**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**

1. техники бега на длинные дистанции;
2. техники бега на короткие дистанции;
3. техники высокого старта;
4. техники низкого старта;
5. легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

**Глоссарий:**

**Бег** – один из способов передвижения человека, в котором присутствует фаза полёта за счет скоординированных действий мышц скелета, рук и ног.

**Дистанция (спортивная)** – расстояние от старта до финиша, которое спортсмен должен преодолеть за максимально короткое время.

**Высокий старт** – стратегическое положение спортсмена перед началом движения, при котором тело бегуна располагается вертикально под небольшим наклоном над стартовой линией.

**Низкий старт**– стратегическое положение спортсмена перед началом движения, при котором тело бегуна располагается в присяде с упором рук на землю. При низком старте используются стартовые колодки.

**Основная литература:**

* Матвеев В.И. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/>

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Бег – один из основных способов передвижения человека. В обычной жизни, стараясь успеть по делам, мы с шага переходим на бег. В спортивных играх нам нельзя просто шагать, потому что в спорте очень важен временной фактор, и быстро бегущий соперник будет успешнее шагающего. Кроме того, бег – отдельная дисциплина лёгкой атлетики и отличное упражнение для оздоровительной гимнастики.

Рассмотрим бег как дисциплину лёгкой атлетики.

Легкоатлетический бег бывает на длинные и короткие дистанции. В зависимости от типа дистанции различаются виды стартовых техник – техника высокого старта и техника низкого старта.

**Бег на короткие дистанции.**

Короткими дистанциями называется бег на 100, 200 и 400 метров. Такой бег называют спринтерским. Для учеников 5—7 классов спринтерские дистанции – 30 и 60 метров. Для спринтерского бега используют **низкий старт**.

Бег на короткие и длинные дистанции условно разделяется на четыре фазы.

Первая фаза – старт. Вторая фаза – стартовый разбег. Третья фаза – бег по дистанции. Четвертая фаза – финиширование.

Последовательно рассмотрим техники выполнения всех четырёх фаз.

**Первая фаза. Техника старта.**

От правильного старта зависит прохождение всей дистанции в целом. Займем позицию низкого старта. Для этого нам понадобится дополнительное оборудование – стартовые колодки или станки. Стартовые колодки состоят из основания, которое прикрепляется к беговой дорожке, и опорных площадок, покрытых защищающим от скольжения материалом.

В современных моделях колодок наклон опор можно регулировать, и в основании есть фиксаторы для установки подходящего положения.

По команде «На старт!» нужно встать впереди колодок, присесть, поставить руки за стартовой линией, упереться одной стопой в колодку, расположенную впереди, а другой стопой в колодку, установленную позади. Опорная площадка передней колодки должна быть наклонена под углом 45—60°, задняя — под углом 60—80°. Расстояние между колодками по ширине равняется длине стопы. Если колодки не используются, то упираться нужно на пятки.

Упираемся на колено сзади стоящей ноги. Руки ставим на ширину плеч, плечи находятся над стартовой линией. Четыре пальца соединены вместе и направлены наружу, большие пальцы рук направлены внутрь. Вес тела нужно распределить равномерно. Спина округлена, но не напряжена, голова продолжает линию тела, взгляд устремлён вперёд.

По команде «Внимание!» нужно оторвать пятки от поверхности, приподнять таз и напрячь мышцы. Тяжесть тела распределяется между руками и впереди стоящей ногой. Взгляд направляется вперёд-вниз.

**Вторая фаза. Стартовый разбег.**

По команде «Марш!» спортсмен отталкивается ногами и делает первый широкий шаг с максимальной мощностью. С каждым шагом тело должно выпрямляться, что позволит бегуну набрать максимальную скорость и поддерживать ее до финиша.

Движения рук должны быть энергичными и полностью соответствовать движению ног. Не нужно сжимать кулаки и выворачивать кисти.

**Третья фаза. Бег по дистанции.**

Во время движения по дистанции туловище наклоняется на 12—15°. При отталкивании, плечи чуть отводятся назад, а в фазе полета наклон повышается. Стопы нужно ставить вдоль одной линии, при этом ноги касаются поверхности дорожки передней частью стопы.

**Четвёртая фаза. Финиширование.**

Ближе к финишу необходимо повысить частоту шага и интенсивность движения рук. Прыжком финишировать нельзя. После финиша нужно замедлить бег и перейти на ходьбу.

При сдаче норм ГТО 3 ступени предлагается выбрать дистанцию 60 или 30 метров.

Чтобы получить золотой значок, мальчик должен пробежать 30 метров за 5,1 секунду, девочка — за 5,3. Дистанцию в 60 метров за золото мальчик должен пробежать за 9, 5 секунд, а девочка — за 10, 1.

**Бег на длинные дистанции –**1000, 1500 и 2000 метровначинается с **высокого старта.**

По команде «На старт!» спортсмен ставит на всю стопу сильнейшую ногу перед стартовой линией, не заступая на неё.

По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и переносит вес тела на согнутую в колене впереди стоящую ногу. Руку, разноименную впереди стоящей ноге, выносит вперед, а одноименную отводит назад.

По команде «Марш!» начинается движение. Длина шагов и скорость постепенно увеличивается.

Особое внимание на длинных дистанциях нужно уделять дыханию.

Дыхание при беге должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Дышать нужно одновременно носом и полуоткрытым ртом, выдыхать следует активно.

При сдаче норм ГТО 3 ступени предлагается на выбор бег на 1500 м или 2000 м. Дистанцию на 1500 м на золотой значок мальчик должен пробежать за 6 минут 50 секунд, девочка – за 7 минут 14 секунд. Дистанцию 2000 м мальчик должен пробежать за 9 минут 20 секунд, девочка – за 10 минут 40 секунд.

**Легкоатлетические беговые упражнения.**Чтобы легко преодолевать различные дистанции, нужно тренироваться, выполнять легкоатлетические беговые упражнения. Рассмотрим несколько таких упражнений.

Не забываем, что перед беговыми упражнениями необходимо провести разминку и лёгкую растяжку.

*Имитационные упражнения.*Для отработкиправильной техники старта хорошо проводить имитационные упражнения, отрабатывая правильное положение туловища при высоком и низком старте.

*Беговые упражнения.*Полезно тренироваться, используя разные виды бега – медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег с переходом на обычный шаг, бег прыжками, бег с захлёстыванием, бег через предметы, бег с предметами.

Важно выполнять упражнения, фиксировать свои ошибки и исправлять их.

***ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

1. **Фазы бега**

Расставьте по временной шкале фазы бега

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  |  |  |  |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Старт | Стартовый разбег | Бег по дистанции | Финиш |

1. **Дистанции**

Рассортируйте дистанции по протяженности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Короткие** | **Длинные/средние** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1000 м, 30 м, 60 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 100 м, 200 м, 400 м, 2000 м

Ответ:

|  |  |
| --- | --- |
| **Короткие** | **Длинные/средние** |
| 30 м | 1000 м |
| 60 м | 1500 м |
| 100 м | 2000 м |
| 200 м | 3000 м |
| 400 м | 5000 м |