение дистанции.**

Когда спортсмен бежит, наклон его тела изменяется. Во время отталкивания, наклон уменьшается, но в полетной фазе увеличивается. **Когда разгон достигает максимальной скорости, тело бегущего человека выпрямляется**. Бегун находится в свободном положении.

Нога ставиться на беговую дорожку с передней части стопы. Далее сгибается коленный сустав, но разгибается уже в голеностопном. Спортсмен, когда принимает положение для отталкивания, выносит маховую ногу вперед и вверх. Если бедро находится достаточно высоко и скорость подъема снижена, то происходит выпрямление опорной ноги.

Отталкивание будет завершено разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах. В фазе полета происходит быстрое сведение бедер. Когда спортсмен отталкивается, нога движется вверх, потом сгибается и двигается вниз.

**Финиш.**

**На дистанциях как сто и двести метров нужно до конца поддерживать максимальную скорость**, но перед финишем она снижается на 4-7%. Окончание бега считается в тот момент, когда спортсмен коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы финишировать быстрее всех, нужно на последнем шаге сделать рывок вперед. Другими словами – сделать бросок грудью.

**2.** **Повторить комплекс утренней гимнастики, учебник (В.И.Лях, Физическая культура, 10-11, Москва, «Просвещение», 2014) , рис.76, стр. 159.**

**3. Дом. задание: не засиживайтесь за компьютером, делайте перерывы, выполняйте физические упражнения.**