*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский автомобильно-дорожный колледж им. А.А. Николаева»*

*Доклад*

*«Челночный бег»*

*Подготовила студентка группы 1ИП1*

*Колледжа МАДК Им. А.А. Николаева*

*Кирсанова Александра Анатольевна*

*Для того чтобы оставаться здоровым и сильным, необходимы регулярные занятия спортом. Бег - одна из главных составляющих тренировочного процесса. Он позволяет поддерживать тело в спортивной форме, является хорошей закалкой, прекрасно влияет на организм в целом.*

*Существует различные классификации бега по скорости, физической нагрузке, выносливости, но хочу рассказать о такой классификации бега, как «челночный бег».*

***Особенности***

* *Небольшие расстояния;*
* *Периодическая перемена направление движения.*

*Немножко истории*

*Изначально использовался метод современного челночного бега, когда переправляли лодки из одной береговой линии на другую. За одни сутки количество переправ могло перевалить за десяток (в зависимости от дальности расстояния, степени загруженности лодки). Тем самым лодка меняла свое направление на противоположное. Таким же способом и пользуются атлеты, которые занимаются челночным бегом.*

*Дистанции*

*В учебных заведениях расстояние для сдачи нормативов рассчитывается преподавателем физической культуры. Зависит от направления подготовки класса, школы. Стандартным принята норма в 20, 50 метров.*

*Например, дистанцию в 20 метров ученики пробегают от точки А до точки В, расстояние между которыми 5 метров за 4 раза.*

*Обычно при этом используются 2 кегли, стоящие на противоположной стороне от учащегося. Его задача, как можно быстрее перенести кегли на свою сторону. Время отсчёта начинается от начала движения бегущего и до того, как последняя кегля не окажется на стороне бегущего. Аналогично рассчитывается расстояние, количество смены направления для дистанции в 50 метров.*

*В учебных заведениях направление, которого является физическая подготовка, дистанции для челночного бега выбирается в 100 метров. Расстояние между точками равняется в 10 метров, при этом необходимо 10 раз сменить направление.*

*Подготовка к челночному бегу*

*Прежде чем начинать заниматься данным видов бега необходимо в обязательном порядке произвести разминку (особое внимание уделяем коленным, локтевым суставам, т.к. эти части тела чаще всего подвергается травматизму).*

*Челночный бег является достаточно эффективным для повседневных тренировок. Он увеличивает объем мышечной массы, положительно действует на выносливость человек.*