

План тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов отделения легкой атлетики на период с 07.02.22 по 13.02.22 тренер-преподаватель Солдаткина Наталья Юрьевна.

дата	БУ 4 года обучения	УИ 2 года обучения
<p align="center">07.02.22 понедельник</p>	<p align="center">Выходной.</p>	<p align="center">Разминка 15-20 мин</p> <p align="center">1) бег на месте с высоким подниманием бедра 2) бег на месте с захлестом голени назад 3) работа на скакалке</p> <p align="center">ОРУ</p> <p align="center"><u>-вращение головы</u></p> <p align="center">И.п руки на поясе., ноги на ширине плеч (выполняем вращения на счет 1-5 вправо, за тем тоже самое влево, 3-5 раз)</p> <p align="center"><u>-вращение плеч</u></p> <p align="center">И.п руки согнуты в локтях, кисть на плече, ноги на ширине плеч (выполняем на счет 1-5 вперед, за тем назад, 3-5 раз)</p> <p align="center"><u>-наклоны туловища</u></p> <p align="center">И.п руки за головой, согнуты в локтях, ноги на ширине плеч (выполняем наклоны вправо и влево на счет 1-3, по 4-5 повторений)</p> <p align="center"><u>-вращение тазом</u></p> <p align="center">И.п руки на поясе, ноги на ширине плеч (выполняем вращения вправо и влево на счет 1-5, 4-5 раз.)</p> <p align="center"><u>-вращение колен</u></p> <p align="center">И.п руки на поясе, ноги вместе (на 1 поднимаемся на носочки, на 2 перекачиваемся на пятки, выполняем 5-6 раз)</p> <p align="center">Упражнения на гибкость 20-25 мин.</p> <p align="center">Прицепание №2.</p>
<p align="center">08.02.22 вторник</p>	<p align="center">Разминка 15-20 мин</p> <p align="center">1) бег на месте с высоким подниманием бедра 2) работа на скакалке</p> <p align="center">ОРУ</p> <p align="center"><u>-вращение головы</u></p>	<p align="center">Разминка 15-20 мин</p> <p align="center">1) бег на месте с высоким подниманием бедра 2) бег на месте с захлестом голени назад 3) работа на скакалке</p> <p align="center">ОРУ</p>

И.п руки на поясе., ноги на ширине плеч (выполняем вращения на счет 1-5 вперед, за тем назад 3-5 раз)

-вращение плеч

И.п руки согнуты в локтях, кисть на плече, ноги на ширине плеч (выполняем на счет 1-5 вперед, за тем назад, 3-5 раз)

-наклоны туловища

И.п руки за головой, согнуты в локтях, ноги на ширине плеч (выполняем наклоны вправо и влево на счет 1-3, по 4-5 повторений)

-вращение тазом

И.п руки на поясе, ноги на ширине плеч (выполняем вращения вправо и влево на счет 1-5, 4-5 раз.)

-вращение колен

И.п руки на коленках, ноги вместе (выполняем вращения вправо и влево на счет 1-5, 5-6 раз)

-наклоны туловища вперед

И.п руки вдоль туловища, ноги шире плеч (выполняем упражнение на 1 наклон к правой ноге, на 2 наклон вперед, на 3 наклон к левой ноге, на 4 и.п, 5-6 раз)

-ходьба с поворотом туловища

И.п руки перед грудью согнуты в локтях, (шагаем не большими шагами, одновременно выполняем поворот туловищем направо, затем налево, следим на руками)

-перекаты

И.п руки на поясе, ноги вместе (на 1 поднимаемся на носочки, на 2 перекатываемся на пятки, выпоняем 5-6 раз)

Упражнения на ОФП 20-25 мин комплекс №2

-лягушка 11 раз

(И.п упор присев, на 1 упор ляжа, и.п упор присев)

-отжимание 10 раз

(И.п упор ляжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед,

-вращение головы

И.п руки на поясе., ноги на ширине плеч (выполняем вращения на счет 1-5 вперед, за тем назад 3-5 раз)

-вращение плеч

И.п руки согнуты в локтях, кисть на плече, ноги на ширине плеч (выполняем на счет 1-5 вперед, за тем назад, 3-5 раз)

-наклоны туловища

И.п руки за головой, согнуты в локтях, ноги на ширине плеч (выполняем наклоны вправо и влево на счет 1-3, по 4-5 повторений)

-вращение тазом

И.п руки на поясе, ноги на ширине плеч (выполняем вращения вправо и влево на счет 1-5, 4-5 раз.)

-вращение колен

И.п руки на коленках, ноги вместе (выполняем вращения вправо и влево на счет 1-5, 5-6 раз)

-наклоны туловища вперед

И.п руки вдоль туловища, ноги шире плеч (выполняем упражнение на 1 наклон к правой ноге, на 2 наклон вперед, на 3 наклон к левой ноге, на 4 и.п, 5-6 раз)

-ходьба с поворотом туловища

И.п руки перед грудью, согнуты в локтях (шагаем не большими шагами, одновременно выполняем поворот туловищем направо, затем налево, следим на руками)

-перекаты

И.п руки на поясе, ноги вместе (на 1 поднимаемся на носочки, на 2 перекатываемся на пятки, выпоняем 5-6 раз)

Упражнение на ОФП 20-25 мин (комплект №3)

-лягушка 15 раз

(И.п упор присев, на 1 упор ляжа, и.п упор присев)

-отжимание 14 раз

(И.п упор ляжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище, ноги составляют прямую линию), стгибаем и разгибаем руки в локтях)

	<p>плечи, туловище, ноги составляют прямую линию), сгибаем и разгибаем руки в локтях) <u>-пресс 15 раз</u></p> <p>(И.п лежа на спине, руки за голову в замке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, касаемся локтями бедер коленей, возвращаемся в И.п) <u>-прыжки на одной ноге 55 раз</u></p> <p>(И.п руки на поясе, выполняем прыжки на правой ноге 55 раз, за тем на левой 55 раз) <u>-разноножка 35 раз</u></p> <p>(И.п руки на поясе, ноги шире плеч ,выполняем прыжок вперед делая упор на правую ноги,сгибая ее в коленке, за тем тоже самое на левую ногу) <u>-приседания 12 раз</u></p> <p>(И.п руки за голову в замок, ноги на ширине плеч, ноги сгибаем в коленях, спина прямая, возвращаемся в И.п) Выполняем 1 серию.</p>	<p><u>-пресс 18 раз</u> (И.п лежа на спине, руки за голову в замке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, касаемся локтями бедер коленей, возвращаемся в И.п) <u>-прыжки на одной ноге 70 раз</u> (И.п руки на поясе, выполняем прыжки на правой ноге 70 раз, за тем на левой 70 раз) <u>-разноножка 45 раз</u></p> <p>(И.п руки на поясе, ноги шире плеч ,выполняем прыжок вперед делая упор на правую ноги,сгибая ее в коленке, за тем тоже самое на левую ногу) <u>-приседания 15 раз</u></p> <p>(И.п руки за голову в замок, ноги на ширине плеч, ноги сгибаем в коленях, спина прямая, возвращаемся в И.п) Выполняем 2 серии, с отдыхом 30 сек.</p>
<p>09.02.22 среда</p>	<p>Выходной.</p>	<p>Разминка 15-20 мин</p> <p>1) бег на месте с высоким подниманием бедра 2) бег на месте с захлестом голени назад</p> <p>ОРУ</p> <p>И.п о.с на счет 1 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз-4 раза. И. п - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох;3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох-4 раза.</p> <p>И. п о.с 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево- 4 раза.</p> <p>И. п - о. с., 1- присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох-4 раза.</p>

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4-и-п-4 раза.

И.п- лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя- 3 раза.

И. п- ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо- 4 раза.

И. п- о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой- 4 раза.

И. п.- о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение- 4 раза.

Упражнения на ОФП 20-25 мин комплекс №3

-лягушка 15 раз

(И.п упор присев, на 1 упор ляжа, и.п упор присев)

-отжимание 14 раз

(И.п упор ляжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище, ноги составляют прямую линию), сгибаем и разгибаем руки в локтях)

-пресс 18 раз

(И.п лежа на спине, руки за голову в замке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, касаемся локтями бедер коленей, возвращаемся в И.п)

-прыжки на одной ноге 70 раз

(И.п руки на поясе, выполняем прыжки на правой ноге 70 раз, затем на левой 70 раз)

-разноножка 45 раз

(И.п руки на поясе, ноги шире плеч, выполняем прыжок вперед делая упор на правую ногу, сгибая ее в коленке, затем тоже самое на левую ногу)

-приседания 15 раз

(И.п руки за голову в замок, ноги на ширине плеч, ноги сгибаем в коленях, спина прямая, возвращаемся в И.п)

Выполняем 3 серии, с отдыхом 30 сек.

10.02.22
четверг

Разминка 15-20 мин

- 1) бег на месте с высоким подниманием бедра
- 2) бег на месте с захлестом голени назад

ОРУ

-вращение головы

И.п руки на поясе., ноги на ширине плеч (выполняем вращения на счет 1-5 вперед, за тем назад 3-5 раз)

-вращение плеч

И.п руки согнуты в локтях, кисть на плече, ноги на ширине плеч (выполняем на счет 1-5 вперед, за тем назад, 3-5 раз)

-наклоны туловища

И.п руки за головой, согнуты в локтях, ноги на ширине плеч (выполняем наклоны вправо и влево на счет 1-3, по 4-5 повторений)

-вращение тазом

И.п руки на поясе, ноги на ширине плеч (выполняем вращения вправо и влево на счет 1-5, 4-5 раз.)

-вращение колен

И.п руки на коленках, ноги вместе (выполняем вращения вправо и влево на счет 1-5, 5-6 раз)

-наклоны туловища вперед

И.п руки вдоль туловища, ноги шире плеч (выполняем упражнение на 1 наклон к правой ноге, на 2 наклон вперед, на 3 наклон к левой ноге, на 4 и.п, 5-6 раз)

-ходьба с поворотом туловища

И.п руки перед грудью согнуты в локтях, (шагаем не большими шагами, одновременно выполняем поворот туловищем направо, затем налево, следим на руками)

-перекаты

Разминка 15-20 мин

- 1) Бег на месте с высоким подниманием бедра
- 2) работа на скалке

ОРУ

-вращение головы

И.п руки на поясе., ноги на ширине плеч (выполняем вращения на счет 1-5 вперед, за тем назад 3-5 раз)

-вращение плеч

И.п руки согнуты в локтях, кисть на плече, ноги на ширине плеч (выполняем на счет 1-5 вперед, за тем назад, 3-5 раз)

-наклоны туловища

И.п руки за головой, согнуты в локтях, ноги на ширине плеч (выполняем наклоны вправо и влево на счет 1-3, по 4-5 повторений)

-вращение тазом

И.п руки на поясе, ноги на ширине плеч (выполняем вращения вправо и влево на счет 1-5, 4-5 раз.)

-вращение колен

И.п руки на коленках, ноги вместе (выполняем вращения вправо и влево на счет 1-5, 5-6 раз)

-наклоны туловища вперед

И.п руки вдоль туловища, ноги шире плеч (выполняем упражнение на 1 наклон к правой ноге, на 2 наклон вперед, на 3 наклон к левой ноге, на 4 и.п, 5-6 раз)

-ходьба с поворотом туловища

И.п руки перед грудью согнуты в локтях, (шагаем не большими шагами, одновременно выполняем поворот туловищем направо, затем налево, следим на руками)

-перекаты

И.п руки на поясе, ноги вместе (на 1 поднимаемся на носочки, на

	<p>И.п руки на поясе, ноги вместе (на 1 поднимаемся на носочки, на 2 перекатываемся на пятки, выполняем 5-6 раз)</p> <p>Упражнения на гибкость 20-25 мин. Приложение №2.</p>	<p>2 перекатываемся на пятки, выполняем 5-6 раз) Упражнения на ОФП 20-25 мин комплекс №3 <u>-лягушка 15 раз</u> (И.п упор присев, на 1 упор ляжа, и.п упор присев) <u>-отжимание 14 раз</u> (И.п упор ляжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище, ноги составляют прямую линию), сгибаем и разгибаем руки в локтях) <u>-пресс 18 раз</u> (И.п лежа на спине, руки за голову в замке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, касаемся локтями бедер коленей, возвращаемся в И.п) <u>-прыжки на одной ноге 70 раз</u> (И.п руки на поясе, выполняем прыжки на правой ноге 70 раз, за тем на левой 70 раз) <u>-разноножка 45 раз</u> (И.п руки на поясе, ноги шире плеч ,выполняем прыжок вперед делая упор на правую ноги,сгибая ее в коленке, за тем тоже самое на левую ногу) <u>-приседания 15 раз</u> (И.п руки за голову в замок, ноги на ширине плеч, ноги сгибаем в коленях, спина прямая, возвращаемся в И.п) Выполняем 4 серии, с отдыхом 30 сек.</p>
<p>11.02.22 пятница</p>	<p>Выходной.</p>	<p>Теоритечкая подготовка на тему «Бег на средние дистанции: техника, тактика.» Приложение №1.</p>
<p>12.02.22 суббота</p>	<p>Разминка 15-20 мин 1) бег на месте с высоким поднимание бедра 2) работа на скакалке ОРУ со скакалкой И.п. стойка ноги врозь, скакалка сложенная вдвое, внизу, 1-2 натягивая скакалку, дугами вперед руки</p>	<p>Разминка 15-20 мин 1) бег на месте с высоким поднимание бедра 2) бегна месте с захлестом голени назад ОРУ с обручем И.п, обруч вертикально вперед. 1-2 правую в сторону на носок, обруч горизонтально вверх, 3 мах правой ногой в сторону; 4 и.</p>

вверх в стороны, прогнуться вдох; 3-4 и.п. выдох.)

И.п. ,стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки закручены на руки. 1-2 глубокий присед, руки в стороны выдох; 3-4 и.п. вдох. Присесть на всей ступне, туловище вертикально.

И.п. стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1 наклон вперед, натянутую скакалку назад; 2 и.п.

И.п., сложенную вчетверо скакалку вверх. 1 мах правой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги; 2 и. п.; 3-4 то же левой ногой.

И.п. сидя ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. 1 поворот туловища направо; 2 и. п.; 3-4 то же налево.

И.п.,скакалка внизу сзади. Бег на месте, вращая скакалку вперед, перешагивая поочередно правой и левой ногой (60-70 прыжков).

Упражнения на ОФП 20-25 мин комплекс №2
-лягушка 11 раз

(И.п упор присев, на 1 упор ляжа, и.п упор присев)
-отжимание 10 раз

(И.п упор ляжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище, ноги составляют прямую линию), сгибаем и разгибаем руки в локтях)

-пресс 15 раз

(И.п лежа на спине, руки за голову в замке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, касаемся локтями бедер коленей, возвращаемся в И.п)

-прыжки на одной ноге 55 раз

(И.п руки на поясе, выполняем прыжки на правой ноге 55 раз, за тем на левой 55 раз)

п.; 5-8 то же с левой ноги.

И.п, обруч справа на полу вертикально, держать за верхний край. 1-2 махом правой ногой и толчком левой, наклоняя обруч вправо, прыжок в обруч в полуприсед, левую руку в сторону вверх; 3-4 вставая, махом левой ногой в сторону и толчком правой прыжок из обруча в и.п 5-8 то же в другую сторону.

И.п,стойка ноги врозь, обруч вниз. 1-2 прогибаясь в грудном отделе, небольшой наклон туловища назад, обруч вверх горизонтально; 3-4 сохраняя прогнутое положение, наклон вперед, до касания обручем пола; 5-6 выпрямиться, обруч вверх горизонтально; 7-8 и. п.

И.п. сед, обруч вверх, хватом изнутри за середину. 1-2 опуская обруч, согнуть ноги и передним краем обруча коснуться пола; 3-4 и. п.

И.п,лежа на спине, обруч вперед. 1 -опуская дальний край обруча, перемах согнув правую ногу внутрь обруча; 2 то же левой; 3-4 обратными перемахами в и. п.

И.п,стойка ноги врозь, руки вперед на вертикально стоящем обруче. 1 передавая тяжесть тела на полусогнутую левую ногу, правую на пятку, наклон вправо, смотреть вправо, левую руку вверх, кисть над головой; 2 и. п.; 3-4 то же в другую сторону.

И.п, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки на двух через обруч, как через скакалку, вращая его вперед.

Упражнения на ОФП 20-25 мин комплекс №3
-лягушка 15 раз

(И.п упор присев, на 1 упор ляжа, и.п упор присев)
-отжимание 14 раз

(И.п упор ляжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище, ноги составляют прямую линию), сгибаем и разгибаем руки в локтях)

-пресс 18 раз

(И.п лежа на спине, руки за голову в замке, ноги согнуты в

	<p style="text-align: center;">-разноножка 35 раз (И.п руки на поясе, ноги шире плеч ,выполняем прыжок вперед делая упор на правую ноги,сгибая ее в коленке, за тем тоже самое на левую ногу) -приседания 12 раз (И.п руки за голову в замок, ноги на ширине плеч, ноги сгибаем в коленях, спина прямая, возвращаемся в И.п) Выполняем 2 серии, с отдыхом 1 мин.</p>	<p style="text-align: center;">коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, касаемся локтями бедер коленей, возвращаемся в И.п) -прыжки на одной ноге 70 раз (И.п руки на поясе, выполняем прыжки на правой ноге 70 раз, за тем на левой 70 раз) -разноножка 45 раз (И.п руки на поясе, ноги шире плеч ,выполняем прыжок вперед делая упор на правую ноги,сгибая ее в коленке, за тем тоже самое на левую ногу) -приседания 15 раз (И.п руки за голову в замок, ноги на ширине плеч, ноги сгибаем в коленях, спина прямая, возвращаемся в И.п) (выполняем 3 серии, отдых между сериями 30 сек)</p>
<p style="text-align: center;">13.02.22 воскресение</p>	<p style="text-align: center;">Выходной.</p>	<p style="text-align: center;">Выходной.</p>

Приложение №1.

Бег на средние дистанции: техника, тактика.

Забег на средние дистанции занимают особое место в лёгкой атлетике, требуя от бегуна развитую выносливость и скорость.

Что относится к бегу на средние дистанции.

Средними в лёгкой атлетике считаются дистанции от 600 до 3000 метров, а именно:

- 600 м
- 800 м
- 1000 м
- 1500 м
- миля (1609 м)
- 2000 м
- 3000 м
- 3000 м с препятствиями (стипель-чез)

Наиболее популярные дистанции из этого списка – 800 и 1500 метров за счёт своего олимпийского статуса, а миля авторитетна благодаря богатой истории.

На Олимпиаде представлены 800 и 1500 метров, а также степль-чез. Забеги на 600, 1000 и 2000 метров обделены как уровнем чемпионата мира, так и стран, и используются в качестве подготовительных дистанций или для сдачи нормативов.

Бег на милю известен тем, что долгое время научное сообщество считало невозможным для человека пробежать её менее чем за четыре минуты. Однако в 1954 году англичанин Роджер Баннистер доказал обратное и разрушил четырёхминутный барьер. Сейчас же мировой рекорд в миле составляет 3:43,13.

Заметим, что в 1976 году Международная любительская легкоатлетическая федерация решила признавать мировые рекорды только на метрических дистанциях, но сделала исключение для мили – и рекорды на ней сохраняются по сей день.

Бег на 3000 метров когда-то был представлен в женской программе Олимпиады (1984-1992 гг.), а на чемпионате мира последний раз эту дисциплину бегали в 1993 году, после чего оставили для проведения соревнований национального уровня. 3000 метров – пограничное расстояние, разделяющее средние и длинные дистанции.

Бег с препятствиями на 3000 метров – более сложное мероприятие, чем просто бег по прямой. Для стипль-чеза требуется больше силы, выносливости и ловкости. Связано это с тем, что спортсмены за всё время преодолевают 28 препятствий и 7 ям с водой. Мужские барьеры имеют высоту 91,4 см, женские – 76,2 см.

Зона приземления для прыжков в воду составляет 3,66 м в длину и 70 см в самом глубоком месте.

История.

Менее чем полвека назад считалось, что средние дистанции – это все стадионные забеги от 400 метров до мили. Сейчас ситуация уже другая.

Такие забеги, как полагается, проводились на древних Олимпийских играх, а вновь возродились они в середине 19 века. С 1896 года на всех Олимпийских играх проводится мужской бег на 800 и 1500 метров, но женщин допустили к 800

метрам только в 1928 году – и тут же исключили из-за ложных сообщений о том, что спортсменки теряют сознание на столь «длинных» гонках. Женскую 800-метровку восстановили в 1960 году, а 1500 метров добавили в 1972м.

Стипель-чез берёт начало в Великобритании: атлеты бегали из одного поселения в другое, перепрыгивая через препятствия – ручьи и низкие стены. Забег, похожий на современный стипль-чез, датирован 1879 годом, когда спортсмены бежали 2 мили на чемпионате Англии. На Олимпиаду стипль попал в 1920 году и, естественно, только в мужскую программу. Женские соревнования были введены совсем недавно, в 2008 году.

Техника.

В гонках на средние дистанции старт и первые секунды бега менее значимы, чем в спринте, ведь даже самый короткий забег у средневиков длится более минуты. Тем не менее правильная техника важна так же, как и удержание наиболее выгодной позиции в линии бегунов после начала забега.

Перед началом забега нужно иметь чёткое представление о том, какой тактики придерживаться: бежать лидером или «сидеть» в группе. Конечно, всё может пойти не так, как планируется, но от вас требуется начать в правильном темпе и занять ту позицию, которая позволит побороться на финишной прямой, не тратя время и силы на обгоны по второй или даже третьей дорожкам.

Эффективнее всего будет разделить всё расстояние на отрезки и на каждом из них придерживаться определённого темпа и техники.

Стартовый разгон.

Спортсмены должны приступить к бегу, как только прозвучит сигнал, чаще всего это выстрел. Обычно при стартовом разгоне применяется высокий темп, а на основной дистанции все переходят на крейсерскую скорость.

Не медлите на первом этапе. Это позволит вам занять определённую позицию среди других участников соревнования.

Основная дистанция.

После первых семидесяти метров переходите с высокого темпа на оптимальный. Чтобы экономно использовать силу и в то же время поддерживать темп, вам следует наклонить корпус вперёд примерно на пять градусов. Но для того, чтобы бег был максимально эффективным, помогайте себе руками.

Скорость на этом этапе напрямую зависит от скорости махов рукой. Руки следует согнуть под прямым углом и работать ими в том же темпе, что и ногами. Во время поворота на вираже корпус наклоняется внутрь трассы, а рука, противоположная стороне поворота, работает в усиленном режиме. Это позволит вам проходить поворот и поддерживать быстрый темп.

Важно! Держите мышцы шеи и рук расслабленными. Чрезмерное напряжение в верхней части тела приводит к повышенному расходу энергии и потере скорости.

Финиш.

Средневики завершают гонки самым настоящим спринтом. Последний круг либо же 250-350 метров до финишной черты (в зависимости от конкретной дистанции) – время, чтобы выложиться на полную. Ускорение происходит за счёт увеличения частоты шагов и длины шага.

На тренировках нужно уделять время работе над каденцией, ведь неумение варьировать частоту шагов приводит к потере большого количества энергии. Перед самым пересечением финиша ещё больше наклоните корпус вперёд, делая выпад плечами или туловищем, чтобы зафиксировать окончание забега как можно раньше.

Тактика.

Средние дистанции требуют от бегуна высочайшей степени тактического чутья, поскольку мгновенные решения, которые необходимо принять в отношении таких понятий, как бег лидером, положение в группе или время для ускорения, будут определяющими победы. Самый быстрый или самый сильный бегун не всегда побеждает в забеге на средние дистанции.

Спортсмен, бегущий впереди, часто пытается измотать соперников высоким темпом, взятым с самого начала. Гонщики, обладающие хорошим финишным рывком, обычно бегут в группе и пытаются вырваться вперёд на последних 200-300 м. Многие спортсмены также делают ложное ускорение за пределы группы, проверяя решимость других участников.

Старт в беге на средние дистанции.

На средних дистанциях применяется высокий старт, но перед началом гонки каждого участника определяют на свою дорожку, хотя после выстрела пистолета всем дозволено перейти на первую дорожку, за исключением бега на 800 м. В

этой дисциплине бегуны начинают забег по индивидуальным дорожкам, но после окончания первого виража можно занять одну общую внутреннюю часть трассы.

Поскольку бегуны не ограничены в беге по своей дорожке, как в спринте, это даёт больше возможностей для борьбы и построения тактики, что способствует захватывающим финишам гонок.

Как лучше всего начать бег с высокого старта.

По звуку соответствующего сигнала примите положение, немного подавшись вперёд и смещая туда же вес своего тела. Поставьте беговую ногу перед собой, а другую позади примерно на расстоянии 20-30 см. С руками то же самое: одна выставляется вперёд, а другая назад.

Помните, что положение верхних конечностей остаётся противоположным нижним: если впереди у вас левая нога, значит, вывести вперёд нужно правую руку.

Многие бегуны-любители этого не делают и теряют возможность хорошего старта, поскольку отсутствие отталкивания может стоить долю или даже секунду времени в начале гонки. Казалось бы, ничего, но часто это оборачивается потерей выгодной позиции в группе.

Правила.

Из других правил: разрешается один фальстарт, а дисквалифицируется спортсмен за второй фальстарт, хотя, в отличие спринта, такое у средневикиков случается редко.

О количестве бегунов:

- в забеге на 800 м участвуют восемь бегунов, если на стадионе 8 дорожек;
- в беге на 1500 м и беге с препятствиями участвует до 12 бегунов.

К слову о стипль-чезе: любой участник, который оббегает яму с водой или проносит ногу вне препятствия, снимается с участия. Спортсмены могут преодолевать барьеры без касания, с опорой на барьер руками, с постановкой одной ноги на перекладину.

Чем отличается бег на средние дистанции от спринта и стайерского бега.

Начнём со спринта. Спринт – это не просто более взрывная форма бега, но и биомеханика здесь совсем другая, если говорить о длине шага, постановке стопы, работе рук и положении тела. В спринте длинный шаг, бег на носках, интенсивная работа рук и очевидный наклон тела, что в средних дистанциях менее акцентировано.

Тело бегуна на средние дистанции стройное, хотя и не высушенное, и во время тренировки задействованы преимущественно медленно сокращающиеся мышечные волокна. Спринтеры полагаются на быстро сокращающиеся мышцы и обычно имеют более тяжёлое, мускулистое телосложение. Кстати, стайеры в этом схожи со средневиками и используют медленные мышечные волокна.

Медленно сокращающиеся волокна меньше, они менее сильны, но более устойчивы к утомлению, чем быстро сокращающиеся. Поскольку для правильного функционирования они полагаются на кислород, они лучше подходят для длительной аэробной активности.

Количество тех или иных волокон определяет генетика, а потому, помимо того, что спринтерами-средневиками-стайерами становятся, ими ещё и рождаются. Как правило, мышечная композиция средневика состоит из 50-70% медленных мышечных волокон, а стайера – 70% и выше.

Однако несмотря на схожесть средневики и стайеров в использовании типа волокон, большая разница между ними в том, что бегун на средние дистанции работает в дефиците кислорода. В беге на длинные дистанции сложность заключается в продолжительности бега, а в беге на средние дистанции – в балансе между поддержанием скорости / темпа и длительности забега на фоне нехватки кислорода.

Особенностью такой анаэробной работы является то, что организму средневика требуется почти столько же гликогена, сколько стайеру при преодолении марафонской дистанции. Вообще средневики сочетают в себе физические характеристики спринтеров и стайеров, умея бегать быстро и долго, если говорить простым языком.

Ошибки.

- Слишком ранний спринт

Средние дистанции – это физическая боль и её терпение. Спринт с линии старта означает невозможность поддержания целевого темпа на основной дистанции и провал финишного ускорения.

- Медленный темп

Но, с другой стороны, если стартовать в медленном темпе, то можно сразу же потерять группу и с трудом набирать темп по дистанции, ведь чем ближе финиш, тем сильнее придётся ускоряться. Во время подготовки работайте над целевым темпом, чтобы знать какую скорость вы сможете поддерживать.

- Незнание конкуренции

Кто-то скажет: «Мне всё равно, кто участвует в забеге, я просто хочу финишировать». Другой бегун поделится: «Я знаю, что некоторые из бегунов значительно сильнее меня, поэтому я отпущу их». Третий запланирует так: «Я знаю пару бегунов, темп которых могу держать, поэтому постараюсь не отстать, поскольку с ними есть шанс выйти на лучший результат».

Всё это относится к тактике и очень важно для достижения целей. Можно ринуться за лидерами, допуская ранний спринт, а потом обнаружить, что их личный рекорд на 10-20 секунд лучше вашего. Можно медлить, боясь обгонять кого-то только потому, что на нём форма легкоатлетической школы, то есть он «точно бежит быстро».

Не поддавайтесь желанию «ничего не знать» о ваших конкурентах. Это мешает вам поставить реалистичные цели и выбрать план оптимальной стратегии гонки.

Эстафетные дисциплины.

Эстафетный бег бывает разным: официальным, то есть регламентируемым Международной ассоциацией легкоатлетических федераций, и любительским с незакреплёнными дистанциями.

Поскольку во втором случае вариантов дистанций масса, мы не будем на нём останавливаться. А вот среди регламентируемых эстафетных дисциплин, содержащих средние дистанции, есть только две:

- 4 по 800 метров
- 4 по 1500 метров

Эти забеги не представлены в олимпийской программе, они уступили место спринтерским эстафетам.

Приложение №2.

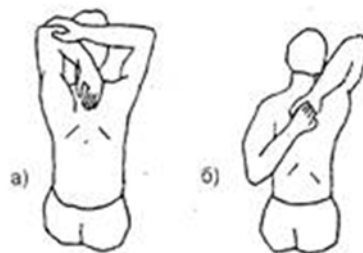
Примечание №1.

Упражнения на гибкость.

«Замок»

И.п сидя на полу , ноги вытянуты вперед:

- а) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;
- б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

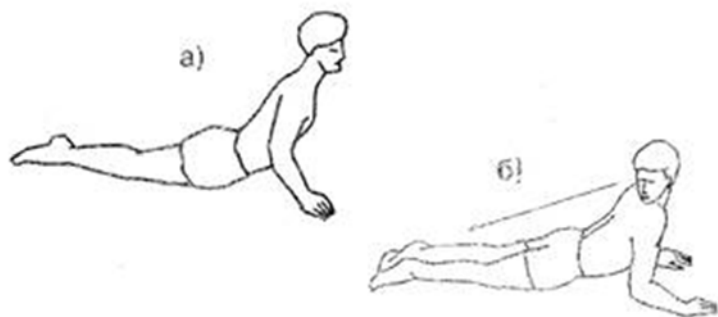


«Взгляд на пятку»

И.п. лежа на животе, носки вытянуты:

а) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

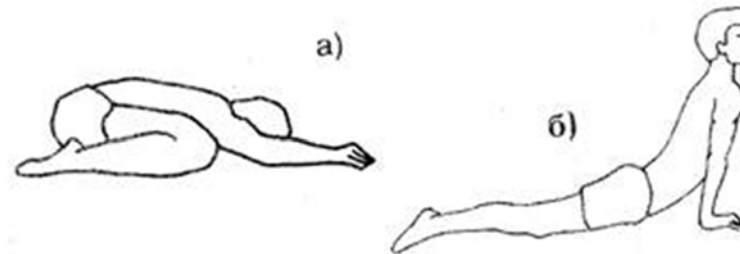


«Кошка под забором»

И.п. упор на коленях, кисти впереди плеч:

а) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов , фиксация позы:



«Выкрут»

И.п. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.,



«Качалка»

И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

а) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

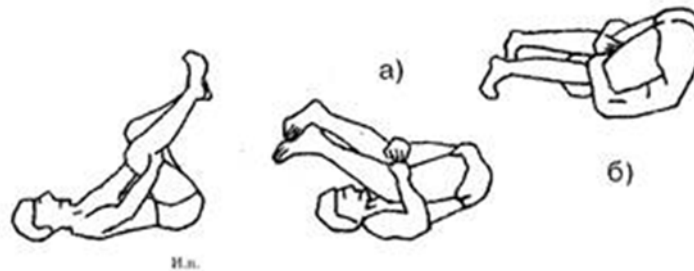
б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.



«Кувырок»

И.п. лежа на спине , руки в замке под коленями:

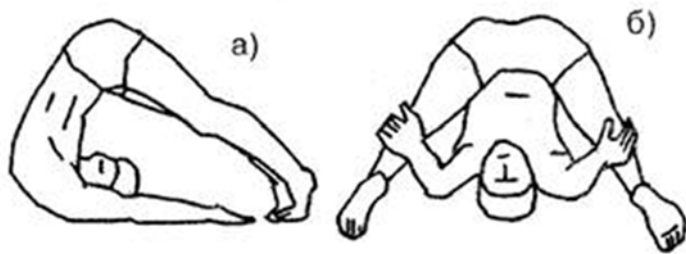
- а) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы;
- б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.



«Складка»

И.п. лежа на спине, ноги вытянуты

- а) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;
- б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.



«Перочинный ножик»

И.п. сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

а) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;

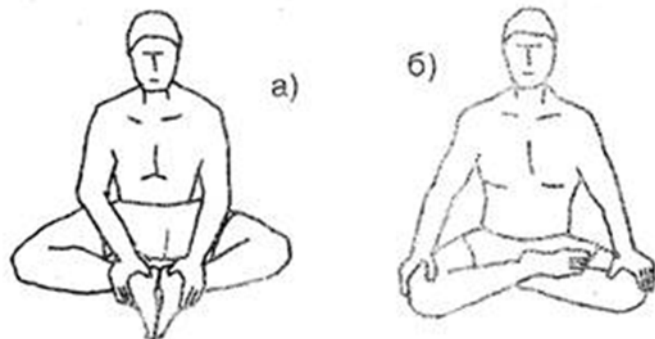
в) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:



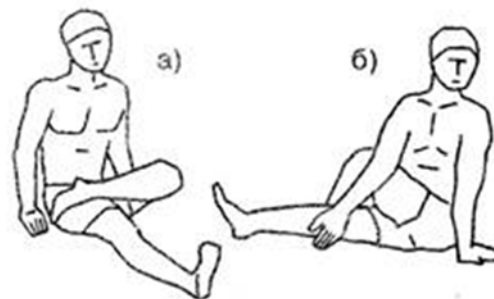
«Обратная связь»

И.п. сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног



б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног:



«Лотос»

И.п. сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

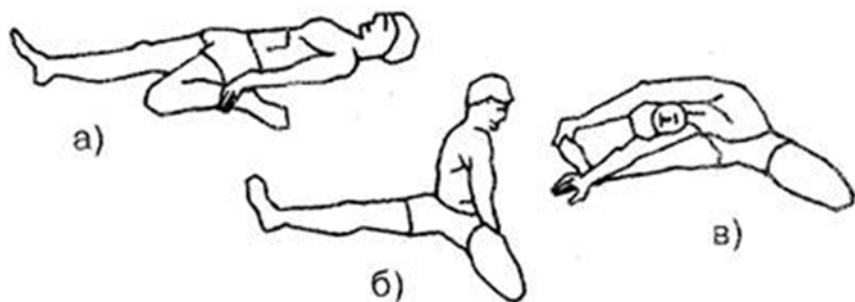
а) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног:

«Штопор»

И.п. сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

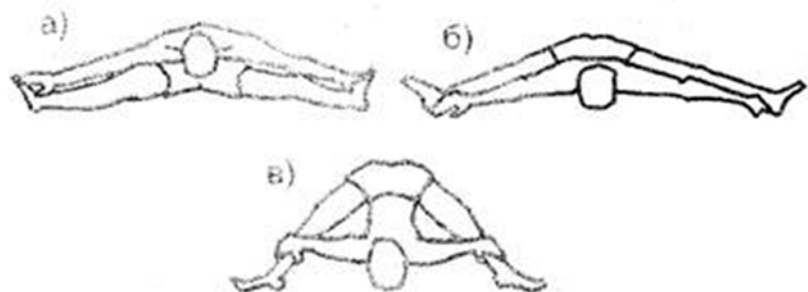
- а) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног
- б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;
- в) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног:



«Аршин»

И.п. сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

- а) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы
- б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы
- в) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы



«Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки

вдоль туловища:

а) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;

б) поменять ногу.

