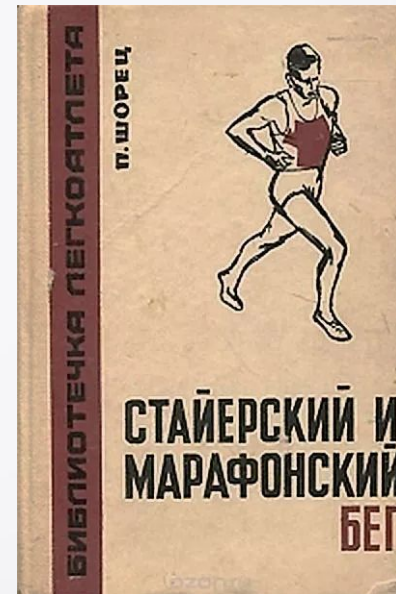


Тема урока: Развите навыков стайерского бега



Цели обучения:

- комбинировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник



Шаг №1 Подготовительный этап, тест Руфье

Ребята, предлагаю вам пройти тест на работоспособность своего сердца

Сначала необходимо подсчитать пульс в покое за 15 секунд (P1).

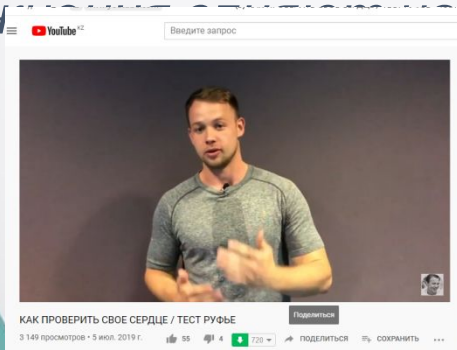
Далее, все выполняют приседания в течение 45 секунд (30 приседаний). После этого подсчитать пульс за 15 секунд (P2).

Через 30 секунд отдыха подсчитать пульс (P3).

Затем подставить данные в формулу

$ИР = 4(P1 + P2 + P3) - 200 / 10$, где ИР- индекс Руфье;
P1, P2, P3- показатели пульса

После выполнения теста подумать, как физические упражнения влияют на ваше здоровье.



<https://youtu.be/n8KveCfCFTY>

Техника Развитие навыков стайерского бега

• Шаг №2 Теория.

Стайерский бег, говоря простым языком, это бег на длинные дистанции. Традиционно это преодоление расстояния 3000 м. и более. Количество стайеров по всему миру с каждым годом становится все больше, что говорит о популярности этого бегового направления.

Сегодня стайерский бег включает в себя следующие дистанции:

3000 м;

5000 м;

10 000 м;

15 000 м;

20 000 м;

25 000 м;

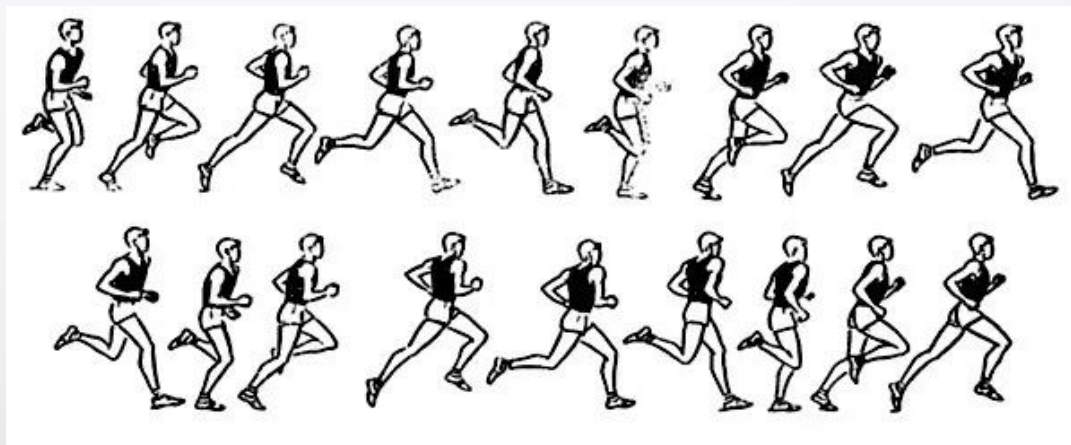
30 000 м;

Часовой бег на стадионе.



• Работа ног и постановка стопы

- Стайерский бег **невозможен** без отточенных движений нижних конечностей. Ведь нарушая технику, атлет может не только потерпеть поражение, но и получить травму.
- Толчок выполняется только **прямой ногой**, а точнее, ее носком. Это позволяет удлинить шаг. А вот **при приземлении колени** следует сгибать — это помогает уменьшить нагрузку на стопы. Однако слишком **сильно приседать не рекомендуется** — это увеличивает расход энергии и снижает скоростные показатели.



Техника бега на длинные дистанции

- [Посмотрите видео ролик.](#)
- <https://youtu.be/ZpfQDVuk0LQ>

Домашняя работа

- знать предметную терминологию;
- утренняя гимнастика

<https://youtu.be/nU5ZhJaQUqU>

- отжимание, пресс, подтягивание.
- Ученики измеряют пульс.

