

Тема урока: Бег 600и 800 метров. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств..

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

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

Задание 1 Ознакомьтесь с текстом.

Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длинее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м^[1], 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м^{[1][2]}, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

Бег на 880 ярдов, или полмили — предок дистанции 800 м и имеет свои корни в соревнованиях в Соединённом Королевстве в 1830-х годах^[3]. Бег на 1500 м — три круга по 500 м стадиону, который был обычным явлением в континентальной Европе в XX веке^[4].

□ Организм на средних дистанциях, начав как в спринте с анаэробного режима, использующего глюкозу, переходит на кислородное дыхание и начинает расходовать запас гликогена. Условная граница между бегом на средние дистанции и марафонскими — полное расходование гликогена, что создаёт особые проблемы с подготовкой, в частности с питанием^[en].

Бег на 600 метров.

Эта средняя дистанция довольно редко проводится на соревнованиях, и главным образом как тест спринтеров для большей дистанции. 600 м также используется в начале сезона в качестве первой ступени бегунами на 800 м, пока они не достигли полной формы. Высшие мировые достижения на этой дистанции:

- (М)  Джонни Грей 1 мин. 12,81 сек. Санта-Моника 24 мая 1986.
- (Ж)  Ана Фиделиа Кирот^[en] 1 мин. 22,63 сек. Гвадалахара 25 июля 1997.

Бег на 800 метров — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям [□ |]. Однако многие считают эту дистанцию длинным спринтом. Требуе от спортсменов выносливости (в том числе, скоростной), спринтерских качеств и тактического мышления. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года.

Бег на 800 метров — это самая короткая из средних дистанций в программе крупнейших легкоатлетических соревнований. Спортсмены в беге на 800 метров начинают бег с отдельных стартовых позиций и с высокого старта. Там, где заканчивается первый вираж (115 метров), бегуны должны выйти на общую дорожку и всю оставшуюся часть дистанции пройти вдоль неё.

Обычно на крупных соревнованиях (чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры) соревнования в беге на 800 метров проводятся в три круга (реже в два круга), согласно правилам и в зависимости от количества участников.

Для дистанции 800 метров характерны все тактические приёмы, обычные для средних легкоатлетических дистанций.

Как правило, при прохождении дистанции первые 400 метров бегуны преодолевают быстрее, чем последние и начинают решающее ускорение после 600—650 метров. Спортсмены высокого класса, чтобы достичь высокого результата, должны быть способны преодолевать первые 400 метров быстрее 50 секунд.

Рекорды

	Рекорд	Время	Спортсмен(-ка)	Страна	Дата	Место
Мужчины	Мировой	1:40,91	Дэвид Рудиша	 Кения	9 августа 2012	Лондон, Великобритания
	Мировой (в помещении)	1:42,67	Уилсон Кипкетер	 Дания	9 марта 1997	Париж, Франция
	Олимпийский	1:40,91	Дэвид Рудиша	 Кения	9 августа 2012	Лондон, Великобритания
Женщины	Мировой	1:53,28	Ярмила Кратохвиллова	 Чехословакия	26 июля 1983	Мюнхен, ФРГ
	Мировой (в помещении)	1:55,82	Иоланда Чеплак	 Словения	3 марта 2002	Вена, Австрия
	Олимпийский	1:53,43	Надежда Олизаренко	 СССР	27 июля 1980	Москва, СССР

Вопрос 2.

Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Самостоятельные занятия физическими упражнениями — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Благодаря этим занятиям любой человек может поддерживать необходимый уровень здоровья.

Спортивный инвентарь — устройства, приспособления узкоспециального назначения, используемые при занятиях различными видами спорта.

Спортивная площадка — плоскостное спортивное сооружение, оборудованное для одного или нескольких видов спорта или для спортивных игр.

Техника безопасности — соблюдение тренировочного режима, режима сна, питания, правил личной гигиены и правил безопасности при занятиях физическими упражнениями. Занимаясь самостоятельно физической культурой, необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность;

- в процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70-80% всего времени занятия. Остальные 20-30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью, во время которой интенсивность выполнения физических упражнений последовательно снимается. Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища.

Начинают занятия с упражнений требующих точность движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры; упражнения на различных тренажерах; катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

Задание 1 Выполните упражнения.

