**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**1июня 2020 год**

**гр.28-1а (1 пара)**

**Тема: Бег на 1000 м – техника выполнения**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**в процессе проведения урока обучающиеся ознакомятся с техникой бега на средние дистанции (на 1000 м), финиширования при беге на средние дистанции на 1000 м, а также со специальными дыхательными упражнениями и подвижными играми.

**Глоссарий**

**Средняя дистанция –**дистанция для бега длиной от 800 м до 3000 м.

**Стартовый разгон –**преодоление расстояния от 15 до 30 м за минимальное время.

**Старт –**составляющая бега на среднюю дистанцию, которая определяет начальное положение тела спортсмена.

**Длина шага –**расстояние между ногами спортсмена вовремя бега по дистанции.

**Финишный бросок (спрут) –**метод преодоления расстояния до конца дистанции длиной от 150 до 200 м.

**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).

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.06.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Бег на средние дистанции – это вид бега на расстояние длиной от 800 метров до 3 километров. Этот бег является одним из видов легкой атлетики, он меньше по длительности, чем бег на длинные дистанции, и меньше по скорости, чем спринт.

Бег на средние дистанции отличают достаточно высокие скорости, грамотно сочетаемые с техникой. Для того чтобы достичь приличных результатов на таких дистанциях, необходимо контролировать весь процесс преодолевания, а также изменять технику бега в условиях повышенного кислородного голодания и усталости организма.

Для повышения эффективности бега на средние дистанции нужно применять разные техники бега на всех этапах бегового отрезка, а также стараться грамотно рассчитывать скорость. На старте необходимо набрать скорость, которая в последующем задаст темп до конца дистанции. Если сразу взять высокий темп, то это может привести к истощению сил раньше времени.

В процессе стартового ускорения необходимо увеличивать частоту и длину шага примерно каждые 70 метров дистанции. Навык быстрого и эффективного стартового разгона приобретается исключительно усиленными тренировками и постоянным совершенствованием физической формы.

Во время бега по дистанции положение тела должно быть таким: корпус необходимо держать ровно, с небольшим наклоном вперед. Руки сгибаются под углом в 90º и шевелятся в ритм движению. Нога приземляется на переднюю часть стопы и перекатывается на всю её поверхность. Чтобы хорошо оттолкнуться от дорожки, нужно выпрямлять толчковую ногу, совместно совершая мах свободной ногой. Эта техника даёт возможность спортсмену на мгновение расслабиться.

За 150—200 метров до финиша нужно наклонить корпус вперед, увеличить длину и частоту шага и скорость движения рук. Преодоление финишной прямой осуществляется на максимальной скорости, как при беге на спринтерской дистанции.

Бег на средние дистанции требует хорошей выносливости организма, поэтому в ходе тренировок этому уделяется огромное внимание. Лучше всего для тренировки выносливости подходит равномерный метод, но начинающим спортсменам отлично подойдёт и переменный способ занятий, в котором чередуются отрезки быстрого бега и ходьбы

Более опытным спортсменам поможет развить выносливость кросс по пересечённой местности и непрерывный бег в равномерном темпе в течение определённого времени. Продолжительность занятия зависит от уровня физической подготовленности спортсмена и может достигать полутора часов.

Самое важное – подбирать нагрузку строго индивидуально, учитывая физическое состояние бегуна, постоянно следить за его пульсом и артериальным давлением, менять интенсивность тренировки в зависимости от этих показателей.

Для развития скоростных качеств используется бег по различному рельефу местности, способствующий быстрому включению в работу различных групп мышц ног и их максимальному развитию. Также применяется темповый бег на длинные дистанции, в процессе которого необходимо с каждым километром наращивать скорость движения.

Способствуют развитию скоростных качеств и спортивные игры, требующие специальной выносливости и коротких и длинных рывков на предельной скорости. Выносливость во время прохождения основной дистанции, а также умение совершить скоростной финишный рывок позволят спортсмену добиться высоких результатов в беге на средние дистанции.

Техника бега на средние дистанции подразумевает правильный ритм дыхания. Его нельзя сдерживать на первых шагах, в противном случае можно заработать гипоксию.

Обычно один дыхательный цикл – «вдох-выдох» – делается примерно на 4-6 беговых шагов. Но естественно, что с нарастанием утомления увеличивается и частота дыхания.

А вот и несколько важных правил, которые следует соблюдать, если бежать на средние дистанции:

- при благоприятных условиях (оптимальная температура воздуха, отсутствие пыли и песка) вдох можно производить через нос и рот, а выдох – только через рот;

- если бег осуществляется в холодное время года или же в воздухе содержатся посторонние примеси, вдох следует осуществлять через нос, а выдох должен быть комбинированным: нос и рот;

- правильная техника дыхания включает короткие передышки в фазе отталкивания.

**Тезаурус**

**Средняя дистанция** – дистанция для бега длиной от 800 м до 3000 м.

**Стартовый разгон**– преодоление расстояния от 15 до 30 м за минимальное время.

**Старт**– составляющая бега на среднюю дистанцию, которая определяет начальное положение тела спортсмена.

**Длина шага** – расстояние между ногами спортсмена во время бега по дистанции.

**Финишный бросок (спрут)** – метод преодоления расстояния до конца дистанции длиной 150—200 м.

Конспект

Контрольные задания

**1. Развитие скоростных качеств**

Вставьте пропущенное слово.

Спортивные игры, требующие специальной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и коротких и длинных рывков на предельной скорости способствуют развитию скоростных качеств.

**2. Стартовый разгон**

Какова длина стартового разгона?

Выберите вариант ответа из выпадающего списка.

10—15 м.

1—5 м.

5—10 м.

15—30  м.

11—25 м.

3[Сбь](javascript:void(0)) **[Соответствие длины дистанции виду бега](javascript:void(0))**

[Установите соответствие длины дистанции виду бега:](javascript:void(0))

[Бег на средние дистанции](javascript:void(0))

[Эстафетный бег](javascript:void(0))

[Спринт (бег на короткие дистанции)](javascript:void(0))

[Барьерный бег](javascript:void(0))

[Бег на длинные дистанции](javascript:void(0))

[10 000 м](javascript:void(0))

[110 м](javascript:void(0))

[4 х 100 м](javascript:void(0))

[400 м](javascript:void(0))

[2500 м](javascript:void(0))

[[Сбросить ответы](javascript:void(0)) [Сохранить и перейти к следующему](javascript:void(0))ответы](javascript:void(0))