

14 мая

Тема: Бег на результат.

- Ребята, изучите внимательно материал и ответьте на вопросы (ответы запишите в тетрадях).



Быстрота — это способность человека выполнять движения в самый короткий отрезок времени.

Для развития быстроты надо выполнять беговые упражнения с максимальной интенсивностью в течение не более 15 секунд.

Перед их выполнением надо провести разминку продолжительностью 12-15 минут. Это время разминки мышцы разогреваются. Это помогает избежать травмирования.

Наиболее благоприятный для развития быстроты считают возраст от 7 до 11 лет.

Вопросы:

1) Что такое быстрота?

2) Какие упражнения надо выполнять для развития быстроты?

3) Какой возраст наиболее благоприятен для развития быстроты?

Задание, которое вы выполняли в тетрадях, сфотографируйте и присылайте мне на проверку.

