

Тема урока: Бег 1000 м. Метание мяча.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1. Ознакомьтесь с текстом.

Бег на 1000 метров относится к средней дистанции, которая требует определенной техники и регулярных тренировок. Это обязательный норматив для средних учебных заведений и воинских частей, но он не включается в крупные соревнования с участием стран со всего мира. Тем не менее мероприятия по бегу на дистанцию 1000 метров очень популярны среди любителей легкой атлетики. Также, довольно часто, проводятся состязания на коммерческой основе.

Бег на 1000 м не регламентируется на играх Олимпиады, чемпионатах мира и Европы, поэтому, рекордов отмечено не много. Специалисты заявляют о том, что если бы такой забег входил в мировые соревнования, с большой вероятностью, рекордсменом стал бы Дэвид Рудиш, показавший лучший результат на дистанции 800 метров — 1.40,91.

Мужчины

Установленный рекорд	Рекордсмен	Страна	Место	Дата
----------------------	------------	--------	-------	------

2:11.96	Ной Нгени	Кения	Риети	05 сентября 1999
---------	-----------	-------	-------	------------------

Женщины

Установленный рекорд	Рекордсмен	Страна	Место	Дата
----------------------	------------	--------	-------	------

2:28.98	Светлана Мастеркова	Россия	Брюссель	23 августа 1996
---------	---------------------	--------	----------	-----------------

Спортсмены, установившие мировой рекорд, должны его защитить, по правилам IAAF:

Каждый спортсмен, после установки мирового рекорда, должен пройти контроль на допинг в комитете IAAF.

Забег должен проходить с участием двух спортсменов.

Разметка, на участке забега, должна соответствовать критериям IAAF.

Забег должен состоять из однополох спортсменов.

Правила IAAF запрещают экономить силы за счет пейсмекера, прячась за его спину для того, чтобы уменьшить сопротивление ветра.

Техника бега

На 1000-метровой дистанции, каждый бегун должен оптимально реализовать все необходимые движения, позволяющие ее преодолеть. Необходимо стремиться к достижению той скорости, с которой планирует спортсмен пробежать на соревнованиях.

Чтобы управлять движениями, необходимо осваивать не только каждый элемент, но и структуру в целом, совершенствуя всю технику.

С помощью упражнений, достигается нужный эффект совершаемых движений. Когда наступает утомление, понадобится опыт изменения техники. Техника бега подлежит анализу с помощью этапов: старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.

Старт и стартовый разгон

Первое, с чего начинается любое соревнование, это правильная позиция на старте. В беге на 1000 метров легкоатлеты начинают забег с высокого старта. Спортсмены выстраиваются вдоль стартовой линии. Одна нога – толчковая, ее ставят перед линией. Вторая нога находится сзади, расстояние от первой ноги равняется длине ступни и начинается от пятки толчковой. Всем телом спортсмен опирается на переднюю ногу. Обе ноги находятся в немного согнутом состоянии.

Рука, разноименная ноге, стоящей впереди, согнута, при этом, вторая рука отведена назад. После команды «Марш», не выпрямляясь, бегун стартует и устремляется вперед. Чтобы обеспечить на старте разгон, необходимо сначала набрать скорость, а затем постепенно ее снижать.

Бег на дистанции

Длина шага должна быть от 190 до 220 см, с периодичностью шага — 3,5-4,5 в секунду. Чтобы вынести ногу вперед, необходим наклон тела от 4 до 5 градусов, с допустимым отклонением от 2-х до 3-х градусов. Это оптимальный показатель. Руки свободно двигаются, согнуты под углом 90 градусов, соответствуют движению ног. Тело находится в равновесии, благодаря движению рук, которое помогает бежать, ускоряя или замедляя скорость. Ноги опускаются на дорожку, по обеим сторонам линии, со стопы передней ноги.

Во время отталкивания происходит выпрямление ног. Угол – от 50 до 55 градусов, голень находится параллельно относительно толчковой ноги. Свободная нога совершает мах, завершающийся торможением бедра при отталкивании. Это дает бегуну немного передохнуть. Расслабление ноги происходит после толчка, она тянется за бедром, после сгиба. Вперед выбрасывается вторая нога, в области голени. При отталкивании, поворот делает тазобедренный сустав, за счет чего происходит сведение бедер.

Нога согнута в колене, смягчает приземление во время постановки стопы на дорожку. В это время, спортсмену помогает отдохнуть позиция, в которой голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, готовясь выбросить ногу вперед, а затем вверх. Таким образом, обеспечивается отталкивание вместе с сокращением мышц.

Данная техника требует дифференцировки и последовательности. Толчок акцентирует проталкивание большого пальца на стопе. Туловище, совершая поворот, направляется в сторону внутренней части беговой дорожки, стопа правой ноги разворачивается пяткой наружу. Правая рука двигается активно.

Эффект техники заключается в следующем: туловище немного наклонено, плечи расправляются, таз выдвигается вперед, голова находится в прямом положении, при этом, подбородок должен быть опущен. Лицо и шея не напрягаются, руки двигаются легко и свободно.

Финиширование

Во время финиширования выявляется такой навык спортсмена, как навык преодолеть усталость и задействовать все силы для рывка на финише. На подходе от 200 до 400 метров, туловище наклоняется вперед, шаг увеличивается в длине и убыстряется. Бег на финише переходит в спринтерский. На начальном отрезке, перед финишной прямой, распределение всех усилий должно проходить равномерно.

После пересечения линии финиша, не останавливаться, а постепенно перейти на шаг, дышать, глубоко выдыхая.

Задание 2. Ответьте на вопросы.

1. Что должен пройти каждый спортсмен, после установки мирового рекорда?
2. Сколько спортсменов участвует в забеге?
3. С какого старта начинают забег легкоатлеты в беге на 1000 метров.

Задание 3.

Упражнения:

Ноги на ширине плеч, подбородок прижмите к шее. Делайте плавные движения головой от правого плеча к левому и обратно. Голову не запрокидывайте.

Повторить: 3-5 раз.

Поверните голову максимально вправо. Через пару секунд вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Следите чтобы подбородок все время был на одном уровне.

Повторить: по 2-3 раза в каждую сторону.

Максимально наклоните голову вниз и прижмите подбородок к груди — так, чтобы мышцы задней части шеи растянулись. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем тяните подбородок вверх, не запрокидывая голову назад.

Ответы на задания присылать на электронную почту

baikovabaikowa@yandex.ru