10 апреля 2020 год

Урок №54

7 - А класс

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

1.Повторить материал чередование ходьбы и бега.

2. Ознакомиться с видеоматериалом(<https://vk.com/id590845240>

3.Домашнее задание: Ответить на вопросы по правилам волейбола с 6 - 10. и отправить в вк (<https://vk.com/id590845240>

**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

6. Какова высота сетки для женщин?  
а) 242; б) 228; в) 224; г) 220.  
7. Встреча в волейболе состоит из:  
а) трех партий по 10 минут; б) двух партий; в) пяти партий; г) четырех партий.  
8. Победителем встречи является команда:  
а)выигравшая первую партию; б) выигравшая три партии; в)выигравшая все партии.  
9. Какой вариант исхода встречи по партиям не может быть получен?  
а) 3:1; б) 3:0; в) 4:1; г) 3:2  
10. Партия длится до:  
а) 21 очка; б) 25 очков; в) 15 очков; г) 25 очков, с разницей не менее двух очков