**Задание 1. Изучить вопрос по разделу: «Легкая атлетика». Тема: «Бег на короткие дистанции».**

Преодоление **коротких дистанций** в легкой атлетике, называют спринтом.

Весь бег на дистанции условно можно разделить на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт-начало бега. Применяют различные способы старта, однако наиболее рациональным при беге на ко­роткие дистанции является *низкий старт,* который позволяет быстро набрать скорость на коротком начальном отрезке дистанции.

Для быстрого старта применяют стартовые колодки (раздельные).

Спринтерский бег начинает­ся по команде «Марш!» или стартовому выстрелу. По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и опускается в упор на руки. Затем движением спереди-назад упирается в опорную площад­ку колодки ногой, ближней к стартовой линии (обычно толчковой), а другой ногой — в дальнюю колодку. Опу­стившись на колено сзади стоящей ноги, бегун перестав­ляет руки вплотную к стартовой линии. Руки прямые, не напряженные, кисти рук чуть шире плеч, пальцы образу­ют упругий свод. Туловище выпрямлено, не напряжено. Голова по отношению к туловищу держится прямо. Вес тела распределен равномерно на руки, стопу одной и колено другой ноги. Бегун находится в положении как бы предварительно сжатой пружины, готовой выбросить его в направлении бега силой выпрямляемых ног.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, поднимая от дорожки колено сзади стоящей ноги, вес тела несколько переносит на руки, стопами обеих ног давит в стартовые колодки. В этой позе готовности к бегу голову следует держать прямо по отношению к. туловищу, взгляд направлен вниз и чуть вперед.

По команде «Марш!» или заменяющему ее стартово­му сигналу (хлопок, выстрел) бегун мгновенно устрем­ляется вперед. Бег начинается с энергичного отталкива­ния ногами и быстрого взмаха согнутыми руками.

*Стартовый разбег.* Лучшие условия для наращивания скорости созда­ются не только мощными и стремительными первыми шагами, активной работой рук, но и правильным поло­жением всего тела при разгоне. Тело бегуна получает наибольшее горизонтальное ускорение при отталкивании под более острым углом к дорожке, а для этого в нача­ле стартового разбега следует сохранять некоторый на­клон тела вперед. Одновременно с нарастанием скоро­сти наклон тела уменьшается. Длина шагов бегуна должна возрастать со скоростью бега. Вместе с возрастанием скорости бега начинает снижаться ускорение, несмотря на значитель­ные усилия бегуна.

*Бег по дистанции.* Бег по дистанции выполняется ши­роким маховым шагом, для которого характерно почти полное выпрямление ноги при отталкивании, энергичный вынос бедра маховой ноги вперед и «загребающее» движение голенью и стопой в момент постановки маховой ноги на дорожку. Приземление происходит на переднюю часть стопы при низком положении пятки над дорожкой.

Руки согнуты в локтевых суставах и выполняют дви­жения вперед-назад в едином ритме с движениями ног. Положение туловища при беге во многом зависит от положения головы.

*Финиширование.* Бег заканчивается в момент, когда бегун касается плоскости финишного створа передней частью туловища — грудью или плечом.

Финиширование и финишный бросок ускоряют при­косновение бегуна к плоскости финишного створа толь­ко в случае технически правильного выполнения подготовительных и финального усилий.

**Задание 2.**

**Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений силовой направленности.**

*И.п. – исходное положение.*

*О.с.- основная стойка.*

1.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой.

1 – присед.

2 – И.П.

Упр. выполняется до утомления мышц.

Носки ног и колени максимально развести в стороны; присед – до положения – бедро параллельно полу; возвращаться в И.П. – ноги разгибать не полностью.

2.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – подняться на носках.

2 – И.П.

30 раз.

Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу.

3.И.П. – выпад правой ногой, руки на пояс.

1 – согнуть левую ногу.

2 – И.П.

То же с левой ноги.

По 25–30 раз.

Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически касается пола.

4.И.П. – стойка на правой ноге, левая вперед–вверх, руки на поясе.

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

15–20 раз.

При опускании нога пола не касается. Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения.

5.И.П. – стойка на правой, левая нога в сторону, руки на пояс.

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

15–20 раз.

Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения.

6.И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на поясе.

1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу.

2 – И.П.

15–20 раз;

Повторить упр. 4, 5, 6 для правой ноги.

В И.П. ногу отвести назад на максимально возможное расстояние; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения.

7.И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти в стороны.

1 – выпрямить руки.

2 – И.П.

15–20 раз.

Руки выпрямлять наполовину; мышцы, удерживающие тело (туловище), должны оставаться напряженными.

8.И.П. – лежа на спине, руки за головой, правую ногу поднять вперед под углом 40°, левую – 10°.

1 – поменять положение ног.

2 – И.П.

40 раз; чередовать упр. 7 и 8.

Голову, руки, поясницу от пола не отрывать.

9.И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

1 – сгибание туловища вперед.

2 – И.П.

25–30 раз.

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. мышцы живота не расслабляются.

10.И.П. – лежа (не касаясь спиной пола), ноги согнуты – врозь

1 – поднять таз.

2 – И.П.

20 раз.

При подъеме таза – упор на лопатки и стопы; при выполнении – сильное напряжение мышц спины и ягодиц, задней поверхности бедра.

11.И.П. – лежа на спине, руки за головой.

1 – сгибание туловища вперед, правым локтем коснуться левого колена.

2 – И.П.

3 – сгибание туловища вперед, левым локтем коснуться правого колена.

4 – и.п.

Чередовать упр. 10 и 11.

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. косые мышцы живота не расслабляются.

12.И.П. – лежа на животе, руки вверху.

1 – приподнять руки, грудь, ноги от пола.

2 – И.П.

15–20 раз.

При возвращении в И.П. не касаться руками и носками пола.

13.И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти назад (прижаты к туловищу).

1 – разгибание рук.

2 – И.П.

10–15 раз.

Облегченный вариант – из упора лежа на коленях. При разгибании руки полностью не выпрямлять.

14.И.П. – лежа на правом боку, левая нога в сторону, правая рука под головой, левая рука в сторону.

1 – приведение левой ноги к правой (не касаясь правой ноги).

2 – И.П.

20–25 раз.

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

15.Повторить упражнение 14 для левой ноги.

20–25 раз.

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе.

**Задание 3.**

**Выполнить упражнения для развития гибкости.**

1) И.п – сидя на полу , ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.



2) И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы.



3) И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.



4) И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов. фиксация позы.



4) И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.



5) И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;

Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

В) ладони на полу, фиксация позы.



6) И.п. - лежа на спине, руки в стороны:

А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы;

Б) то же левой ногой.



7) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;

Б) поменять ногу.



8) И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.

А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу,

Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу,

В) в другую сторону.

**Задание 4.**

**Реферат на тему:** «Легкоатлетические упражнения. Их воздействие на организм занимающихся».

*Литература*

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина]. — М.: Издательство Юрайт, 2015. — 424 с. — Серия: Профессиональное образование.