**План уроков физической культуры № 101, 102.**

**30.04. 2020 г. 11-А класс.**

**Тема.**

**1. Посмотреть видеосюжет. Для этого, удерживая клавишу Ctrl, «кликните» на ссылку:**

<https://youtu.be/StH_3V8BHXY>

<https://youtu.be/1FMjVnKPRyk>

# 2. Ознакомиться с материалом.

# Как развить выносливость. Восемь лучших упражнений для развития выносливости.

Как стать выносливым? Как развивать выносливость с помощью упражнений? Какие упражнения использовать для развития выносливости? Ответы на эти вопросы Вы найдете в этой статье.

## Упражнения на выносливость.

Я выбрал восемь разных упражнений, которые очень удобны для тренировки выносливости. Эти упражнения также хороши тем, что дают хорошие побочные эффекты: улучшается Ваша общая физическая подготовка, при соответствующем питании и частоте тренировок получается хороший эффект похудения.

Разумеется, используя знания из этой статьи, Вы можете развивать выносливость и в любых других упражнениях. Итак, мои упражнения на выносливость.

### Ходьба на беговой дорожке

Многие думают, что беговая дорожка нужна только для бега. На самом деле лучшим упражнением на беговой дорожке является как раз ходьба. Для развития выносливости ходьба подходит очень хорошо. Особенно удобно, что современные дорожки позволяют менять угол наклона, что дает возможность «ходить в гору». Ходьба в гору — одно из лучших средств развития выносливости ног. Регулируйте угол наклона, вплоть до самого крутого, увеличивайте время ходьбы, берите в руки дополнительный вес. Это отличное упражнение для выносливости! Рекомендую подробную [инструкцию по ходьбе на беговой дорожке](https://ggym.ru/baza-znanij/kak-pravilno-zanimatsya-na-begovoj-dorozhke-posobie-dlya-nachinayushhix/).

### Бег.

Помня, что бег развивает выносливость только в беге, могу рекомендовать занятия бегом для развития выносливости. Постепенно увеличивайте дистанцию или время бега, в зависимости от целей. У начинающих чаще всего стоит задача выдержать определенную дистанцию (скажем, 3-5 км) без остановки. Если месяц назад Вы не могли преодолеть без остановок дистанцию в 3 километра, а теперь можете, значит, Ваша выносливость выросла.  У опытных задача другая — сократить время преодоления дистанции. Если на дистанции в 10 км Вам удалось добиться уменьшения времени забега на 15-30 секунд, значит, Вы точно стали выносливее и быстрее.  Тренируйте именно то, что нужно Вам. Измеряйте выносливость в конкретных цифрах! Это все упрощает. В помощь статья — [как правильно бегать](https://ggym.ru/view_post.php?id=323).

Бег — один из способов развить выносливость

### Прыжки со скакалкой.

Еще одно роскошное упражнение для развития выносливости. Сначала можно добиться 200-500 непрерывных прыжков. Для новичка это серьезная задача. Затем повысить количество до 1000 прыжков в сумме или даже за один подход. Ну а следующим этапом можно научиться совершать серии двойных прыжков со скакалкой. Это когда за одно подпрыгивание скакалка успевает сделать два полных оборота. Обязательно занимайтесь прыжками со скакалкой в качественной обуви, чтобы уберечь суставы ног от повреждений.

### Приседания.

Используйте обычные приседания без веса на количество. Скажем, установите свой новый рекорд в 200, 300 или даже 500 раз! Или делайте приседания со штангой определенного веса, с которой надо присесть определенное количество раз. Идея научиться приседать со штангой 70 кг на 50 повторений за один подход — это нехилая цель для многих посетителей тренажерных залов. Думаю, не надо объяснять, насколько серьезно возрастет Ваша выносливость и как заметно изменится внешний вид, если Вы достигнете этой цели. Вес штанги для дам может быть снижен до 20-30 кг, если страшно : )

### Отжимания от пола.

Это одно из самых доступных упражнений на выносливость. И одно из самых понятных, так как очень легко ставить и достигать определенных значений: 20 отжиманий, 30 отжиманий, 50 отжиманий за подход. И каждый новый рекорд будет означать, что Вы становитесь все более выносливым! Ваши трицепсы, мышцы груди, мышцы пресса и бедра точно становятся все выносливее и выносливее. Используйте [разные виды отжиманий](https://ggym.ru/view_post.php?id=148)!

Отжимания от пола. Исходное положение — упор лёжа.Отжимания от пола. Нижнее положение — руки согнуты в локтях.

### Упражнение берпи.

Это одно из лучших упражнений на выносливость и общую физическую подготовку. В сущности, берпи — это чередование отжимания и прыжка. Необходимо принять упор лежа, отжаться, затем быстро встать и подпрыгнуть вверх. Повторить много-много раз! Люди подготовленные могут делать берпи 50-100 раз за подход. Это отличная тренировка выносливости! [Подробнее об упражнении берпи](https://ggym.ru/exercises/berpie/).

### Упражнения с гирей для выносливости.

Упражнения с гирей прекрасно подходят для развития выносливости. Вы можете использовать практически любые упражнения из гиревого спорта: толчок, рывок, заброс и т.д. На мой взгляд, очень хорошим упражнением на выносливость является рывок гири. Если освоите его технически правильно (особенно мягкий прием гири на запястье), у Вас не будет проблемы выполнить его буквально сотни раз! Это отличная тренировка выносливости! Не допускайте, чтобы гиря стукала Вас по запястью, учитесь принимать ее правильно. Подробнее об [упражнении рывок с гирей](https://ggym.ru/view_post.php?id=539).

### Планка.

Это отличное [статическое упражнение](https://ggym.ru/view_post.php?id=308). Все статические упражнения так или иначе развивают выносливость. Но выносливость эта особого рода. Вы становитесь выносливее именно в данном положении, в том, которое занимаете при выполнении упражнения.

Выполнение планки: примите правильное положение и держите его в течение 30 секунд минимум. Постепенно увеличивайте время удержания планки до 60с и более. Чем дольше продержитесь, тем большей выносливостью обладаете!

Упражнение планка для мышц пресса

Полагаю, уважаемый читатель, Вы уже поняли, что для развития выносливости можно и нужно использовать самые разные упражнения. Не обязательно только эти. Главное — помните о правиле специфичности выносливости. И выбирайте те упражнения, которые Вам действительно нужны, в которых Вы хотите развивать выносливость. Их и практикуйте.

**3.** **Повторить комплекс утренней гимнастики без предметов (В.И.Лях, Физическая культура, 10-11, Москва, «Просвещение», 2014) , рис.78, стр. 161-162.**

**4. Дом. задание: не засиживайтесь за компьютером, делайте перерывы, выполняйте физические упражнения.**