



# Длинная дистанция. Курсовая подготовка

Выполнил: студент группы ОДЛ 03-18 Зыков Н.Ю.

# Бег на длинные дистанции

- Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят :
- 2 мили(3218 метров), 5 км ( 5 000 м по шоссе), 10 км (10 000 м) и реже —
- 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20000метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег.
- Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.
- Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИААФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе).
- Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе — в метрах.

# Техника бега на длинные дистанции

- ❑ Правильная техника бега на длинные дистанции подразумевает рациональные движения, которые позволяют демонстрировать максимальную эффективность и высокие результаты бега.
- ❑ Основным в таком беге является правильная работа ног.
- ❑ Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием на всю стопу.
- ❑ Такая техника позволяет сохранить поступательное движение вперед, сократить длительность тормозного действия отталкивания.



# Кроссовая подготовка



- Кросс – это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека.
- Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу.

# Виды кроссового бега

- В зависимости от местности, кросс подразделяется на несколько видов.

## **Классический кроссовый бег**

- Для забегов используются леса и парки, где нет больших перепадов высот, а встречаются лишь небольшие бугры.
- Принять участие в кроссе может любой желающий.



# Скайраннинг

- Этот вид спорта одни относят к альпинизму, другие — к беговой дисциплине.
- Трассы проходят в горах.
- В скайраннинге 3 соревновательные программы:
  1. Вертикальный километр ( дистанция имеет перепад высот в 1 км, протяженность 5 км).
  2. Высотная гонка (трасса в 18-30 км на высоте порядка 4 км).
  3. Высотный марафон (дистанции в 30-42 км на 4 тыс. м. над уровнем моря).



# Трейлраннинг

- Характеризуется очень рельефной местностью.
- Трасса не оборудуется заранее, на нее наносится разметка, чтобы участники забега не заблудились.
- Длина дистанции может достигать более 100 км, на ее преодоление уходит не один день.



# Спортивное ориентирование

- Это кросс, включающий в себя элементы ориентирования на местности.
- Здесь целью спортсмена выступает отыскать на местности контрольные пункты и достичь их быстрее своих конкурентов, двигаясь при этом любым путем.
- Трассы в этом виде бега могут иметь протяженность 1,5 — 35 км.
- Помимо беговых навыков спортсмену необходимо уметь читать карту и ориентироваться на местности.





# Как подготовиться к кроссу

- Для тех, кто желает принять участие в кроссе, имеется несколько рекомендаций, которые помогут подготовиться к забегу:
- Необходимо поставить четкую цель, то есть решить для себя, что должно стать результатом состязания (личный рекорд, самоутверждение и т.д.).
- Как следует позаботиться о снаряжении. Понадобится одежда по погоде , две футболки на смену, запас питьевой воды и качественные шипованные кроссовки.
- Перед тренировками выполнять растяжку, чтобы разогреть мускулатуру, суставы и связки и т.д.

