|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| заместитель главы администрации муниципального образования Динской район  |  |  |
| Красная ул., д. 55, станица Динская, 353204Тел. (86162) 6-17-02, факс (86162) 6-12-51E-mail: dinskaya@mo.krasnodar.ru  |  |  |
|  [Авто\_рег.ном] |
| На № |  | от |   |

О популяризации комплекса «ГТО»

 «Челночный бег 3х10 метров.

Челночный бег — важный вид бегового тренинга, хотя он и не относится к соревновательным дисциплинам легкой атлетики. Его активно используют в тренировках игровых видов спорта. Например, футбола, тенниса, хоккея и других, где спортсмену требуется быстро изменять траекторию своего движения. А также челночный бег входит в число нормативов для выполнения комплекса ГТО.

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

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

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 вперёд 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 касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела
и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела».

Носач Роман Юрьевич

+7(86162) 6-22-30