Задание №7. Комплекс из 15 подготовительных и подводящих упражнений, направленных на подготовку студента к спринтерскому бегу.

| № п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Бег на отрезке | 5-8 | Пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. |
| 2 | Движения прямыми ногами с широкой амплитудой | 15-20 | Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45°). |
| 3 | Круговые движения ногами | 20-25 | Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках. |
| 4 | Махи ногами | 2-3 подхода по 10-15 раз на ногу | 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 |
| 5 | Махи ногами | 2-3 подхода по 10-15 раз на ногу | 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 |
| 6 | Бег на отрезке | 5-8 | 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. |
| 7 | Прыжки с ноги на ногу | 15-20 | 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. |
| 8 | Бег толчками | 5-8 | Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию. |
| 9 | Бег на отрезке | 5-8 | И.п. –основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15–20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища. |
| 10 | Выпады | 15-20 | В положении широкого выпада упругие покачивания, то же с постепенным увеличением выпада и амплитуды движений. |
| 11 | Выпады | 15-20 | В положении среднего выпада толчком обеих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавлять амплитуду и частоту движений, тоже с гантелями в руках |
| 12 | Бег на отрезке | 5-8 | 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. |
| 13 | Ходьба широкими выпадами | 2-3 подхода  по 10-15 шагов | 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. |
| 14 | Бег с высокого старта | 2-3 | Бег с высокого старта на расстояние 40–50 м. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а также мощным отталкиванием. |
| 15 | Бег в среднем темпе 200–400 м | 2-3 | Бег в среднем темпе 200–400 м |