**Группа 1781**

**Занятие. Лыжная подготовка.**

Классические одновременные ходы.

Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с переменной интенсивностью. Выполнение ускорений 4-5 по 500м.

**А.** Выполнить разминку из 8-10 общеразвивающих упражнений

1. Круговое движение руками вперёд и назад (махи руками).

2. Наклоны головы (вперёд, назад, влево, вправо).

3. Круговое движение туловища (выполнять поочерёдно в правую сторону, затем в левую) повторяя по3-4 раза

4. Повороты туловища, руки держать за головой. Стопы от пола не отрывать. Выполнять в каждую сторону по 5-6 раз поочерёдно.

5. Наклоны туловища вперёд. Руками тянуться к носкам ног. До 20 наклонов.

6. Выпады ногами влево, вправо поочерёдно. 4-6 раз

7. Выпады ногами вперёд, поочерёдно сменяя ноги в выпаде. Один раз левой ногой вперёд- вернуться в основную стойку; затем выпад правой ногой. Тек выполнить 3- 4 раза.

8. Выполнить 15 приседаний. Руки держать за головой.

9. Махи ногами. Держаться за неподвижную опору: выполнять по 3-6 махов вперёд, затем назад, тоже влево и вправо. Сначала выполнить левой ногой, потом выполнять правой ногой.

10. Отжимание руками от пола юношам по 10-20 раз; девушки 10 раз.

**Б.** Равномерный бег 20-30 минут в спокойном теме, не ускоряться. Если устали переходим на быструю ходьбу, после восстановления вернуться к бегу. Время выполнения задания выдерживать.

**В.** Специально-беговые упражнения.

1. Бег с захлёстыванием голени 15-20 метров (или 20-25 захлёстываний). Повторить 2 раза.

2. Бег с высоким пониманием бедра15-20 метров (или 20-25 раз выполнить поочерёдное поднимание бедра). Повторить 2 раза.

3. Бег прыжками 15-20 метров (или 20-25 прыжков). Повторить 2 раза.

4. Бег с прямыми ногами 15-20 метров (20-25 движений с прямыми ногами). Повторить 2 раза.

5. Быстрый бег 15-20 метров. Повторить 2 раза.

**Г.** Повторные ускорения по 100метров.

Схема выполнения:

а) ускорение на отрезке, приблизительно, 100 метров;

б) вернуться на место старта спокойной ходьбой;

в) ускорение 100 метров;

г) вернуться на место старта спокойной ходьбой;

И так 5 повторений.

**Д.** Восстановление дыхания. Заминочный бег 2-3 минуты в спокойном темпе.

**Практическая работа.**

1. Замерить пульс (дальше ЧСС) до выполнения разминки (за 1 минут) (на запястье; на сонной артерии, в области сердца).

2. Замерить ЧСС после окончания равномерного бега (за 1 минуту).

3. Замерить ЧСС после окончании ускорений (за 1 минуту).

4. Замерить ЧСС по окончании заминки (за 1 минуту).

Составить сравнительную таблицу.

**Ответить на вопрос:**

- влияет ли различная по интенсивности физическая работа на величину пульса? (Да или Нет)

З**аполнить таблицу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности | До разминки | После бега | После ускорений | По окончании заминки |
| Показатель пульса за 1 минуту |  |  |  |  |

**Например**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Начало занятия** | **Бег** | **Окончание занятия** |
| **Показатель пульса за 1 минуту** | **62** | **140** | **76** |

**Ответить на вопрос:**

Какие упражнения развивают скоростную выносливость: переменные, повторные, равномерные, интервальные, соревновательные, игровые?