

**БЕГ НА КОРОТКИЕ
ДИСТАНЦИИ**

МЕТАНИЕ МЯЧА

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (спринт)



Бег – один из способов передвижения человека отличающийся наличием «фазы полёта» и осуществляющийся в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

Виды спринта:

- **Короткий спринт** (30, 50, 60, 100 м.)
- **Средний спринт** (150, 200 м.)
- **Длинный спринт** (300, 400, 600 м.)

Дистанции в спринте:

Мужчины:

- на стадионе – 100, 200, 400, 600 м.
- в манеже – 60, 200, 400, 600 м.

Олимпийские дистанции:

100, 200, 400 м.

Женщины:

- на стадионе – 100, 200, 400, 600 м.
- в манеже – 60, 200, 400, 600 м.

Олимпийские дистанции:

100, 200, 400 м.

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ В СПРИНТЕ

1. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину **400 м.**
2. Ширина беговой дорожки на стадионе **125 см.**
3. Во время старта после команды «**На старт!**» даётся команда «**Внимание!**», затем команда «**Марш!**».
4. Во время забега участники стартуют с низкого старта и бегут каждый по своей дорожке.
5. В беге на 200 и 400 м. участники после старта сначала бегут по виражу.
6. При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов (забеги – четвертьфиналы – полуфиналы – финалы).
7. Победитель определяется только по результатам финала.
8. Перерыв между кругами не менее **45 минут.**

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

1. В спринтерском беге выделяют: старт – стартовое ускорение – бег по дистанции – финиширование.
2. Во время старта по команде «Внимание!» плечи подаются вперед за линию старта.
3. В спринтерском беге по команде "Внимание!" таз поднимается выше уровня плеч.
4. В спринтерском беге стартовый разгон длится 15-30 м.
5. Наклон туловища при спринтерском беге составляет примерно 10-15 градусов.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

1. Ознакомление с техникой спринтерского бега.
2. Обучение технике бега по прямой дистанции.
3. Обучение технике бега по повороту.
4. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.
5. Обучение технике финиширования.
6. Обучение технике бега в целом.



МЕТАНИЕ МЯЧА



Метание мяча – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ В МЕТАНИИ МЯЧА

1. Каждому участнику соревнований в метаниях предоставляется минимум **3 попытки**.
2. На подготовку и выполнение попытки в метаниях участнику дается **1 минута**.
3. Участнику соревнований по метаниям не разрешается делать отметки разбега мелом.
4. При нарушении правил соревнований в метаниях судья дает команду-сигнал "**Нет!**" и поднимает **красный** флаг.
5. Если участник после совершения броска вышел вперед за ограничительную линию, то попытка не засчитывается.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ МЯЧА

1. Целостное действие метания мяча можно разделить на: разбег – финальное усилие – торможение.
2. При правильном держании мяча, мяч не касается ладони.
3. В метании мяча разбег можно разделить на три части: предварительный разбег – шаги отведения снаряда – заключительная часть разбега.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МЯЧА

1. Ознакомление с техникой метания мяча.
2. Обучение держанию и выбрасыванию снаряда.
3. Обучение метанию мяча с места.
4. Обучение метанию мяча с бросковых шагов.
5. Обучение технике выполнения разбега и отведения мяча.
6. Обучение технике метания мяча с полного разбега.
7. Совершенствование техники метания мяча.



**БЕГ НА КОРОТКИЕ
ДИСТАНЦИИ**

МЕТАНИЕ МЯЧА