Добрый день, девушки 11-х классов!

Высылаю вам блок заданий, который вы должны будете выполнить и прислать мне на почту [krya-krya70@mail.ru](mailto:krya-krya70@mail.ru) не позднее 19 апреля. Блок состоит из двух частей:

- комплекс упражнений ОФП (его вы должны будете выполнять 3 раза в неделю по расписанию уроков физкультуры: 11А- вт, чт, пт; 11Б – пн, ср, чт);

- прочитать материал и ответить на вопросы в конце текста.

**1 часть: Комплекс упражнений ОФП**

Каждое упражнение нужно выполнять 45 секунд. Отдых между упражнениями 15 секунд. Необходимо сделать 2-3 круга (по мере физической подготовленности). Перед комплексом необходимо сделать 5-минутную разминку (начинаем с головы, далее плечевой пояс, туловище, ноги). В конце последнего круга необходимо сделать упражнения на растяжку и на расслабление.

1. Прыжки ноги вместе, ноги врозь с хлопками над головой
2. «Стульчик» - присед с прижатой к стене спиной, между туловищем и бедром, между бедром и голенью и между голенью и голеностопом необходимо сохранять угол 90о
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или стоя на коленях (угла между туловищем и тазобедренным суставом быть не должно)
4. Лёжа на спине, ноги в упоре, согнутые в коленях, руки за головой, прямые скручивания (поясница остаётся прижатой к полу, отрываем только лопатки)
5. Зашагивания на стул с правой и левой ноги поочерёдно
6. Приседания (стараемся таз отводить назад и колено держать строго над голеностопом)
7. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на стуле, ноги в упоре прямые или согнутые в коленях
8. «Планка» на предплечьях (напрячь мышцы живота и стараться удерживать туловище в прямом положении)
9. Бег на месте
10. Выпады назад с правой и левой ноги (угол между суставами 90о)
11. «Планка» на предплечьях (напрячь мышцы живота и стараться удерживать туловище в прямом положении)

### 2 часть: «Бег на длинные дистанции»

### Содержание

1. [Техника бега на длинные дистанции](https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-dlinnye-distancii%2F#tehnika-bega-na-dlinnye-distantsii)
2. [Тактика бега](https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-dlinnye-distancii%2F#taktika-bega)
3. [Как правильно дышать](https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-dlinnye-distancii%2F#kak-pravilno-dyshat)
4. [Как тренироваться](https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-dlinnye-distancii%2F#kak-trenirovatsya-2)

Бег на длинные дистанции представляет собой дисциплины, которые характеризуются расстоянием более 3000 метров. Если дистанция более 10 километров, тогда забег проходит по шоссе. В программу олимпиады включены дисциплины расстоянием 5000 и 10000 метров, которые проводятся внутри стадиона. Среди неклассических выделяют дистанции от 15 до 30 км.

Несмотря на протяженность, длинные дистанции не входят в число марафонских забегов. Напомню, что марафоном считаются 21,097 и 42,195 километров, а забеги проводятся исключительно по шоссе.

**Техника бега на длинные дистанции**

Стайерский бег (спортсмен – стайер) требует от занимающегося высокий уровень развития общей выносливости, а также хороший навык владения техникой бега. Овладение элементами техники позволяет выполнять равное усилие за меньшую единицу потраченной энергии, что крайне важно при длительном беге.

Основными элементами техники в стайерском беге являются старт и разгон, бег по дистанции и финиширование. При этом основное внимание уделяется последним двум элементам.

**Старт** происходит из высокого положения. Все участвующие спортсмены бегут в одном единственном забеге. Подается две команды “На старт” и “Марш”, сигнал “Внимание” отсутствует. Поэтому по первой команде спортсмен занимает удобное положение возле стартовой линии и после выстрела начинает стартовый разгон.

**Стартовый разгон** продолжается 60-80 метров и подразумевает более высокую скорость, чем в дальнейшем по дистанции. Спортсмены пытаются занять удобное расположение в группе соперников, чтобы постараться навязать борьбу лидерам или, напротив, соревноваться во второй группе преследователей.

**Бег по дистанции** характеризуется ровным темпом на протяжении забега. Как правило, спортсмены уступают друг другу лидерство, чтобы отдохнуть. Редки случаи, когда занявший лидерство с самого начала стайер финишировал первым.

Длина шага в стайерском беге зависит от антропометрических особенностей спортсмена и обычно варьируется в пределах 120-160 см. Существует закономерность, при которой более длинная дистанция подразумевает укорачивание шагов. В этом случае большее внимание уделяется частоте шагов, которая увеличивается с ростом квалификации спортсмена.

Момент касания стопы с поверхностью должен составлять минимальный промежуток времени. Масса тела не должна давить на маховую ногу, поскольку это усложнит отталкивание.

**Финиширование** начинается за 400 метров до финишной черты. Группа спортсменов начинает часто перестраиваться, сменяя лидера. Происходит ускорение на 80% от возможностей, а на последних 50 метрах спортсмен показывает свой максимум. В беге финишное усилие называется спурт.

**Тактика бега**

Существует три известных тактики в стайерском беге. Каждый из вариантов был опробован на соревнованиях. Определить оптимальную тактику можно на основании личных предпочтений и показателей, которые зависят от индивидуальных особенностей.

Реклама 14

**За спиной соперника**. После старта попытайтесь заприметить спортсмена, который способен показать хороший результат и держитесь за ним всю дистанцию. Существует шанс, что выбор будет сделан неверно и тогда можно уцепиться за бегуном на голову мастеровитее и не выдержать темпа или, напротив, обнаружить, что спортсмен явно отстает от группы.

**Лидерство.** Если присутствует уверенность в своих силах, тогда можно попробовать потянуть группу участников за собой. В этом случае может случиться две вещи:

1. Соперники будут вынуждены бежать за Вами, пока хватит сил, а после заметно отстать.
2. Среди преследователей будет участник, который окажется значительно выносливее и в завершении дистанции уверенно обойдет.

**Рваный бег.** В середине 20 века блистал француз Гордон Пири, который в качестве тактики первым использовал рваный бег. Он ускорялся с начала дистанции до темпа близкого к спринтерскому бегу и удерживал его 200 метров, потом понижал темп до уровня ниже среднего. Затем ускорение повторялось. Соперники на протяжении дистанции повторяли действия Пири, пока хватало сил, а затем отставали.

Тактика хороша тем, что умение выдерживать значительные перепады темпа почти гарантирует победу. Однако функциональное состояние организма страдает и изнашивается быстрее.

Также применяется тактика бега отрезками, когда спортсмен ставит перед собой задачу пробежать каждый кусок дистанции за установленное время. Обычно подобная тактика используется при соревновательной тренировке. То есть спортсмен участвует в соревнованиях, но его задачей является не победить, а выполнить поставленную тренером задачу.

**Как правильно дышать**

Дыхательный навык дополнительно отрабатывается на тренировках, поскольку его значимость в стайерском беге весьма высока. При этом спортсмен должен уметь правильно дышать после наступления утомления и образования кислородного долга.

Правилом дыхания на длинных дистанциях является использование рта и носа одновременно, как при вдохе, так и выдохе. Использование метода “вдох носом, выдох ртом” не оправдан, поскольку не способен удовлетворить потребности организма в кислороде после нескольких километров дистанции.

По ходу дистанции стайеры дышат часто, но при этом достаточно глубоко. Процесс вдоха может заниматься до 5 шагов. На некоторых участках дистанции возможен переход на прерывистый вариант дыхания, когда вдох производится путем совершения трех коротких дыхательных движений. Затем следует более долгий цельный выдох.

Перед стартом рекомендуется выполнить 3-5 резких вдохов и выдохов, чтобы улучшить гипервентиляцию легких и повысить частоту сердечных сокращений.

**Как тренироваться**

Подготовка бегуна на дистанции свыше 3000 метров включает в себя 4 метода тренировки, осуществляемые в процессе выполнения спортсменом плана программы в которой распределена нагрузка на неделю, месяц и даже год вперёд.

1. *Дистанционная тренировка.*Занимает 60-70% от всей нагрузки выполняемой спортсменом в ходе тренировок. Заключается в пробежках ограниченных временем 30-50 минут с темпом 70-80% от максимальной частоты сердечных сокращений.
2. *Пороговая тренировка.* Заключается в повторении отрезков по 500-1500 метров несколько раз с перерывом на отдых не более 2 минут. Интенсивность бега порядка 80-90% от максимально возможного пульсового значения. С помощью пороговых нагрузок тренируется уровень анаэробного обмена – выполнение усилий при высоком кислородном долге. Чем позже наступает анаэробный порог, тем более длительное время организм способен работать в оптимальном состоянии.
3. *Интервальная тренировка.*Спортсмен бежит определенную дистанцию (5 или 10 км) и совершает ускорения ограниченные временем или расстоянием (1 мин. 20 сек. или 400 метров). После чего снижает темп, который был до ускорения и продолжает бежать 1-2 минуты или 300-500 метров.
4. *Скоростная тренировка.* Используется бег отрезками по 400 метров (круг стадиона) с задачей пробежать на 5-10 секунд быстрее, чем во время прохождения целостной дистанции. Таким образом, спортсмен тренирует скоростно-силовую выносливость и вырабатывает способность преодолевать каждый отдельный отрезок дистанции быстрее, чем ранее.

Бег на большие расстояния требует минимальных затрат энергии при совершении усилия. Это осуществляется путем регулярного совершенствования техники и повышения показателей физической подготовки бегуна.

**Вопросы:**

1. Как называется бег на длинные дистанции?
2. Как называется бегун на длинные дистанции?
3. Какие дисциплины включены в Олимпийские Игры?
4. Из какого положения осуществляется бег на длинные дистанции и по каким командам?
5. Что делают спортсмены во время стартового разгона?
6. Почему во время бега по дистанции спортсмены уступают лидерство?
7. Как называется финишное усилие?
8. Чем опасно лидерство в забеге?
9. Чем характерен рваный бег?
10. Почему необходимо использовать при дыхании и рот, и нос?
11. Что тренируется с помощью пороговых нагрузок?
12. Что такое «аэробный обмен»? (дать очень краткое определение, расписывать полностью этот процесс не нужно! Найти самостоятельно)