

Задание 2

Составьте и запишите комплекс подготовительных и подводящих упражнений для подготовки к выполнению норматива «Бег на короткие дистанции». Комплекс должен состоять не менее чем 10 упражнений.

| № | Упражнение | Дозировка | Организационно - методические указания |
|-----|--|-----------------------|--|
| 1. | И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах. Движения руками как при беге | 30-40 с | Выполняется сначала медленно, затем с ускорением. Шею и плечи не напрягать |
| 2. | Бег с высоким подниманием бедра, выполняемый на месте | 30-40 с | Поднимать бедро как можно выше |
| 3. | Бег с захлестом голени, выполняемый на месте | 30-40 с | Стараться достать ступнями ягодиц |
| 4. | Прыжки на одной ноге | 3х30 м на каждую ногу | Спина прямая |
| 5. | Прыжки на двух ногах | 3х30 м | Следить за движениями рук: они должны быть слажены |
| 6. | Тройной прыжок с места | 8–10 раз | Не допускается падение на месте приземления. Не допускается задержка между прыжками. |
| 7. | Бег с низкого старта на 30–40 м | 3, 4 раза | Обратить внимание на мощное быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища. |
| 8. | Бег на отрезках 60–80 м | 4 раза | Бежать на максимальной скорости |
| 9. | Бег 150, 200 м | 3, 4 раза | Хорошо использовать переменный бег |
| 10. | Кроссовый бег | 10–15 мин | Продолжительность зависит от предварительной подготовки и окружающих условий |
| 11. | Наклон вперед на финишную черту при быстром беге | 2-3 раза х 60 м | Отводить руки назад |