08 апреля 2020 год

7 - А класс

 Тема. Чередование ходьбы и бега 12 минут. Спортивные игры.

1.Ознакомиться с материалом чередование ходьбы и бега.

2. Кратко законспектировать в тетради.

3.Домашнее задание: Ответить на вопросы по правилам волейбола.

**Чередование ходьбы и бега**

Для тех, кто не знает, что это такое, напоминаем: это серия непродолжительных пробежек с чередованием очень коротких перерывов на ходьбу. Такой метод позволяет постепенно выйти на должный уровень недельных нагрузок. Поскольку продолжительность периодов бега и ходьбы сравнительно небольшая, нагрузка не становится чрезмерной и сердечно-сосудистая система успешно тренируется. Это означает, что вы будете непосредственно бежать только в течение нескольких минут в каждом из составляющих тренировку циклов.

Но этот метод только для начала. Его цель — постепенно перейти на непрерывный бег. Можно тренироваться по этому методу и дольше, но на некотором этапе непрерывный бег уже начнет давать больше пользы. Такой метод эффективен, чтобы научиться пробегать 1—3 мили. После этого мы рекомендуем переходить на непрерывный бег и постепенно увеличивать его продолжительность.

Задача тренировки — концентрироваться на беге и ходьбе, что позволит уменьшить шансы травм на любых дистанциях, укрепит несущие мышцы и разовьёт гибкость. Если научитесь комфортно преодолевать 1—3 мили, то далее нужно концентрироваться только на беге и перестать включать интервалы ходьбы, кроме тех случаев, когда это действительно надо.
Для перехода на постоянный бег существуют причины как психологические, так и физиологические. Психологически зависимость вкраплять интервалы ходьбы не даст в должной мере осознать ваш потенциал и ограничит творческий подход. Физически переход с бега на ходьбу и наоборот воспринимается более утомительно, чем просто бег. Освоение техники бега даст большое разнообразие навыков как противостоять утомлению и боли на случай, если вы их почувствуете. Если научитесь преодолевать 1—3 мили только за счет бега, то в случае боли или усталости, вашей первой реакцией будет желание понять их причины и внести коррективы в технику. Если же вам действительно надо будет остановиться и перейти на ходьбу, то делайте это. Но если такой необходимости нет, то бегите дальше. Чем лучше станет ваша техника, тем меньше вы будете уставать. В процессе освоения техники бега вы поймете, что ослабление «педали газа» и укорачивание шагов может даже дать больший отдых, чем переход на ходьбу. Тем не менее, метод бега/ходьбы является идеальным для начинающих.

Вопросы по правилам волейбола 7 класс

1. *Создателем игры в волейбол является:*а) Вильям Морган; б Елмери Бери; в) Ясутака Мацудайра.
2. Каков размер волейбольной площадки?
а) 19х8; б) 12х6; в) 18х9; г) 24х12.
3. Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды?
а) 4; б) 3; в) 2; г) не ограничено.
4. Назовите число игроков одной команды, участвующих в игре?
а) 6; б) 4; в) 8; г) 5.
5. Какова высота сетки для мужчин?
а) 243 см; б) 256 см; в) 245 см; г) 234.