

Вітаю вас на уроці фізкультури ☺

Оскільки ми з вами спілкуємось дистанційно, пропоную вам одягти спортивну форму і виконувати вправи, переходячи за відповідними посиланнями.

Пам'ятайте про правила безпеки під час занять фізичними вправами.

Ми починаємо вивчення навчального модуля «ЛЕГКА АТЛЕТИКА». Сьогодні ознайомимось з теоретичними поняттями цього виду спорту та виконаємо дистанційне тренування.

ТЕМА УРОКУ: ***ЛЕГКА АТЛЕТИКА. Кросова підготовка. Види і техніка бігу.***

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте дистанційне тренування:

<https://www.youtube.com/watch?v=PLgw9m-1rEw&t=35s>

2. Теоретичні відомості:

Кросовий біг вимагає хорошої фізичної форми. Сила і швидкість – далеко не всі якості, які необхідні для досягнення високих результатів. Одним з найголовніших компонентів у цьому процесі є кросовая підготовка. Вона включає цілий комплекс вправ. Які вони і їх значення в фізичному вихованні? В цих питаннях нам і належить розібратися.



Для чого потрібна підготовка?

Крос – біг по пересіченій місцевості. Це легкоатлетична дисципліна, яка спрямована на гармонійний фізичний розвиток людини. Заняття кросом благотворно впливають на організм в цілому: розвивають силу м'язів, зміцнюють нервову систему, поліпшують кровообіг і дихальну роботу. Крім того, кроси розвивають кмітливість людини, вміння долати перешкоди і розподіляти свої сили. Зрозуміло, все це дається з часом. І починати крос просто за бажанням небезпечно для непідготовленого організму. Для цього і існує кросовая підготовка. Її основними завданнями є:

- ✓ тренування витривалості;
- ✓ розвиток швидкості, сили та спритності;
- ✓ виховання потреби в самостійних фізичних заняттях.

Вправи

Власне, кросова підготовка включає в себе вправи, які по цілі тренування можна розділити на три категорії:

На швидкість. До таких вправ відноситься перемінний біг на відрізках до 50 і 100 метрів. При цьому необхідно чергувати біг з максимальною швидкістю. Також в цю категорію входить естафетний (безперервний) біг. Відрізки становлять 100-200 і більше метрів.

На загальну витривалість. Сюди відноситься рівномірний біг зі швидкістю 5-7 км/ч. Тривалість вправи може становити 30-90 хвилин. Змінний біг також входить в цю категорію. Схема його виглядає так: 50 м швидко, потім 50 м повільно (як відпочинок), 100 м швидко, потім 100 м повільно. Тренування з часу повинна складати не більше 40 хвилин. Ще однією вправою є змінно-темповий біг. Дистанція може складати від 1 до 3 км. Чергування швидкості відбувається за часом. Наприклад, 3 хвилини швидким бігом, 5 хвилин – повільним і далі на збільшення.



На спеціальну витривалість. Сюди включені дві вправи: змінно-повторний і повторно-темповий біг. Перший - це подолання коротких відрізків з середньою швидкістю. Паузи для відпочинку являють собою ходьбу або повільний біг. Друга вправа передбачає подолання довших відрізків (від 500 м до 5 км) легким бігом з паузами для відпочинку у 5-8 хвилин (ходьба).

3. Ознайомтесь з навчальним відео. Як покращити техніку бігу?

<https://www.youtube.com/watch?v=kJ3VIMK7vVQ>

4. П'ять базових принципів бігових тренувань:

<https://www.youtube.com/watch?v=bPKusTp5PIY>

5. Командний Чемпіонат України з легкої атлетики серед дорослих та молоді 2023 рік, Львів:

https://www.youtube.com/watch?v=LzWelO_FIp8

Пам'ятайте про правила безпеки!

Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!