

Тема урока: Бег в равномерном темпе до 8 минут. Бег 500 метров.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1. Ознакомьтесь с текстом.

Не самый зрелищный и эффектный, но очень популярный вид легкой атлетики у профессиональных спортсменов и любителей бега. Техника бега на средние дистанции отличается тем, что в ней равномерно сочетаются скорости и грамотный тактический расчет, умение контролировать процесс соревнования и менять на его протяжении разные приемы и способы бега. По профессиональной классификации средними являются дистанции на 800 и 1500 м. Бег в одном темпе на одном пульсе на протяжении всей тренировки. В зависимости от целей тренировка может быть продолжительностью от 20-30 минут до 2-2,5 часов. Существует два основных вида равномерного бега: бег на низких пульсах и высоких.

Техника бега подразделяется на четыре стандартных этапа:

- старт
- стартовый разгон
- основной забег
- финиширование

Как и спринтерский бег на 300 м, бег на 500 м не включен в программу олимпийских игр и чемпионатов мира, на этой дистанции также не фиксируются официальные рекорды. В коммерческих соревнованиях многие организаторы проводят забеги на 500 метров.

Но нормативы по бегу на 500 м сдают в средних и высших заведениях. Для 5-11 классов средней школы эти нормативы составлены для юношей и девушек V-XI классов дифференцировано для оценки отлично, хорошо и удовлетворительно. Нормативы колеблются в пределах от 3 мин. для девочки V класса, пробежавшей дистанцию с оценкой удовлетворительно, до 1,5 мин. для юноши XI класса, пробежавшего на оценку отлично.

Задание 2. Ответить на вопросы.

1. Напишите основные правила равномерного бега.

Ответы на задания присылать на электронную почту

baikovabaikowa@yandex.ru