

Тема урока: Бег в равномерном темпе. Круговая тренировка.

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

Круговая тренировка - это метод выполнения упражнений в одном подходе друг за другом с высокой интенсивностью с целью повышения выносливости или для усиления жиросжигания во время сушки.

Круговая тренировка – это комплекс из 5-10 упражнений для всего тела, которые повторяются в несколько кругов. Вы можете самостоятельно подобрать для себя список упражнений, продолжительность их выполнения и количество кругов.

Круговая тренировка в домашних условиях проходит в быстром темпе, упражнения выполняются друг за другом без перерыва или с коротким перерывом, остановка есть только непосредственно между кругами. Вы можете тренироваться как с весом собственного тела, так и с использованием дополнительного инвентаря.

Круговая тренировка в домашних условиях для девушек и мужчин обычно предполагает упражнения для всех групп мышц верхней и нижней части тела. Даже если вам нужно откорректировать только, например, бедра, не стоит забывать про упражнения для рук и живота. Более разнообразные упражнения и нагрузка максимального количества мышц поможет сжечь больше калорий, а значит увеличить эффективность тренировки. Если у вас имеется особая проблемная зона, можете добавить в круг упражнения с акцентом на эту область.

Основные правила круговой тренировки в домашних условиях:

- Круговая тренировка включает в себя 5-10 силовых или кардио-упражнений с нагрузкой для всего тела.
- Упражнения в круговой тренировке выполняются в один подход друг за другом без перерыва (или с минимальным перерывом в 10-20 секунд).
- Комплекс упражнений выполняется на счет или на время на ваше усмотрение (не менее 10 повторений или не менее 20 секунд по времени).
- Между кругами в домашней круговой тренировке предполагается отдых 1-3 минуты.
- Количество кругов определяйте сами, но чаще всего круговая тренировка длится около 30 минут.

Если вы хотите улучшить качество тела или похудеть, то занимайтесь круговыми тренировками в домашних условиях 4-5 раз в неделю по 30 минут (без учета разминки и заминки). Поскольку вы занимаетесь дома без тренера, регулируйте свою нагрузку самостоятельно. Не переусердствуйте, но и не забывайте, что без прогресса не будет результата. Постепенно увеличивайте время тренировки, повышайте вес [гантелей](#), сокращайте время отдыха между кругами, ускоряйте скорость выполнения упражнений.