Добрый день, уважаемые десятиклассники!

Четвёртый блок состоит из двух частей:

- комплекс упражнений ОФП (его вы должны будете выполнять 3 раза в неделю по расписанию уроков физкультуры: 10А- вт, ср, пт; 10Б – пн, ср, чт);

- прочитать материал и посмотреть обучающие видео и видео забегов мировых лидеров:

<https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh_hv-Bc>

<https://www.youtube.com/watch?v=65hq5y67mic>

**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. Выпрыгивания из положения приседа: ноги чуть шире плеч, согнуты в коленях, таз отведён назад (между стопой и голенью, голенью и бедром угол 90о)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или стоя на коленях (угла между туловищем и тазобедренным суставом быть не должно) с поочерёдным касанием левой рукой правого плеча, правой рукой левого плеча (согнули, разогнули, касание левой, согнули, разогнули, касание правой)
3. «Стульчик» - присед с прижатой к стене спиной, между туловищем и бедром, между бедром и голенью и между голенью и голеностопом необходимо сохранять угол 90о. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд (в руки можно взять бутылку с водой 1.5 литра для утяжеления).
4. Лёжа на спине, поднять прямые ноги (между ногами и туловищем угол 90о). Поясница, лопатки и голова прижаты к полу, руки вытянуты вперёд. Выполняем прямые скручивания, пытаясь достать кончиками пальцев рук стопы (поясница остаётся прижатой к полу, отрываем только лопатки и голову)
5. Зашагивания на стул с правой и левой ноги поочерёдно: поставить левую ногу на стул, встать на неё и сделать мах вперёд согнутой в колене правой ногой, спуститься на пол на правую ногу, то же самое повторить с другой ноги).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на стуле, ноги в упоре прямые или согнутые в коленях
7. Присед (таз отведён назад, между голеностопом и голенью, голенью и бедром угол чуть больше 90о). В этом положении выполняем четыре небольших шага влево затем вправо. Руки вытянуты вперёд.
8. «Планка» на предплечьях (напрячь мышцы живота и стараться удерживать туловище в прямом положении). Поочерёдно отрываем ноги от пола (мах делать не надо)
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).

**Часть 2: «Бег на средние дистанции»**

Бег на средние дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез).

Бег на средние дистанции отличают высокие скорости, грамотно сочетаемые с тактикой. Чтобы добиться высоких результатов на таких расстояниях, необходимо уметь контролировать весь процесс прохождения дистанции, изменять технику в условиях повышенного кислородного голодания и усталости организма.

Современная история дисциплины начинается в Англии в 18 веке. В программу олимпийских игр вид вошёл с 1896 года. Соревнования проводились только среди мужчин в двух дисциплинах 800 и 1500 метров, женщины начали принимать участие, начиная с 1928 года и исключительно 800 м.

Первый мировой рекорд был зафиксирован в 1912 году в беге на 800 метров среди мужчин и установил его американец Тед Мередит, показав результат 1.51,9 с. Стоит отметить, что электронные секундомеры появились ближе к середине 20 века. Их особенностью является более точный замер результата спортсмена. Однако первые секундомеры автоматического типа имели погрешность в среднем 0,1 секунды. В современном спорте такая погрешность недопустима.

Дистанции в беге на средние расстояния, включённые в олимпийскую программу, бывают трёх видов: 800 м, 1500 м, 3000 м с препятствиями.

## Техника бега на средние дистанции

Для максимальной эффективности бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость.

В технике бега принято выделять старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

**Старт**

В беге на средние расстояния применяется **высокий старт**. По сигналу «На старт» занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперёд. Положение рук разноимённое (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.

По команде «Марш» спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда «Внимание». После старта важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции. Если этот темп будет слишком высок, существует риск излишних затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише. Чтобы набор скорости происходил с меньшей затратой сил рекомендуется выходить на оптимальный темп только к 50-70 метрам дистанции. Обычно стартовая скорость выше дистанционной по причине необходимости занять нужное место среди соперников.

**Стартовый разгон**

В процессе стартового ускорения рекомендуется увеличивать частоту и длину шага примерно до 70 метров дистанции, чтобы потом постепенно перейти на дистанционную скорость. Умение набрать стартовый разгон и плавно перейти к оптимальному темпу бега достигается длительными тренировками, вырабатывающими технику и правильную тактику бега.

**Бег по дистанции**

Во время бега по дистанции туловище необходимо держать ровно, с незначительным наклоном вперёд. Руки сгибаются под прямым углом и свободно двигаются в ритм движения. Нога ставится на переднюю часть стопы и плавно перекатывается на всю её поверхность. Чтобы обеспечить эффективное отталкивание от дорожки, нужно полностью выпрямлять толчковую ногу, одновременно совершая мах свободной ногой. Такая техника дает возможность спортсмену на мгновение расслабиться.

Важно! Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишние напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

**Финиширование**

За 200–400 метров до финиша необходимо наклонить корпус вперёд, увеличить длину и частоту шага и скорость работы рук. Преодоление финишного отрезка осуществляется на предельной скорости и требует специальной спринтерской подготовки.

Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приёмы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.

## Особенности бега на средние дистанции

Бег на средние дистанции требует отличной **общей выносливости** организма. Поэтому в ходе тренировочного процесса огромное внимание уделяется развитию именно этого качества. Лучше всего для тренировки выносливости подходит равномерный метод, но начинающим спортсменам отлично подойдет переменный способ занятий, в процессе которых чередуются отрезки быстрого бега и ходьбы.

Более опытным бегунам поможет развить выносливость кросс по пересечённой местности и непрерывный бег в равномерном темпе в течение определенного 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 (кросс), 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.

Во время забега организм спортсмена пребывает в анаэробном режиме и активно расходует запасы гликогена. Особенность средних дистанций в том, что во время соревновательной деятельности организм затрачивает примерно такое же количество гликогена, сколько в марафонском беге.

**Обучение бегу на средние дистанции**

На первых этапах обучения средним дистанциям используются методы рассказа и показа. Можно посмотреть видеоматериалы, изображения, учебные пособия.

После того, как образовалось представление о дисциплине, можно приступить к изучению основных элементов техники через подводящие упражнения. Применяется имитация движений головы, рук и ног на месте и в движении. Необходимо обращать внимание на постановку стопы, которая по технике должна быть слегка повернута внутрь.

Первые этапы изучения техники особенно важны, потому что неправильное запоминание элементов может привести к сохранению ошибок в процессе конечного освоения дисциплины.

После изучения основных технических элементов необходимо научиться бегу по прямой с постоянной и переменной скоростью. Для этого применяются упражнения в ходьбе с акцентированным выносом бедра. После чего упражнения повторяются в медленном беге на коротких отрезках с постепенным увеличением скорости и расстояния.

В процессе тренировки применяется [интервальный бег](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587044322524124-1140411812710009219700252-prestable-app-host-sas-web-yp-136&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//beguza.ru/intervalnyj-beg/), который помогает научиться изменять темп бега по ходу дистанции. Например, преодоление отрезков по 100-150 метров в чередовании медленного и быстрого темпа.

К жёстким методам тренировки относится бег на буксире, когда более слабого спортсмена привязывают к опытному бегуну при помощи верёвки. Задачей обучающегося является выдержать темп более сильного спортсмена максимально долгое время.

Следующим этапом обучения является освоение техники бега по повороту. Для этого используют постепенное увеличение радиуса поворота, вбегание и выбегание с виража. Упражнения необходимо начинать с небольших расстояний постепенно увеличивая их.

На предзаключительном этапе обучения изучается техника старта и стартового разгона. Также уделяется внимание способности поддерживать темп на первом повороте.

Заключительный этап подразумевает совершенствование техники бега при многократных повторениях и участие в соревнованиях различного уровня.