

Тема урока: Метание гранаты. Бег в равномерном темпе.

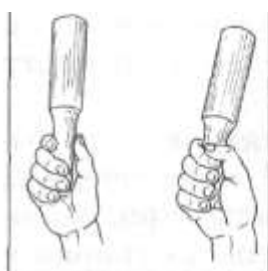
Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

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

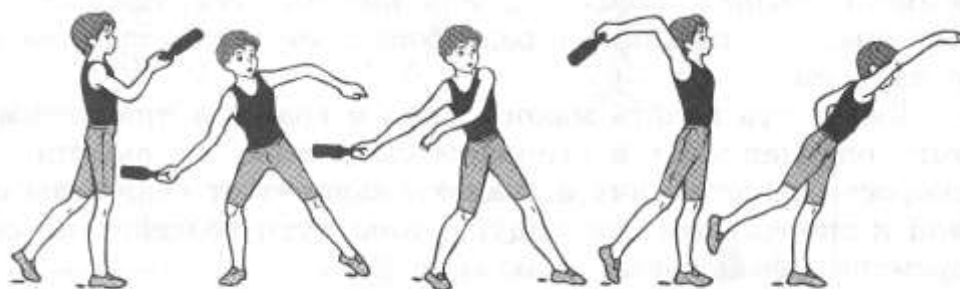
Задание 1. Повторим материал прошлого урока.

Метание гранаты с отведением вперед-вниз перед собой

- Ученик выполняет разбег 8-10 шагов ускоренный и ненапряженный, держа гранату перед собой. Вместе с первым бросковым шагом на контрольной линии ученик опускает руку с гранатой круговым движением вперед-вниз



Способы
держания
гранаты



Исходное
положение

Замах

Финальное
усилие

Задание 2. Ознакомьтесь с текстом.

Техника бега в равномерном темпе.

Не самый зрелищный и эффектный, но очень популярный вид легкой атлетики у профессиональных спортсменов и любителей бега. Техника бега на средние дистанции отличается тем, что в ней равномерно сочетаются скорости и грамотный тактический расчет, умение контролировать процесс соревнования и менять на его протяжении разные приемы и способы бега. По профессиональной классификации средними являются дистанции на 800 и 1500 м.

Из истории

Прототип этих соревнований появился в Англии, в XVIII веке и с тех пор прошел большой путь систематизации, становления техники, правил и требований к личностным качествам спортсменов. Мужской бег на 800 и 1500 м. сразу вошел в программу Первых Олимпийских Игр современности, женщин туда допустили в 1928 году, на 800 м. В процессе становления правила менялись, например, дальность на 800 м. была исключена из программы ОИ до 1960 года; но на соревнованиях другого уровня её бегали всегда и продолжали улучшать результаты. В России наибольшее развитие этот вид атлетики получил перед Великой Отечественной войной; серьезные занятия им возобновились, начиная с 1950 года – и спортсмены СССР начали добиваться хороших результатов на соревнованиях очень высокого уровня. В настоящее время лидирующие позиции в этом виде спорта занимают американцы и эфиопы; в 1993 году вперед вырвалась китайская команда, но она очень быстро погрязла в допинговых скандалах.

Во второй половине XX века окончательно установились современные правила бега на средние дистанции

Современные правила бега

- Официальные (квалификационные) соревнования проводятся на стадионе, на беговых дорожках длиной 400 м., в левостороннем направлении
- На виражах участок размечается дугообразной линией соответствующего изгиба, которая с каждого края отмечена флажками высотой не менее полутора метров, которые устанавливаются вне дорожек. Разметка виража может быть продублирована установкой на разделительной линии пирамид размером 3x5, высота 15 см, совпадающих по цвету с линией разметки
- На средних дистанциях применяется высокий старт. Атлеты перед стартом выстраиваются на расстоянии 3 м. от стартовой линии и, только после получения команды «На старт»

занимают свои позиции на стартовой линии. Движение до команды считается фальстартом. Бегуны не должны касаться земли руками. Они не должны мешать другим участникам соревнований шумом или иными действиями – все эти действия приравниваются к фальстарту, за что спортсмены снимаются с соревнований

- Старт на 800 м. производится по своим дорожкам. После выхода с первого виража участникам соревнований разрешается бежать по общей дорожке. Дугообразные линии разметки должны обеспечивать всем участникам забега равные расстояния при переходе на общую дорожку
- Старт на 1500 м. производится с общей линии, спортсмены могут сразу бежать по общей дорожке
- В определенных случаях, по взаимной договоренности всех сторон, старт на 800 м. может проводиться с общей линии, и бегуны сразу могут занимать общую дорожку
- Во время забега спортсмены не имеют права мешать своим соперникам никоим образом – за это применяется дисквалификация
- Техника бега на средние дистанции

Она подразделяется на четыре стандартных этапа:

- старт
- стартовый разгон
- основной забег
- финиширование

Используется высокий старт. При получении команды «На старт» бегун ставит толчковую ногу носком вплотную к стартовой линии, не заступая на неё; маховая нога ставится сзади на носок, на расстоянии стопы от пятки толчковой ноги. Ноги сгибаются в коленях, вес тела переносится на толчковую ногу; корпус сильно наклонен вперед, голова опущена лицом вниз, взгляд направлен на точку в метре вперед от линии старта. Разноименную толчковой ноге руку вместе с плечом выносят вперед и сгибают в локте на 90 градусов, вторую руку в практически выпрямленном виде заводят назад, за спину. Пальцы рук подгибаются в кулак, плечи расслаблены. При получении стартовой команды атлет сильно отталкивается от земли и быстро начинает разбег.

Особенности стартового разгона состоят в том, что бегун должен одновременно набрать большую скорость и не перегрузить организм. Оптимальным способом выполнить эти требования будет раздел стартового разгона на два этапа: набор скорости, когда её

показатели превышают оптимальную по забегу, за счет увеличения длины и частоты шагов, и постепенное затем её снижение до оптимальной по забегу; длина разгонного отрезка составляет около 70 м. Тактика стартового разгона заключается в том, чтобы бегун занял удобное положение в общей группе в соответствии с планом бега и не был оттерт к краю дорожки.

На этапе основного забега важнее всего поддерживать ровный ритм без переутомления организма. Корпус держим почти вертикально, наклон не более 5 градусов, руки согнуты под углом в 90 градусов и движутся в вертикальной плоскости, свободно, кисти собраны, но не напряжены. Плечи расслаблены, лопатки сведены назад, голова и шея держатся прямо, свободно. Шаги должны быть длиной около 200 см, их оптимальная частота составляет 4 шага в секунду. Постановка стопы на переднюю часть с перекатом на пятку. Следует добиваться активного отталкивания ногами от опоры, добиваясь эффекта полета, во время которого бегун отдыхает. На виражах корпус следует немного отклонять внутрь дорожки, а стопу ставить с разворотом пятки наружу.

На финишной прямой (последние 200-400 м.) техника бега опять меняется, приближаясь по своим характеристикам к технике спринта. Наклон корпуса вперед увеличивается, как и частота и длина шага, и, если силы во время забега были грамотно распределены, атлет выполняет финишный спурт, мощно ускоряясь на последних ста метрах.

Тактика бега на средние дистанции

Она зависит от цели забега, вариантов цели три:

- показ результата, намеченного перед соревнованием; в
- выигрыш соревнования;
- выигрыш с высоким результатом.

Наиболее распространенная цель сегодня – выигрыш соревнования. В этом случае тактика состоит в том, чтобы сразу занять место сразу за лидером; следить, чтобы справа было свободное место для маневра; иметь достаточно выносливости, чтобы выдержать темп, заданный соперниками; сохранить силы для финишного спурта. Рациональное распределение сил по всей протяженности состязания является важнейшим фактором достижения успеха.

В тактике следует учитывать тот фактор, что на протяжении состязания всегда есть участки, на которых любой бегун снижает скорость. Обычно это: на 800 м. отрезок от 400

до 600 м; на 1500 м. отрезок от 600 до 1000 м. Здесь есть возможность, резко увеличив скорость, занять лидирующие позиции в беге, оторвавшись от соперников или вымотать их перед финишной прямой рывками. Возможен также вариант, когда бегун развивает максимальную скорость на первом этапе, оторвавшись от основной группы соперников, затем снижает скорость, экономя силы, затем совершает мощный финишный спурт. Выбор тактики всегда индивидуален для каждого состязания и зависит от множества факторов: от самочувствия атлета до состояния беговых дорожек и организации соревнования.

Особенности и нюансы тренировок бегунов на средние дистанции

В первую очередь легкоатлетам этой дисциплины требуется выносливость общая и аэробная. Добиться нужных результатов можно, используя следующие виды тренировочных занятий:

- непрерывная тренировка или бег без перерыва на отдых
- фартлек – бег без перерыва, со сменой темпа и технических приемов
- повторная тренировка – длина разбивается на повторяющиеся отрезки, на которых отрабатываются темп, ритм, скорости, интервалы отдыха и восстановления
- кросс по пересеченной местности – для опытных спортсменов
- бег по разно-уровневому рельефу для тренировки разных групп мышц
- темповый бег на длинные дистанции с наращиванием скорости
- тренировки длинных и коротких рывков на предельной скорости

Бег на средние дистанции развивает в человеке выносливость тела, объем легких, гармонизацию работы трех энергетических систем организма – и тактическое и стратегическое мышление. Не столь эффективный, как другие виды легкой атлетики, бег на средние дистанции является серьезным спортом для серьезных людей и требует серьезного к себе подхода.