**Задания по физической культуре для КОМ -21-302 группы.**

**1.Изучить теоретический материал.**

**Бег по прямой с различной скоростью.**

**Техника выполнения.**

Почувствовав, что скорость бега приблизилась к максимально возможной и бежать дальше в наклоне становится неудобным, бегун переходит к бегу по дистанции, стараясь совершать беговые движения свободно, ненапряженно.

Во время важнейшей фазы спринтерского бега – отталкивания – бегун мощным отталкиванием распрямляет толчковую ногу в тазобедренном, поясном и голеностопном суставах. При этом эффективному отталкиванию способствует энергичный вынос вперед – вверх бедра маховой ноги. В безопорной, полетной фазе, нога, которая закончила отталкивание и двигалась вначале назад – вверх, сгибается в колене и продолжает движение вперед – вверх. Одновременно с этим маховая нога энергично разгибается, опускается вниз и ставится на грунт. Упругая постановка ноги обеспечивается за счет приземления на переднюю часть стопы и некоторое сгибание ноги в коленном суставе. Это позволяет смягчить силу удара о грунт, сократить тормозную фазу опоры.

Небольшой наклон туловища вперед во время бега по дистанции сохраняется. В момент отталкивания поясница должна быть слегка прогнута и напряжена. Согнутые в локтях руки двигаются вперед – назад свободно и энергично в соответствии с ритмом беговых шагов.

**Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции (по прямой)**

Ходьба с высоким подниманием ноги, руки на пояс, туловище держать прямо.

**Бег с высоким подниманием бедра:**

а)стоя на месте в положении упора под разными углами;

б) на месте без упора, руки на поясе;

в) с набольшим продвижением вперед, руки на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляетсяг) с «подкидыванием» пятки под бедро и с одновременным подниманием колена вверх.

**Семенящий бег**. Способствует овладению прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением коленного сустава:

а) на месте, с опорой;

б) без опоры;

в) с медленным продвижением вперед.

**Овладение прямолинейного движения:**

а) бег по коридору (узкой дорожке) шириной 20-30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата;

б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей;

в) бег по гимнастическим скамейкам.

**Техника работы рук при беге на короткие дистанции.**

Обучению правильной работе рук при спринтерском беге следует уделить особое внимание. Неправильная, закрепощенная работа рук оказывает влияние на нарушение техники бега в целом, приводит к заметному снижению результатов на короткие дистанции. Энергичное расслабленное движения рук способствует увеличению скорости движения ног.

Руки при беге согнуты в локтевых суставах, плечи несколько опущены, кисти расслаблены; пальцы полусжаты, большой палец касается середины указательного.

Движения руками в едином ритме с движениями ног, вперед – несколько внутрь, а назад – несколько наружу.

**Упражнения для закрепления и совершенствования в технике бега на короткие дистанции (бег по прямой).**

Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с последующим переходом на свободный бег.

Бег прыжками «с ноги на ногу» с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег (20-30 м).

Сменяющий бег мелкими, но быстрыми и свободными шагами.

То же, (10-20 м) с переходом на свободный бег.

Бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег (по инерции).

Переменный бег с несколькими переходами от максимального к бегу по инерции.

Бег с ходу на 10-20 м с заданиями

 а) выполнять беговые шаги как можно чаще;

б) выполнять с наименьшим количеством беговых шагов (на длину шага).

Бег с высокого, низкого старта по команде с переходом на бег по дистанции(20-30 м).

Хороший эффект в овладении структурой беговых движений дает выполнение беговых упражнений без помощи рук, а также переключения с работой рук и без них.

**2. Ответить на вопросы:**

1. Напишите о беге с высоким подниманием бедра.

2. Чему способствует семенящий бег?

3. Как овладеть прямолинейным движением?

4. Какова техника работы рук при беге на короткие дистанции?

5.Назовите несколько упражнений для закрепления и совершенствования в технике бега на короткие дистанции (бег по прямой).