**Невмирич 2ПО-21 за 13.04-19.04**

**Задание 1.**

**Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.**

1. **Общие требования безопасности.**

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Место проведения должно иметь средства пожаротушения и аптечку со всеми необходимыми медикаментами для первой доврачебной помощи пострадавшим.

**К занятиям допускаются студенты:**

* основной и подготовительной мед. групп;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму.

**Студент должен:**

* начинать занятие, брать спорт. инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
* бережно относится к спорт. инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* внимательно слушать объяснение техники выполнения упражнений и запоминать их;
* начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

За несоблюдение мер безопасности студент может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

1. **Требования безопасности перед началом занятий.**

**Студент должен:**

* переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
* снять предметы, представляющие опасность для других занимающихся;
* убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы;
* под руководством преподавателя приготовить инвентарь для проведения занятия;
* выходить на место занятия с разрешения преподавателя;
* по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

1. **Требования безопасности во время проведения занятия.**

**БЕГ**

**Студент должен:**

* при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, заканчивающейся минимум через 15 м после финиша;
* во время бега смотреть только на свою дорожку;
* исключить резко стопорящую остановку;
* возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
* в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
* бегая по пересечённой местности, выполнять задание по трассе преподавателя;
* выполнять разминочный бег по крайней дорожке;

**ПРЫЖКИ**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в яме, убрать посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ученика на ноги.

**Студент должен:**

* класть грабли зубьями вниз;
* не выполнять прыжки на рыхлом и скользком грунте, не приземляться на руки;
* выполнять прыжки с разрешения преподавателя;
* выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим студентам;
* после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

**Студент должен:**

* перед упражнениями посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
* не оставлять без присмотра спорт. инвентарь.

1. **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

**Студент должен:**

* при травме или ухудшении самочувствия прекратить занятие и сообщить преподавателю;
* с помощью преподавателя оказать травмированному первую мед. помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
* при пожаре немедленно прекратить занятие, организованно покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию техникума и сообщить о пожаре в пожарную часть.

1. **Требования безопасности по окончании занятия.**

**Студент должен:**

* под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть руки с мылом.

**Задание 2.**

**Фазы техники бега на 100 метров.**

Бег на 100м условно делят на старт, стартовое ускорение, дистанционный бег, финишный спринт.

**Старт**

Участники стартуют из «низкого старта» с использованием колодок. Спортсмен сам подбирает расстояние от стартовой линии и между колодками. Впереди толчковая нога, другая опирается на колено. Выпрямленные руки ставят перед линией чуть шире плеч, взгляд направлен на метр вперед.

Судья-стартер дает две команды: «на старт», после чего необходимо занять позицию в колодках и опереться руками, и «внимание» — таз выносится вверх, корпус - вперед, в ожидании «выстрела». На выстрел необходимо отреагировать как можно быстрее и произвести выталкивание с колодок.

В этой фазе готовности, мышцы нижних конечностей не должны закрепощаться для сокращения в нужный момент и эффекта «катапульты». Современные колодки оснащены электронными фиксаторами и позволяют определять фальстарт.

Фальстарты в спринте - явление регулярное и раньше приводили к спорам и апелляциям. Когда решение перешло в компетенцию электроники, вопрос был снят с повестки. В 2011г., в финальном забеге чемпионата мира, за фальстарт был дисквалифицирован Усейн Болт.

**Наиболее эффективные вспомогательные упражнения для отработки старта и стартового разбега:**

* челночный бег с вариациями по длине и количеству разворотов;
* прыжковые упражнения (с места в длину и высоту, с отягощениями и сопротивлением);
* бег по лестнице, в гору и многие другие, направленные на развитие скоростно-силовых качеств («взрывная» сила).

**Стартовый разбег**

В этой фазе бега спортсмену необходимо быстро достичь максимума скорости. Важно сохранять правильный наклон тела, т.к. оптимальный вынос бедра на первых шагах должен создавать в большей мере горизонтальный вектор усилия. Постепенно корпус «поднимается» и техника бега напоминает «дистанционную». Жесткой границы перехода нет. Специалисты считают, что, преодолев 30-40м., бегун должен добиться максимального стартового ускорения.

**Характерные черты разбега:**

* меняющиеся темп и длина шага;
* постепенно увеличивающаяся фаза полета;
* широкая амплитуда движения рук.

Основную нагрузку несут мышцы-разгибатели бедра и голени.

**Дистанционный бег**

Независимо от уровня квалификации, максимальная скорость достигается на 6-ой сек., после 8-ой падает. Нога ставится на дорожку с носка, опускание происходит не на всю подошвенную часть стопы. Для достижения ритмичности и равномерности скорости шаги с разных ног должны быть одинаковыми. Руки согнуты в локтях под прямым углом, работают свободно, быстро и синхронно с ногами. Мышцы действуют в импульсном режиме для достижения максимально свободного маха в шаге. Тело в вертикальном положении, корпус слегка наклонен, вращение плечевого пояса минимально. Важно контролировать сохранение угла между точкой опоры и голенью толчковой ноги в опорной фазе – у классных спринтеров угол приближен к 90 градусам. В фазе полета особую роль играет сведение бедер. Анализ перемещений бедра, голени и стопы по отношению к тазобедренному, коленному и голеностопному суставам и их расположение к опоре и туловищу, дает возможность оценить биомеханику бегового шага и совершенствовать технику. Для детального изучения структуры отдельных элементов широко применяется фото и видеосъемка.

**Финиш**

Венец предыдущих этапов. Обидно проиграть забег, когда финиш в нескольких метрах, а все позади. Финишный спурт и способ пересечения финишной черты тоже должны быть в техническом арсенале спортсмена. Необходимо сохранить достаточно сил, чтобы осуществить рывок – накопившаяся усталость «ломает» технику. Рекомендуется участить шаг за счет более интенсивных движений руками. Современная техника предусматривает значительное сокращение угла отталкивания от опоры и одновременно увеличение наклона корпуса вперед на последнем шаге. Финиш «прыжком» или проход «клетки», не меняя основ движения, не прошли испытания временем. Профи используют такие «финишные фигуры» как выставление вперед плеча или груди, при этом руки отведены назад. Часто для определения победителя забега судейская коллегия прибегает к помощи фотофиниша.

**Задание 3.**

**Комплекс упражнений для шеи.**

**Дерево**

Руки поднимаем над головой пальцами друг к другу. Пальцы держим друг от друга на расстоянии 10 см. Голова при этом не шевелится, смотрит прямо. Держимся так по 10 секунд 3 раза. Не забываем останавливаться в исходной точке - это отдых и восстановление кровотока.

Выполняются все вышеперечисленные упражнения при болях в шее и в профилактических целях для ее тренировки. Статическая нагрузка - волшебно полезная штука.

**Маятник**

Из прямого положения головы делаем наклоны в стороны. В каждом крайнем положении удерживаем голову по 7-10 секунд. В этом положении нужно немного тянуться, чтобы держать голову не было так легко.

Делаем наклон вправо. Возвращаемся на исходную, и без остановки идем влево. Делаем так 3-5 раз для каждой стороны.

**Самолет**

Разводим руки в стороны подобно крыльям. Держим 10 секунд. Опускаем, выжидаем пару секунд и снова расправляем руки. Делаем так 3 раза.

Затем, «ложимся на крыло», сначала на правое - делаем 2 раза по 10 секунд. Затем на левое. Тоже 2 раза. То есть, сначала вы наклоняете руки так, чтобы правая рука была выше левой (в таком положении самолет совершает повороты), затем наоборот.

**Гусь**

Тянем подбородок вперед. Голова уходит вслед за ним. Затем с этого положения тянем подбородок сначала к левой части груди, держимся так 10 секунд. Возвращаемся в исходную, там замираем на 1 секунду, потом делаем то же самое в сторону правой части груди. Так по 3-5 раз к каждому плечу. Все эти развороты делаются из вытянутой вперед головы. И каждый раз возвращаемся в исходную позицию, выправляя голову в обычное положение.

**Взгляд в небо**

Из прямого положения головы делаем поворот в сторону, будто мы оглядываемся. Чуть задираем голову, будто мы увидели сзади в небе летящий самолет. Смотрим на него. Фиксируем голову в этом положении до 10 секунд. Возвращаемся в исходную, где замираем на 1 секунду. Поворачиваем голову в другую сторону. Делаем по 3 поворота в каждую из сторон.

**Рамка**

Сидим прямо, взгляд вперед. Правую руку на левое плечо, локоть на уровне с плечом. Поворачиваем голову в сторону правого плеча и кладем на него подбородок. Сидим так 10 секунд, затем возвращаемся в исходную, опускаем руку. Поднимаем другую руку к другому плечу. Кладем подбородок уже в другую сторону. Таким образом, это упражнение, когда голова лежит на плечах.

В исходной позиции замираем на 1 секунду. Делаем по 3 повтора в каждую сторону.

**Факир**

Поднимаем руки и сближаем их ладонями друг к другу ровно над головой. От головы до основания ладони остается около 10-15 см. В таком положении поворачиваем голову влево, носом упираемся в бицепс руки. Сидим так 10 секунд. По пути в другую сторону задерживаем голову в исходном положении на 1 секунду. Делаем 3 повтора на каждую сторону по 10 секунд.

**Пружина**

Из прямого положения пытаемся развернуть подбородок внутри к кадыку. При этом голова не опускается, а как бы проворачивается на одном месте. Держимся так 10 секунд. Затем возвращаемся в исходное положение, останавливаемся там на 1 секунду и тянем подбородок вверх. Голова снова на месте.

Таким образом, голова просто прокручивается вокруг своего центра вверх и вниз. Делаем 3-5 раз для каждого направления.

**Цапля**

Руки разводим чуть назад, ладони развернуты к бедрам, будто вы собираетесь на них опираться сидя.

Голову задираем вверх, подбородком тянемся туда же. Сидим так 10 секунд. Возвращаемся в исходное положение, отдыхаем 3 секунды и снова изображаем цаплю. В этом упражнении ваша задача 5 раз быть похожим на цаплю.

**Растяжка**

В исходном положении правой рукой беремся за левую сторону головы и тянем ее вправо к плечу настолько, насколько это возможно. Фиксируем положение на 10 секунд в растянутой фазе. Возвращаемся в исходную и делаем то же самое в другую сторону второй рукой. Повторяем по 2-3 раза для каждой из сторон.

Затем помогаем руками тянуться вперед, захватывая голову в области затылка. Задача - подбородком коснуться груди. После этого, аккуратно и подконтрольно наклоняем голову назад.

Помогаем руками наклонить голову по диагонали вправо и влево. И, наконец, разворачиваем голову максимально вправо и влево.