**Комплекс подготовительных и подводящих упражнений, направленных на подготовку студента к спринтерскому бегу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Кол-во раз** |
| 1 | Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках. | 2 |
| 2 | То же упражнение, но акцент на активный мах прямой ногой вперед с быстрым переходом на движение назад, наибольшее усилие при смене направления движения в пределах 45° (крепко держась за опору рукой и привставая на носок опорной ноги) далее нога свободно по инерции продолжает движение назад. | 2 |
| 3 | Стоя на одной ноге и держась рукой за опору (у стенки), свободные   размахивания   ногой   с повторяющимся акцентом на активный мах назад с быстрым переходом на движение вперед, наибольшее усилие проявлять при быстром торможении ноги сзади и начале движения вперед до колена опорной ноги, далее нога должна вылетать вперед-вверх по инерции, смена положения ног после 10–15 маховых движений, тоже с использованием утяжелений: манжет, обуви. | 2 |
| 4 | Пробегание отрезка 60–80 м с акцентом на хорошем окончании заднего толчка. Для совершенствования техники отталкивания применяется медленный бег с акцентированным отталкиванием за счет полного выпрямления в голеностопном суставе. | 2 |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. | 2 |
| 6 | Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию. | 2 |
| 7 | Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц.  Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. | 2 |
| 8 | Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опусканием на нее. | 2 |
| 9 | В положении широкого выпада упругие покачивания, то же с постепенным увеличением выпада и амплитуды движений. | 2 |
| 10 | В положении среднего выпада толчком обоих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавлять амплитуду и частоту движений, тоже с гантелями в руках. | 2 |
| 11 | Ходьба широкими выпадами до 15–20 шагов с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-вверх, постепенно добавлять темп шагов с последующим переходом в легкий бег, затем встряхивание ног. | 2 |
| 12 | Пробегание отрезка 60–80 м на входе в поворот. Следить за плавным входом в поворот, за наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад. | 2 |
| 13 | Бег с низкого старта на расстояние 30–40 м. Обратить внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища. | 2 |
| 14 | Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот (120–150 м). | 2 |
| 15 | Бег в среднем темпе 200–400 м | 2 |