

Тема урока: Бег 200 метров. Правила соревнований по бегу.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 Ознакомьтесь с текстом.

В беге на короткие дистанции спортсмены бегут по отдельным дорожкам (шириной 1,25 м) всю дистанцию. Бег на дистанциях до 100 м включительно должен проводиться на прямой беговой дорожке, а на 200 и 400 м - на повороте и прямой в направлении против часовой стрелки. Прямая беговая дорожка должна быть длиннее дистанции на 18-20 м (до линии старта 3-5 м и около 15 м после финиша). Беговую дорожку размечают белыми линиями шириной 5 см. Ширина линии старта входит в длину дистанции, а линии финиша не входит. Ширина линии беговой дорожки слева по движению бегуна не входит в ширину его дорожки, а справа - входит. На финише по обе стороны от беговой дорожки на расстоянии не менее 30 см от нее устанавливаются две финишные стойки поперечным сечением 8 х 2 см и высотой 1,37 м. Стойки должны быть обращены к дорожке узкой стороной. Ближняя к бегунам грань стоек должна совпадать с плоскостью финиша.

На старте спортсмены должны установить стартовые колодки и применить старт с опорой на четыре точки (низкий старт). Стартовые колодки должны быть жесткими по своей конструкции, регулироваться и не давать заведомого преимущества какому-либо из спортсменов. Они неподвижно фиксируются на дорожке определенным количеством шипов таким образом, чтобы не повредить дорожку. Толщина и длина шипов зависят от конструкции дорожки.

Если спортсмен использует свои стартовые колодки, они должны соответствовать общим правилам и при установке не мешать другим спортсменам.

На соревнованиях, проводимых в соответствии с Правилom ИААФ, стартовые колодки подсоединяются к утвержденному ИААФ прибору, фиксирующему фальстарт.

На соревнованиях по бегу до 400 м включительно стартер подает команды «На старт!», «Внимание!». Когда спортсмены заняли соответствующее положение, производится выстрел стартового пистолета и включается стартовое устройство. Спортсмен, покинувший стартовые колодки до выстрела стартера, получает предупреждение. При повторном нарушении он снимается с дистанции. С 1 января 2003 г. ИААФ внесло изменения в правила: «Любой спортсмен, допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге может быть разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена (спортсменов), допустившего (допустивших) фальстарт. Любой спортсмен, допустивший последующий фальстарт, дисквалифицируется в данном забеге». Сегодня же спортсмен дисквалифицируется при первом же фальстарте.

Соревнования в беге на короткие дистанции проводятся в несколько кругов: забеги, четвертьфиналы, полуфиналы и финал на данной дистанции. Из каждого забега в следующий круг допускается одинаковое число участников (но не менее двух), занявших лучшие места, а также при возможности дополнительно - лучшие по времени. Отбор участников в финал может проводиться и по лучшим результатам, показанным в забегах. Победитель определяется по результатам финала. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью

туловища (исключая голову, шею, руки и ноги) и без посторонней помощи пересечет плоскость финиша.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования по бегу на короткие дистанции, состоит из стартера и его помощников, судей на дистанции, судей-хронометристов, судей на финише (определяющих порядок прихода участников, расстояние между участниками по финишным клеткам, записывающих номера участников) и секретаря.

Соревнования в манеже проводятся по беговой дорожке предпочтительно длиной 200 м. Она состоит из двух горизонтальных прямых и двух поворотов, которые должны иметь радиус не менее 10 и не более 21 м (в среднем радиус составляет 13 м) и соответствующий уклон. Угол уклона на всех дорожках должен быть одинаковым и не превышать 18° . На полотне по кругу должно быть минимум 4 и максимум 6 дорожек.