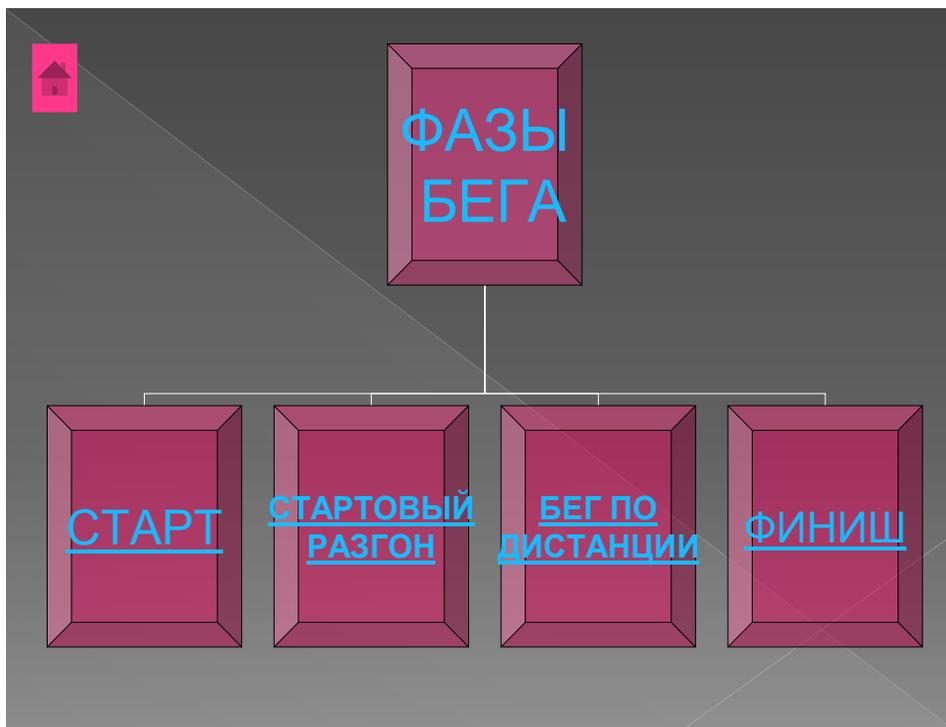


Легкая атлетика

Овладение техნიкой спринтерского бега

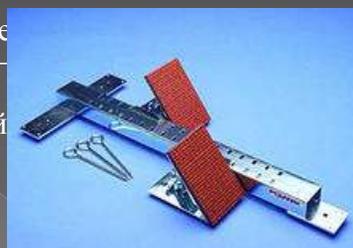
ЗАДАЧИ УРОКОВ :

1. Овладение техნიкой спринтерского бега. Стартовая колодка.
2. Развитие выносливости, быстроты и координационных способностей (реакция на звуковые сигналы).
3. Воспитание организационных навыков, чувства команды.
4. Техника безопасности на уроках л/а.
5. Домашнее задание. Какие дистанции относятся к спринтерским?



СТАРТОВАЯ КОЛОДКА

Стартовая колодка – устанавливается индивидуально для каждого спортсмена. Существует три наиболее распространённых варианта старта: обычный, сближенный и растянутый. Если передняя стартовая колодка устанавливается на расстоянии не более 1-1,5 ступни от линии старта, а задняя – на расстоянии голени от передней, то старт называется обычным. Растянутый – расстояние между колодками несколько сближено, но зато передняя колодка удалена от стартовой линии на 2 ступни и даже более. Сближенный – передняя колодка удалена от линии старта на 1,5-2 ступни, а расстояние между колодками меньше, чем в растянутом варианте, и не превышает одной ступни.



🏠 СТАРТ

Старт осуществляется по трём командам:

«На старт» - спортсмен располагается на стартовых колодках и принимает положение готовности.

«Внимание» - таз приподнимается, вес тела, частично, переносится на руки. Ноги до конца не выпрямляются, чтобы создать рычаг отталкивания.

«Марш» - это либо речевая команда, либо выстрел стартового пистолета или другой звук. Спортсмен начинает бег.



СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

Стартовым разгоном (разбегом или ускорением) называется преодоление начального участка дистанции после выхода со стартовых колодок. Первые 4-5 секунд спортсмен набирает максимальную скорость и постепенно выпрямляется. Если выпрямиться сразу, то стартовая скорость «погасится».



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

При беге на короткие дистанции бег происходит на передней части стопы. Бедро активно выносится вперёд, затем колено выпрямляется и нога ставится на переднюю часть стопы. На виражах происходит оптимальный наклон в сторону поворота (внутри круга).



ФИНИШ



Наиболее эффективные способы финиширования – это резкий наклон (бросок) грудью вперёд на последнем шаге дистанции или наклон вперёд с поворотом боком, когда вперёд выносится плечо (рывок плечом). Пробегать финиш нужно на полной скорости.



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКЕ

1. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки.
2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).
4. Провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резко "стопорящую" остановку.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
6. Не стоять справа от метателя, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с