# Лабораторная работа № 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| 1 | Пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. | 3 | Пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. |
| 2 | То же, что и в предыдущем упражнении, но обращать внимание на энергичное поднимание бедра (колена) вперед-вверх. | 4 | То же, что и в предыдущем упражнении, но обращать внимание на энергичное поднимание бедра (колена) вперед-вверх. |
| 3 | Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45°). | 3 | Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45°). |
| 4 | 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. | 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. |
| 5 | 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 | 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. |
| 6 | Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию. | 3 | Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию. |
| 7 | Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опусканием на нее. | 4 | Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опусканием на нее. |
| 8 | Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. | 3 | Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. |
| 9 | И.п. –основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15–20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища. | 4 | И.п. –основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15–20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища. |
| 10 | В положении широкого выпада упругие покачивания, то же с постепенным увеличением выпада и амплитуды движений. | 3 | В положении широкого выпада упругие покачивания, то же с постепенным увеличением выпада и амплитуды движений. |
| 11 | 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 | 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. |
| 12 | Бег с низкого старта на расстояние 30–40 м. Обратить внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища. | 3 | Бег с низкого старта на расстояние 30–40 м. Обратить внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища. |
| 13 | Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот (120–150 м). | 1 | Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот (120–150 м). |
| 14 | Бег в среднем темпе 200–400 м. | 1 | Бег в среднем темпе 200–400 м. |
| 15 | Пробегание отрезка 50–60 м с набеганием на финиш. Применяются различные варианты: грудью, поворотом правого и левого плеча. Количество пробегаемых отрезков, их длина зависят от степени подготовленности бегуна, а также от специализации в беге на короткие, средние или длинные дистанции. | 3 | Пробегание отрезка 50–60 м с набеганием на финиш. Применяются различные варианты: грудью, поворотом правого и левого плеча. Количество пробегаемых отрезков, их длина зависят от степени подготовленности бегуна, а также от специализации в беге на короткие, средние или длинные дистанции. |