**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**29 мая 2020 год**

**гр.28-1а (2 пара)**

**Тема:  Бег на 500 м**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

* Понятие эстафетного бега;
* правила передачи эстафеты;
* техника бега на 500 метров.

Урок посвящён изучению техники бега на 500 метров.

**Глоссарий**

**Бег –**быстрое передвижение при помощи ног, включающее фазу полёта.

**Дистанция –**расстояние, которое необходимо преодолеть.

**Толчковая нога –**более сильная нога, которая совершает толчок при беге или прыжке.

**Эстафета –** командная дисциплина, в которой участники по очереди преодолевают этапы.

**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: 02.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Существует множество разновидностей бега в легкой атлетике. Одним из видов является эстафетный бег – бег с передачей эстафетной палочки другому игроку. Суть такого бега в том, что он включает в себя соревновательный момент, а целью бега является победа команды, поэтому необходима слаженная работа всех участников.

Самая популярная дистанция для эстафетного бега – это 4х100, то есть 4 бегуна пробегают дистанцию по 100 метров, передавая эстафету друг другу. Также на крупных соревнованиях бывает длинная дистанция: 4х400 метров.

Эстафетная палочка – это палочка, которую бегуны передают партнерам по команде после преодоления своей дистанции, чтобы дать понять, что следующий игрок может начинать движение.

Эстафетная палочка должна находиться в руках участников команды от старта и до финиша. При этом существует правило, согласно которому передача осуществляется из правой руки в левую, а из левой в правую. Таким образом, с палочкой в правой руке бегут 1 и 3, а в левой 2 и 4 этапы.

Передача производится в 20-метровой зоне. Если эстафета была передана до или после указанной зоны команда дисквалифицируется. Палочка должна вкладываться в руку, т.е. ее нельзя бросать или перекатывать. Если палочка упала, то поднять ее разрешается спортсмену, который нес эстафету. В противном случае снимается вся команда.

Существует 2 способа передачи эстафетной палочки – сверху и снизу, тот или иной способ используется в зависимости от удобства.

Старт первого этапа может выполняться как с низкого, так и с высокого старта. Однако, все последующие этапы – только с высокого старта. При этом разгон второму и последующим участникам разрешено начинать за 10 метров до передачи палочки. Сложность в том, что бегун должен четко знать момент, когда начинать разгон.

500 метров - очень короткая дистанция, поэтому разминке необходимо уделить большое количество времени. Хорошо разогретые мышцы смогут показать максимально возможный ваш результат.

При беге на 500 метров стопа сначала приземляется на носок, затем вес переносится на внешний край стопы, а только потом на всю стопу. Стопы должны быть строго параллельны друг другу. Тело должно быть наклонено вперед, ноги немного согнуты. Руки должны помогать бегу и двигаться технично, одновременно с ногами и параллельно им. Для ускорения нужно применять не увеличение шага, а частоту шагов.

На старте нужно выставить вперед толчковую ногу и перенести на нее вес, свободную ногу оставить сзади на расстоянии примерно 50 см. Руки нужно согнуть в локтях, можно опираться одной рукой о площадку для более мощного толчка. По команде бегун отталкивается толчковой ногой и резко выталкивает вперед ногу позади.

Первые 30-50 метров необходимо сделать мощное ускорение, чтобы набрать стартовую скорость. После резкого набора нужно поддерживать скорость, либо, если был очень мощный старт, то можно совсем немного сбавить темп.

Финишное ускорение нужно начинать за 150-200 метров до финиша. Для хорошего финиша помогает частая работа рук на последних 50 метрах, таким образом, можно ускорить бег. Можно почувствовать, что ноги не успевают за руками, но ничего страшного в этом нет, они все равно будут пытаться двигаться быстрее.

Для того, чтобы улучшить свои показатели, бегать быстрее и более тактично, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

* Тщательно выполняйте разминку;
* Не изматывайте себя тренировками, это плохо сказывается на работе мышц и суставов;
* Не бегайте в широкой одежде, это замедляет бег. Спортивные штаны стесняют движение, поэтому удобнее всего бегать в шортах.

Надевайте на тренировку нескользкую спортивную обувь с приподнятой подошвой на уровне пятки. Это поможет амортизировать беговые удары о поверхность.

**Тезаурус**

**Бег** – быстрое передвижение при помощи ног, включающее фазу полета.

**Дистанция** – расстояние, которое необходимо преодолеть.

**Свободная нога** – нога, которая свободно перемещается или помогает осуществлять движения в воздухе.

**Толчковая нога** – более сильная нога, которая совершает толчок при беге или прыжке.

**Эстафета** – командная дисциплина, в которой участники по очереди преодолевают этапы.

**Конспект**

**Контрольные задания**

**1. Передача эстафетной палочки**

Выберите правильный вариант ответа.

Какое существует правило для передачи эстафетной палочки?

|  |  |
| --- | --- |
|  | Передача палочки сбоку. |
|  | Палочка передается точно в руку. |
|  | Подъем упавшей палочки бегуном, которому не передали эстафету. |

**2. Бег на 500 метров**

Восстановите последовательность действий на старте при беге на 500 метров.

- Поставить свободную ногу на расстоянии 50 см от толчковой.

- Выставить вперёд толчковую ногу, перенести на нее вес.

- Согнуть руки в локтях или опереться одной рукой о площадку.

- Резко оттолкнуться толчковой ногой и выставить свободную ногу вперёд.

**3. Бег на 500 метров**

Восстановите последовательность действий после старта при беге на 500 метров.

- За 150 – 200 метров до финиша максимально ускориться.

- Бежать в среднем темпе.

- Если бег слишком быстрый, нужно сбавить темп, если нет – поддерживать скорость.

- Ускориться на первых 30 – 50 метрах.