

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. Біг на середні та довгі дистанції.*

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте дистанційне тренування зі скакалкою:

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

2. Теоретичні відомості:

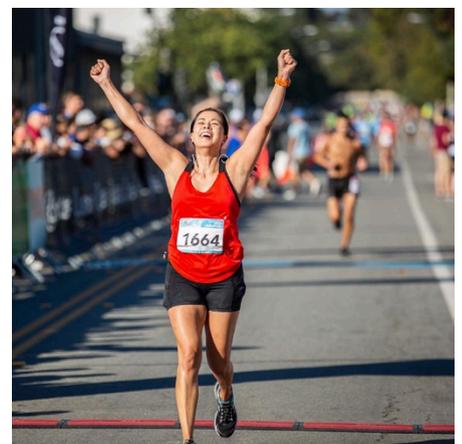
https://www.youtube.com/watch?v=EgLTK3N_eaQ

Ніхто не сперечатиметься, що біг - це найпопулярніший вид спорту з усіх існуючих. Бігом займаються як професіонали, так і просто люди, які хочуть підтримувати свій організм в тонусі. Якщо правильно все робити, то біг буде дуже корисний для організму.

Біг на довгі дистанції - один з найпоширеніших видів бігу. Багато, хто займаються щоденними пробіжками, вибирають саме його. Середня відстань в бігу на довгі дистанції від 3 до 10 кілометрів.

Хоча існує забіги і довше, взагалі такий біг ділиться на наступні дистанції:

- 3 кілометри;
- 5 кілометрів;
- 10 кілометрів;
- 20 кілометрів;
- 25 кілометрів;
- 30 кілометрів.



Але найправильніший забіг на довгу дистанцію - це марафон. Щоб пробігти марафон, потрібно подолати дистанцію 42 кілометри. Тому такі пробіжки сильно навантажують серце і судинну систему.

Людина, яка вирішила зайнятися бігом на довгі дистанції, повинен володіти такими якостями:

- Висока швидкість бігу;
- Не мати захворювань серцево судинної системи;
- Уміння дотримуватися техніки бігу;

Як і в інших видах спорту, в бігу на довгі дистанції є своя техніка, яку потрібно дотримуватися, щоб уникнути травм і підвищити бажаний ефект від бігу. Детально техніка бігу буде розглянута нижче.

3. Ознайомтесь з навчальним відео. Поради під час повільного бігу:

[5 порад для бігу](#)

4. Повторіть техніку високого старту:

<https://www.youtube.com/watch?v=D7ZoMq9m-94>

4. Знайомтесь! Українські спортсмени – переможці олімпіад:

<https://www.youtube.com/watch?v=ATBxtGJn5X0>

Пам'ятайте про правила безпеки!

[Субтитры \(С\)](#)

[Включить звук](#)

[0:00](#)

[Открыть предпросмотр](#)

Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!

[3:03](#)