

ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Техника выполнения испытания:

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

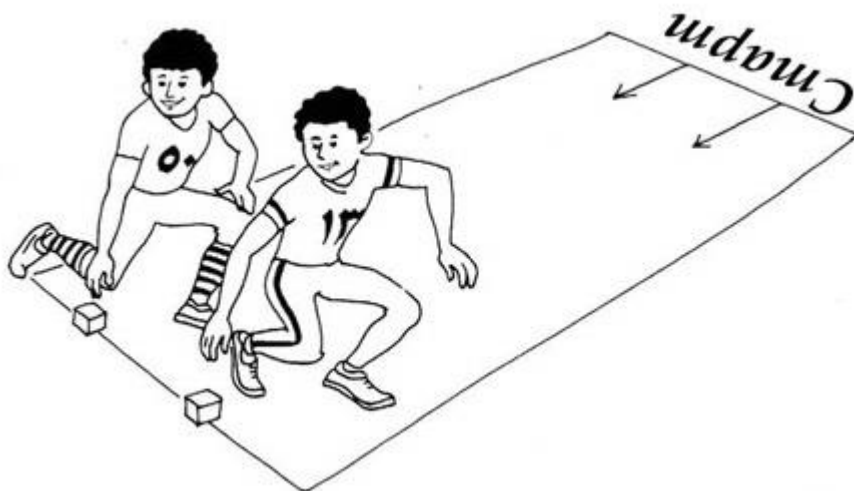
По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Разворот на 180 градусов.

Вся изюминка челночного бега именно в развороте, который заставляет атлета сначала сбавлять скорость, а затем вновь набирать. Для правильного выполнения разворота вам нужно применить стопорящий шаг при приближении к нему, чтобы сбросить набранную скорость. Разворачивайтесь так: поверните стопу передней ноги под прямым углом в направлении поворота, корпус разверните боком и оттолкнитесь выставленной вперед ногой.

Дыхание. Рекомендуется дышать по схеме 2х2, которая означает два шага на вдохе и два шага на выдохе.

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН



БЕГ НА 1000, 1500, 2000, 3000 МЕТРОВ

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Особенности техники бега на выносливость

Бег на выносливость — это упражнение с повышенным расходом кислорода. Не начинайте длинную дистанцию с быстрого темпа: на первых порах важнее время бега, чем скорость.

Обратите внимание на движение ног: приземляйтесь плавно, не вкапываясь в асфальт. При беге на длинные дистанции с неправильной техникой износ суставов будет расти. Частота шагов должна быть выше, чем при спринтерском беге: не менее 12-15 за 10 секунд. Следите за ритмичностью дыхания: два шага — вдох, 2 — выдох. Нарушение ритма усложняет нагрузку.

Работа руками при беге на выносливость не должна быть слишком энергичной: это отвлекает запасы кислорода от работы ног и в итоге приводит к раннему переутомлению.

Бегите максимально расслабленно. Любое ненужное напряжение расходует запас кислорода, который вы будете расходовать всю дистанцию.

Корпус держите чуть наклоненным вперёд при прямой осанке: сутулая спина увеличит затраты энергии.

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН

