

Тема урока: Преодоление препятствий.

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.

Бег с барьерами является неспецифическим видом деятельности для человека. Изначально в беге с препятствиями принимали участие пастухи, которые соревновались в скорости преодоления овечьих загонов. Позже этот вид спорта перешел в массы, а после вошел в программу Олимпийских игр.

Заинтересованность в барьерном беге, как дисциплине, росла. Специалисты по подготовке спортсменов начали изучать и искать способы улучшить результат. В ходе развития истории бега с препятствиями, техника преодоления барьера значительно менялась.

Впервые в программе Олимпийских игр бег с препятствиями появился в 1896 году. Спустя 24 года, в 1920 году данная дисциплина была открыта для женщин. В 1935 году вид барьера изменился с Т-образного, на L – образный. Второй вариант используется по сегодняшний день. Он является более безопасным, потому что обладает эффектом перекидывания на случай, если барьерист не сумел его преодолеть.

Техника бега с барьерами

Бег с барьерами имеет четыре фазы, чем не отличается от обычной спринтерской дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

- **Старт.** В данной дисциплине используется низкий старт. Что еще раз указывает на схожесть с легкоатлетическим спринтом. Низкий старт имеет несколько преимуществ: удобное положение и быстрый старт при помощи колодок.
- **Стартовый разгон.** Выход со старта после сильного толчка из стартовых колодок. Спортсмен делает 3 мощных шага, что позволяет быстрее набрать максимальную скорость. Положение тела: голова опущена вниз, туловище наклонено вперед.
- **Бег по дистанции.** Чтобы достигнуть максимальной скорости, необходимо 30-40 метров дистанции. После достижения пика скоростных возможностей участник забега поднимает голову и выравнивает туловище, сохранив наклон на 5-7 градусов вперед.

Бег по дистанции с препятствиями состоит из определенного цикла. Наиболее распространенный вариант цикла – три беговых шага и барьерный шаг, т.е. преодоление препятствия. Преодоление барьера называется “атака”.

Последний шаг толчковой ноги перед атакой укорачивается на 15-20 см. Это делается для предотвращения стопорящего движения голени и стопы. Угол отталкивания 60-70 градусов.

Спортсмен начинает преодолевать барьер с выноса маховой ноги вверх-вперед. Одновременно с маховой ногой выносятся разноименная рука. Если поставить на паузу

момент преодоления препятствия, то увидим, что коленный сустав почти не согнут. Туловище сильно наклоняется вперед.(смотреть картинку № 1)

№ 1



Завершающей частью преодоления препятствия является момент, когда центр тяжести смещается вперед и вынесенная нога начинает сгибаться в колене. При этом туловище остается в наклоненном положении.

Преодоление барьера женщинами несколько отличается. Как правило, женщины-барьеристки поднимают бедро и колено маховой ноги выше, чем мужчины. Также наклон туловища у женщин имеет меньший угол.(смотреть картинку № 2)

№2



Задание 2 . Выполните пять упражнений на разминку.

Задание 3 . Ответьте письменно на вопросы.

1. Как называется преодоление барьера?
2. Какой старт используется в беге с барьерами?
3. В каком году впервые появился в программе Олимпийских игр бег с препятствиями?

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.