**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**21 июня 2021 год**

**гр.29 - 1 а (2 пара)**

 **Тема:****Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**Данный урок посвящен технике бега на средние дистанции. В ходе урока мы рассмотрим правила и приемы эффективного старта и финиширования бегунов, а также периоды и фазы бега на средние дистанции. Изучим понятие «Переменный бег» и «утомление».

**Глоссарий**

**Бег на средние дистанции** – совокупность легкоатлетических дисциплин, к которым относятся бег на 800 м., 1000 м, 1500 м, 2000м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями (стипль-чез).

**Высокий старт** – стартовая поза бегуна на средние и длинные дистанции.

**Дистанция** – расстояние от старта до финиша.

**ОЦМТ**– общий центр массы тела.

**Переменный бег** – разновидность бега с постоянно меняющейся скоростью, установленной заранее.

**Спрут** – рывок грудью перед финишем.

**Старт**– первая фаза бега.

**Джеймс Мередит** – первый мировой рекордсмен в беге на средней дистанции.

**Финиширование –** последняя фаза спринтерского бега.

**Цикличность** – постоянное повторение различных фаз движений.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Бег – это движение, при котором чередуются одноопорные фазы и фазы полета общего центра тяжести. Так как при беге происходит постоянное повторение движений, бег относится к циклическим видам легкой атлетики.

История современного бега на средние дистанции началась в Англии в XVIII веке. Для мужчин бег на 800 и 1500 метров вошел в программу первых Олимпийских игр вошел в 1896 году. Женщины впервые начали соревноваться в беге на 800 метров на Олимпийских играх в 1928 году. Немногим позже эта дистанция из программы игр была исключена вплоть до 1960 года.

К средним беговым дистанциям относятся 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями, который называется «стипль-чез». Олимпийскими же являются только три вида дистанций: 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями. Первый мировой рекорд был установлен в 1912 году американцем Джеймсом Мередитом с результатом 1 мин 51,9 с на дистанции 800 м.

Процесс бега состоит из старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег на средние дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» бегун занимает исходное, при котором толчковая (сильнейшая) нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы позади.

Угол наклона корпуса составляет примерно 40—45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМТ (общий центр массы тела) располагается ближе к опорной ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки при этом занимают противоположное ногам положение и согнуты в локтевых суставах. Взгляд бегуна направляется вперед, примерно на 3—4 метра.

Важно отметить, что команда «Внимание!» в беге на средние дистанции не подается.

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает движение, отталкиваясь опорной ногой от поверхности дорожки, набирая максимальную скорость примерно до 40 м. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение (5—7°), нормализируя темп бега и ритм дыхания.

Во время бега по дистанции длина шага 180—210 сантиметров или 3–4 шага в секунду. Туловище практически вертикально, наклонено лишь на 5°, что помогает двигаться вперед благодаря инерции.

Отличной тренировкой для развития выносливости является **переменный бег** – это пробегание большой дистанции по небольшим отрезкам с постоянно меняющейся скоростью: от медленной (бег «трусцой») до средней. Скорость бега определяется заранее в зависимости от тренировочной цели. Например, можно пробежать на средней скорости 200 метров, затем еще 200 метров на быстрой скорости, и повторить этот цикл еще раз.

Давайте рассмотрим полный цикл движений бегуна, который представляет собой двойной шаг. Существуют два важных периода в работе ног – это период полета, и период опоры.

В двойном шаге содержится два периода опоры и два периода полета. В каждом периоде различаются две фазы.

**В периоде опоры:** амортизация (подседание) и отталкивание

**В периоде полета:** подъем (вынос ноги в полете) общего центра массы тела (ОЦМТ) и снижение ОЦМТ (опускание ноги в опоре).

Фаза амортизации или подседания начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.

Фаза отталкивания начинается с момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва ноги от опоры.

Фаза подъема ОЦМТ начинается с момента отрыва ноги от опоры и продолжается до момента достижения наивысшей точки в полете.

Фаза снижения ОЦМТ начинается, когда достигается самая высшая точка полета продолжается до момента постановки ноги на опору (начало периода опоры).

**Руки** согнуты под прямым углом и движутся маятникообразно, пальцы свободно собраны, при этом важно не напрягать предплечья и плечи.

**Дыхание.** При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости – на 4 шага (2 шага – вдох, 2 шага – выдох) и даже иногда на 2 шага. Рекомендуется вдыхать через нос и активно выдыхать через рот.

**Техника бега на вираже.** Техника бега на вираже имеет некоторые особенности: туловище немного наклонено влево, к бровке, правая рука движется несколько размашистей левой, причем правый локоть дальше отводится в сторону, а правая стопа ставится с некоторым поворотом внутрь.

**Финиширование.** Перед окончанием дистанции бегуны обычно выполняют финишный бросок или спурт, на средних дистанциях его длина составляет от 150 до 350 м. в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. В этот период происходит изменение техники: увеличивается наклон туловища вперед, движения руками становятся активнее. Увеличении частоты движений позволяет спортсмену перейти на скоростной бег, задействовав оставшиеся резервы для развития максимальной скорости.

***Специальные беговые упражнения.***

Одним из основных способов подготовки бегунов является сам бег, который может быть использован в разных формах: интервальный и переменный бег на местности, повторный бег на стадионе, кроссовый бег по различным рельефам и поверхностям (песок, снег). Но наряду с бегом необходимы специальные упражнения для тренировки целевых групп мышц, суставов, связок. Выполнять данный комплекс стоит не менее 2 подходов за тренировку.

1)**Бег с высоким подниманием колена**

2) **Бег с захлестом голени назад**для формирования умения расслаблять мышцы во время бега

3) **Прыжки с ноги на ногу (многоскоки)** для формирования оптимальной длины шага

4) **Семенящий бег**для формирования техники движения стопы и техники отталкивания

**ОРУ без предметов на месте**

**Упражнение для растяжки.** Ставим ноги на ширину вашего шага, правая нога впереди, другая сзади. Стопа правой смотрит прямо, стопа левой повернута под углом 90° по направлению к движению. Колено правой ноги согнуто. Нужно обхватить правое бедро руками и тянем корпус к правой ноге. В это время, начинаем медленно перемещать вес на левую опорную ногу, согнутую в колене. Повторяем то же меняя положение ног.

**Упражнения для правильной постановки рук**. Становимся перед зеркалом. Плечи должны быть расслаблены. Сгибаем руки в локтях под углом 90°. Пальцы в кулаки не зажимаем. Напрягая пальцы, мы передаем напряжение и всему плечевому поясу. Начинаем не спеша работать руками, держим угол сгиба в локтях. Смотрим в зеркало и контролируем, чтобы верхняя часть нашего тела оставалась неподвижна. Со временем пробуем увеличивать темп работы руками.

**Тезаурус**

**Бег на средние дистанции** – совокупность легкоатлетических дисциплин, к которым относятся бег на 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями (стипль-чез).

**Высокий старт** – стартовая поза бегуна на средние и длинные дистанции.

**Дистанция** – расстояние от старта до финиша.

**ОЦМТ**– общий центр массы тела.

**Переменный бег**– разновидность бега с постоянно меняющейся скоростью, установленной заранее.

**Спрут**– рывок грудью перед финишем.

**Старт** – первая фаза бега.

**Джеймс Мередит** – первый мировой рекордсмен в беге на средней дистанции.

**Финиширование**– последняя фаза спринтерского бега.

**Цикличность** – постоянное повторение различных фаз движений.

**Конспект**

**Контрольные задания**

**1. Средние дистанции**

Выберите расстояния, относящиеся к средним дистанциям

500 м

1500 м

1000 м

800 м

4000 м

3000 м

2000 м

400 м

Миля

**2. Дистанции на Олимпийских играх**

Выберите дистанции, представленные на Олимпийских играх

600 м

3000 м

1500 м

2000 м

800 м

3000 м с препятствиями

1000 м