**Группа 1891**

**Занятие № 39 Лыжная подготовка.**

**Развитие двигательных качеств. Общая выносливость.**

Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальными ускорениями: по 4-5 раз, длина отрезков 400-500 метров. Общий объёмработы 3-4 км.

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

Группа девушек и юношей

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 по 3-4 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. Так 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 по10-20 раз; девушкам по 10 раз.

**Б.** Равномерный бег 15-20 минут в спокойном теме, не ускоряться. Если устали переходим на быструю ходьбу. Время выполнения задания выдерживаем.

Девушки бегут в равномерном темпе 10-15 минут. Выдерживаем время, а не побегаем какую-то дистанцию. Следить за дыханием. Оно не должно быть резким, с хрипотцой. Если вам трудно дышать сразу переходим на ходьбу до комфортного состояния, затем снова продолжаем бежать в спокойном темпе.

Беговую подготовку выполнять регулярно, каждый день; через день. В итоге вы должны пробегать от10 до 30 минут в равномерном темпе, без срывов.

**В.** Специально-беговые упражнения.

1. Бег с захлёстыванием голени 10-15 метров (или 15-20 захлёстываний). Повторить 2 раза.

2. Бег с высоким пониманием бедра10-15метров (или 15-20 раз выполнить поочерёдное поднимание бедра). Повторить 2 раза.

3. Бег прыжками 10-15 метров (или 10-15 прыжков). Повторить 2 раза.

4. Бег с прямыми ногами 10-15 метров (15-20 движений с прямыми ногами). Повторить 2 раза.

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

**Г.** Восстановление дыхания. Ходьба в умеренном темпе (т.е. не быстро) 2-3 минуты.

**Практическая работа.**

1. Измерить пульс до выполнения разминки за 1 минуту (на запястье; на сонной артерии, в области сердца).

2. Измерить пульс после окончания бега за 1 минуту.

3. Измерить пульс по окончании выполнения всех упражнений за 1 минуту.

Составить сравнительную таблицу.

**Ответить на вопрос:**

- когда показатель пульса высокий?

а) перед разминкой;

б) во время выполнения бега;

в) после выполнения всех упражнений, в период покоя.

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

З**аполнить таблицу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Начало занятия | Бег | Окончание занятия |
| Показатель пульса за 1 минуту |  |  |  |

**Например**

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

**Ответить на вопрос:**

1. Какие упражнения развивают общую выносливость: переменные, повторные, равномерные, интервальные, соревновательные, игровые?

2. Дать определение общей выносливости в циклических видах спорта.

3. Являются ли соревнования показателем общей выносливости спортсменов? Назовите несколько примеров (какие дистанции являются показателем общей выносливости).