**Дисциплина: УЧЕБНЫЕ СБОРЫ**

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ к практическому занятию по физической подготовке по теме:**Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3-5 км).

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

2. Посмотреть видео «Как дышать при беге на 3 км» (5 мин.) по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=2-7pGR7rBVc>

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. Чем достигается предупреждение травматизма?

2. Для чего направлена тренировка в беге на 3 км.

3. Что такое повторный метод тренировки?

4. Что такое соревновательный метод тренировки?

5. Что нужно выполнить после окончания бега?

6. Как должны вести себя участники бега по отношению друг к другу?

7. Для чего направлена тренировка в беге на 5 км?

8. Выполните самостоятельно бег на 3 и 5 км и определите число баллов по таблице.