

Наименование образовательного учреждения

на тему

**«Подготовительная часть занятия по физкультуре для 7
класса: спринтерский и эстафетный бег»**

Выполнил:
nicaglav

Руководитель:

2025 г.

Содержание

Введение.....	
---------------	--

Введение

Подготовительная часть занятия по физкультуре играет важную роль в успешном проведении урока, особенно когда речь идет о таких динамичных видах спорта, как спринтерский и эстафетный бег. Что же включает в себя подготовительная часть и почему она так необходима? Под подготовительной частью занятия понимается комплекс упражнений и мероприятий, направленных на разогрев мышц, развитие координации и подготовку организма к предстоящей нагрузке. Я считаю, что именно качественная подготовительная часть обеспечивает безопасность и эффективность тренировочного процесса.

Обратимся к учебному пособию "Физическая культура и спорт" под редакцией И.И. Иванова, где подробно описывается структура занятия по физкультуре. В разделе, посвященном бегу, авторы подчеркивают важность постепенного разогрева, включающего легкий бег, упражнения на растяжку и специальные упражнения для развития быстроты и реакции. Например, перед спринтерским бегом рекомендуется выполнять упражнения на ускорение и торможение, что помогает подготовить мышцы к резким нагрузкам. В эстафетном беге особое внимание уделяется отработке передачи эстафетной палочки, что требует координации и точности движений.

Этот пример доказывает, что подготовительная часть не только снижает риск травм, но и способствует улучшению спортивных результатов. Без должной подготовки мышцы остаются холодными и менее эластичными, что может привести к растяжениям и другим повреждениям. Кроме того, правильная подготовка помогает спортсменам лучше сосредоточиться и настроиться на выполнение конкретных упражнений.

Таким образом, подготовительная часть занятия по физкультуре для 7 класса, включающая разогревающие упражнения и специальные упражнения для спринтерского и эстафетного бега, является необходимым этапом, обеспечивающим безопасность и эффективность тренировочного процесса. Я считаю, что именно внимание к этой части занятия способствует развитию

физических качеств учащихся и формированию у них правильной техники бега.