**ЗАНЯТИЕ № 1(теоретическое).**

**Тема:** Легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения.

**Цель занятия.** Учитьприменять предметные знания при описании беговых легкоатлетических упражнений и развивать творческие способности при составлении вариантов прыжковых упражнений.

**1. Запишите по 8 специально-беговых и прыжковых упражнения в таблице**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание упражнения | Графическое  изображение | Методические  указания |
| специально-беговые упражнения | | | |
| 1. |  |  |  |
| п. |  |  |  |
| 8. |  |  |  |
| прыжковые упражнения | | | |
| 1. |  |  |  |
| п. |  |  |  |
| 8. |  |  |  |

**Требования к выполнению теоретического задания**

1. Проверяется соответствие темы задания.

2. Правильность выполнения задания, а именно:

- структурная упорядоченность упражнений;

- оптимальное соотношение упражнений;

3. Полнота, содержательность, информативность работы (все упражнения должны быть выполнимы и все графы таблицы должны быть заполнены);

4. Грамотное построение стиля описания упражнения (смотри образец).

**Образец**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название упражнения | Графическое изображение | Методические указания |
| специально-беговые упражнения | | | |
| 1. | Бег с высоким поднимание бедра. | https://i.pinimg.com/736x/fc/e9/f8/fce9f84230157a3d5e5838495509551c--high-knees-knee-exercises.jpg | Держать осанку, колени поднимать выше, руки работают вдоль туловища как при беге. |
| прыжковые упражнения | | | |
| 1. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | https://fsd.multiurok.ru/html/2017/11/26/s_5a1b25881584f/s756433_1_13.jpeg | Толчок ногами сильней. При выпрыгивании мах руками вперед, приземление на полусогнутые ноги |