**Дисциплина: УЧЕБНЫЕ СБОРЫ**

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ к практическому занятию по физической подготовке по теме:**Совершенствование и контроль упражнения в беге на 1 км.

1. Ознакомиться с Методическими указаниями к занятию, изложенными в прилагаемом файле.

2. Посмотреть видео «Как сдать норматив в беге на 1 км» (14 мин.) по ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=pJ6b8K4jq1c>

3. Написать в конспекте ответы на «ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ», изложенные ниже.

4. Скан или фотокопию ответов выслать преподавателю на электронную почту email: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:**

1. Меры предупреждения травматизма.

2. Как выполняется упражнение?

3. Что нужно выполнить после финиша?

4. Какие ошибки могут быть во время бега на 1 км.

5. За какое время пробегаете 1 км и определите количество баллов.