Тема: Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол».Бег на 1000 м. Футбол: стойка и передвижения вратаря. Подбрасывание мяча над собой, ловля мяча.

**Задание.** Изучить и законспектировать (в тетради) материал, прислать фото отчет.

Тактика бега на 1000 метров. Условно её можно разделить на три части.

Стартовое ускорение. Первые 50 метров дистанции бегун может и должен использовать свои скоростные характеристики и постараться максимально разогнать тело с нулевой скорости. Специалисты считают, что на этом этапе даже при таких нагрузках спортсмен не потеряет силы, но получит возможность занять удобное место в группе, избежать блокирования и вытеснения на левый край и сделать небольшой запас относительно соперников. После ускорения темп необходимо замедлить в соответствии с индивидуальными качествами бегуна, но замедление должно быть постепенным.

Дистанция. Приняв после ускорения наиболее подходящий ему темп бега, атлет должен постараться удержать его до самого финишного отрезка, при этом соблюдать равновесие между скоростью и расходом сил.

Финишное ускорение. За 200 метров до конца дистанции скорость надо увеличивать, с таким расчетом, чтобы за 100 метров до финиша перейти к финишному спурту, на котором следует выкладываться полностью.

Футбол: стойка и передвижения вратаря

Когда игра развивается на подступах к воротам, вратарь должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Для этого он должен уметь соблюдать основную стойку, т. е. он должен уметь выбрать наиболее удобное исходное положение.

Вратарю, прежде чем приступить к тренировке в воротах, необходимо освоить основную стойку и научиться передвигаться в воротах. В стойке ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленных суставах, верхнюю часть туловища наклонить вперед, руки согнуты в локтях до уровня пояса, ладони повернуты внутрь, пальцы слегка согнуты. Плечи наклонены вперед. Взгляд устремить на мяч. Из этого положения легко начать любое движение.

Вдоль линии ворот в ту или другую сторону вратарь передвигается приставными или скрестными шагами.

Проанализируем технику игры вратаря в двух фазах:

— подготовка к приему мяча;

— прием мяча.