

Тема урока: Кросс 1500 метров. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

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

Задание 1.

Бег на 1500 метров — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Требует от спортсменов выносливости (в том числе скоростной) и тактического мышления. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1972 года. Входит в программу легкоатлетического десятиборья у мужчин.

Правила.

Спортсмены в беге на 1500 метров начинают с высокого старта и общей стартовой позиции. На Олимпийских играх и чемпионатах мира проводится в 3 круга, то есть предварительные забеги, полуфиналы и финальный забег. На коммерческих соревнованиях, таких как Бриллиантовая лига или IAAF World Challenge проводится единственный финальный забег.

Тактика.

Для дистанции 1500 метров характерны все тактические приёмы, обычные для средних легкоатлетических дистанций. Для достижения результатов на уровне рекорда мира у мужчин спортсмен должен уметь проходить круг менее чем за 55 секунд и ускориться на последнем круге. В истории лёгкой атлетики много случаев, когда спортсмены, выступавшие на дистанции 1500 метров, совмещали её с 800 метровой дистанцией. Менее характерно, когда на 1500 метров выступают стайеры с более длинных дистанций. Родственной дистанцией для 1500 метров является популярная в Великобритании и США миля (1609 метров)

История.

С начала XX века эта дисциплина была особенно популярна в Великобритании, Новой Зеландии, Австралии и США. Начиная с 1970-х годов в спорт начали вмешиваться атлеты из Африки. В историю этой дисциплины вошло противостояние (1980-е годы) Себастьяна Коу и Стива Оветта.

Начиная с 1960-х годов на 1500 метров доминировали спортсменки СССР, ГДР, Румынии. На Олимпиаде 1972 года в Мюнхене Людмила Брагина установила непревзойдённое достижение, трижды в течение игр побив мировой рекорд.

В 1990-е годы известность получил ряд спортсменок из Китая, которые побили мировой рекорд и установили несколько выдающихся результатов, доведя мировой рекорд до 3 мин 50.46 сек. Однако специалисты склонны относить эти достижения к последствиям употребления допинга¹

Задание 2. Повторите упражнения описанные на картинке.

Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

- Прыжки через скакалку на двух ногах, поочерёдно на правой и левой ноге. Важно, чтобы стопа полностью отталкивалась от поверхности пола.
- Бег на месте в спокойном темпе.
- Приседания «пистолетом»: одна нога вытягивается, а приседания выполняются на второй. Приседать обычным способом – на двух ногах. Приседания так же эффективны, как бег.
- Стоя делать прыжки, при которых одна нога впереди, другая – сзади.
- Основная стойка— упор присев— упор лежа — упор присев — выпрыгнуть вверх с хлопком рук над головой. Выполнять 30 секунд, увеличивая постепенно время выполнения до минуты.

