**Тема 2. Легкая атлетика.**

**Задание 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | Пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии. | Стопы ставятся на линию и параллельно ей. |
| 2 | Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45°) |  |
| 3 | ИП стоя на одной ноге и держась рукой за опору (у стенки)  Выполнять 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. | Можно использовать утяжелители: манжет, обуви. |
| 4 | Бег с высоким подниманием бедра.  Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. | Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. |
| 5 | Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.). | Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а, следовательно, ритм и скорость бега. |
| 6 | 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.  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 с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо»). | Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперед-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед. |
| 9 | И. п. —основная стойка. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняется сначала медленно, затем с ускорением. | Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой или полотенцем на плечах. |
| 10 | 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. |
| 11 | Пробегание отрезка 60–80 м при выходе из поворота. | Следить за плавным переходом от бега по повороту к бегу по прямой. Обратить внимание на наклон туловища вперед-влево. |
| 12 | 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. |
| 13 | Бег с низкого старта на расстояние 30–40 м. | Обратить внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища. |
| 14 | 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. |
| 15 | 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. |