Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нагорьевская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

Маршрутный лист - 5

«**Техника выполнения челночный бег 3 \* 10 метров**»

Физическая культура 06 – 08 мая 2020 год

Методическая разработка по физической культуре

Учителя: Колесникова Андрея Ивановича

Челночный бег 3х10: что это такое, его особенности Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале. Фото 1. Процесс выполнения челночного бега в паре. Линия разворота начерчена мелом на асфальте. Особенность челночного бега - ускорение и торможение, которые сменяют друг друга несколько раз. Это сильно отличает его от бега на прямые дистанции. Поэтому некоторым легче пробежать 100 м, чем три раза по десять. Челночный бег развивает координацию и выносливость, а также тренирует мышцы и сердечно-сосудистую систему. Этот вид бега часто используют в разминочной части тренировок легкоатлеты и спортсмены в игровых видах спорта: футболисты, баскетболисты, хоккеисты. Резкая смена направления движения в контрольных точках во время челночного бега тренирует этот навык, поскольку он необходим во время игры. Кроме непосредственного забега, проведение упражнения включает в себя и правильную подготовку. Всё вместе выглядит следующим образом: разметка участка для бега, нанесение отметок старт и финиш; демонстрация преподавателем или тренером непосредственного забега; забег спортсменов. Размечают дистанцию линиями, фишками или колышками. Прохождением контрольных точек считается касание земли, начерченной линии или поднятие лежащего предмета. В забеге участвует один или несколько спортсменов. Для сдачи нормативов обычно используется одиночный формат. В соревнованиях - групповой. Кроме того, преодолевать дистанцию можно двигаясь не только лицом вперёд, но и спиной. Внимание! Для учеников школы или спортсменов обязательна разминка перед забегом. Не разогретые мышцы и связки подвержены травмам и растяжениям. Поэтому выполняют разминочные упражнения, направленные на ускорение кровообращения и растяжку мышц и связок.

Челночный бег 3 по 10 метров состоит из нескольких частей:

высокий старт; быстрое ускорение; торможение; касание контрольной точки; разворот; повторение пройденной дистанции в обратном направлении; после второго разворота ускорение и финиш. Быстрота реакции и скорость: силовая тренировка для футболистов в домашних условиях и зале Заведует всеми делами, связанными с этим видом спорта — Федерация России по прыжкам на батуте Научиться не так то просто! Последовательность обучения техническим приемам нападения в баскетболе К содержанию. Техника выполнения Челночный забег можно условно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш. Старт. Начало забега происходит с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая — сзади. Такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. Центр тяжести перенесён на опорную ногу. Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей. Прохождение дистанции. Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд (в зависимости от возрастного норматива). А также рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок. Скорость бега зависит от того, насколько развиты мышцы ног. В частности, это квадрицепсы, икроножные мышцы и мышцы стоп. Хорошо тренируются они с помощью скакалки. Разворот. Для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов, необходимо затормозить. Но это приведёт к потере драгоценного времени. Наиболее эффективно в этой ситуации использовать так называемый стопорящий шаг. Для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. Такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег. Важно! Неправильно выполненный разворот существенно ухудшает результаты забега. Финиш. Третий отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить можно только после пересечения финишной черты. Важно, чтобы привычка тормозить на контрольных точках предыдущих отрезков, не проявилась на финишной прямой. Схематичное изображение техники выполнения челночного бега: показан разворот и процесс разбега.

Нормативы для школьников

Номер класса

Девочки Мальчики

3кл 9,6 – 11,0 с 9,3 – 10,7 с

4кл 9,5—10,8 с 9,0—10,5 с

5кл 8,9—10,1 с 8,5—10,0 с

6кл 8,9—10,0 с 8,3—9,6 с

7кл 8,7—10,0 с 8,2—9,3 с

8кл 8,6—9,9 с 8,0—9,0 с

9кл 8,5—9,7 с 7,7—8,6 с

10кл 8,4—9,7 с 7,3—8,2 с

11кл 7,9—8,5 с 6,9 – 7,5 с