

**Тема урока:** Бег в равномерном темпе.

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.

Когда вы выполняете какую-то пробежку, то очень важно знать, для чего именно вы ее проводите. Например, если вам необходимо развивать ударный объем, то вы бежите в медленном темпе на пульсе около 70-80% от вашего максимума. При таком беге вам необходимо поддерживать равномерный средний темп, который позволит оставаться сердцу в заявленном диапазоне пульса.

быстрого бега. И задачи у фартлека иные, чем у той тренировки, которую вы выполняете.

Если вы выполняете интервальную тренировку, то равномерность должна быть во время выполнения темповых отрезков и во время восстановительного бега. Например, у вас стоит задача потренировать порог

Когда не сможете удержаться в нужном вам диапазоне Если вы будете бежать рывками, то тренировка уже будет терять основную задачу, которая была на нее возложена. И медленный бег превратится в фартлек. То есть хаотичное чередование медленного и интенсивности.

И во время восстановительных отрезков дерганье темпа будет только мешать быстрому восстановлению.

анаэробного обмена. Для этого вам необходимо выполнить 3 отрезка по 3 км на пульсе 90% от вашего максимума. То есть опять же вам придется для этого поддерживать определенный средний темп во время выполнения темпового бега. Иначе вы

И так во всем. Даже лучший вид тактики бега «негативный сплит», который подразумевает, что первая половина дистанции преодолевается медленней, чем вторая, все равно в основе своей подразумевает равномерный бег на двух половинах дистанции. На первой половине чуть медленней. На второй половине чуть быстреей.

Как и в любом правиле, в этом есть исключения. Исключением являются стартовые и финишные ускорения и фартлек. В остальном в подготовке всегда работает эффект равномерности.

Равномерный – значит одинаковый на всем протяжении. В данном случае на протяжении вашей подготовки. И наращивание нагрузки также должно быть одинаковым.

При подготовке к длинным дистанциям раз в неделю актуально проводить длительный забег. Постепенно его надо увеличивать, доводя до определенных значений, которые требуются при подготовке к той или иной дистанции. И это увеличение должно быть одинаковым на протяжении всей подготовки. Например, раз в неделю увеличивать протяженность забега на 1-2 км. Неправильным будет, если вы через 4-5 недель захотите увеличить километраж длительного забега резко на 5-7 км. Это может легко привести к переутомлению.

Если вы выполняете какие-то темповые работы, то с увеличением натренированности темп таких забегов будет сам расти. И этот рост будет тоже равномерным.

По поводу темпа хочется дополнить, что здесь будет еще один момент, который будет заключаться в том, что с увеличением вашей готовности увеличение темпа будет постепенно замедляться. Если в начале вы сможете увеличить ваш средний темп, например, с 7.00 до 6.30 на пульсе 150 за 3 месяца. То чем быстрее вы будете бегать, тем больше времени вы будете тратить на то, чтобы улучшать темп относительно пульса. Это своего рода будет замедление прогресса. Но оно также будет равномерным. В физике это называется «равнозамедленное движение». То есть все равно мы сталкиваемся с принципом равномерности. Пусть и в данном случае равномерном замедлении.