

**12.11.2021 р.**

**Група № 23**

**Урок № 25**

**Тема уроку:** Біг 100 м. (Залік).

**Мета уроку:** Вивчити та засвоїти техніку бігу на дистанції 100 метрів.

### **Біг 100 м**

Біг на 60 м, 100 м. є типовою швидкісною вправою, що характеризує виконання короткочасної роботи м'язів максимальної потужності.

#### **Низький старт**

Виконується з стартових колодок так і без колодок. За командою «На старт!» учень підходить до стартових колодок. Розстановка стартових колодок зазвичай така: передня колодка розташована на відстані 1-1,5 стопи від лінії старту, задня - 1,5 стопи від передньої, відстань між колодками 15-20 см, кут нахилу 45 градусів на передній і 60 на задній. За командою «Увага!» учень плавно випрямляє ноги й частину тіла передає на руки, таз розташований на рівні плечей, або трохи вище, руки прямі, голова опущена.



*Виконання бігуном команди «На старт!»*



*Положення бігуна за командами «На старт!» і «Увага»*

Обов'язково слід зафіксувати це положення, після чого через 1-3 секунди лунає команда «Руш!». За цією командою учень спираючись обома ногами на колодки, енергійним рухом рук виштовхує тіло вперед, виносить махову ногу коліном вперед. Не піднімаючи високо стопи. Опорна, поштовхові ноги, продовжуючи різко розгинатися, посилає тіло вперед. У цьому положенні тулуб ще зберігає горизонтальне положення. Усі рухи виконують з максимальною швидкістю.



### Стартовий розбіг

«Стартовий розбіг» – пробігання учнем початкової частинки дистанції, наприкінці якої він набирає швидкість, близьку до максимальної та приймає нормальнє бігове положення. Техніка стартового розбігу характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу й поступовим випрямленням під кінець; повним розпрямленням ноги в коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги вперед - угору; активними швидкими рухами зігнутих рук; плавним переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції.

### Біг по дистанції

Після стартового розбігу швидкість зростає повільно; біг стає аналогічним бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед, причому нахил увесь час змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту-збільшується. Для збереження набутої швидкості кожен учень має знайти оптимальне для себе співвідношення довжини й частоти кроків.

## Фінішування



Це заключний елемент бігу. Найефективнішим способом фінішування є різний нахил грудьми вперед на останньому кроці чи нахил вперед із поворотом до фінішної лінії боком. Ці способи фінішування не можуть пришвидшити рух тіла бігуна вперед, однак наближають момент перетинання тулубом фінішної лінії.

Наблизившись до фінішу, учень повинен слідкувати за збереженням довжини і частоти кроків, акцентуючи увагу на енергійних рухах рук. Лінію фінішу необхідно пробігати так, ніби до неї залишається ще 5-10 м. При цьому не можна відкидати голову назад, піднімаючи руки, й різко зупинятись одразу після фінішування. Дихання повинно бути природним, ритмічним, глибоким.

Зворотній зв'язок : електронна адреса - [pavelmelynivkt@gmail.com](mailto:pavelmelynivkt@gmail.com)