**ЗАНЯТИЕ № 2 (теоретическое).**

**Тема:** Легкоатлетическое упражнение «Медленный бег».

**Цель занятия.** Учитьприменять предметные знания при описании легкоатлетического упражнения (медленный бег) и развивать творческие способности при составлении вариантов данного упражнения.

**1. Заполнить таблицу по образцу предложив 5 вариантов медленного бега.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Описание упражнения | Графическое изображение | Методические указания |
| 1 |  |  |  |
| п |  |  |  |
| 5 |  |  |  |

**Требования к выполнению теоретического задания**

1. Проверяется соответствие темы задания.

2. Правильность выполнения задания, а именно:

- вариативность и разнообразие вариантов медленного бега;

- не более 5 вариантов медленного бега;

3. Полнота, содержательность, информативность работы (все варианты должны быть выполнимы и не требующие сложного оборудования или инвентаря, и все графы таблицы должны быть заполнены);

4. Грамотное построение стиля описания упражнения (смотри образец в табл. ниже).

**Образец**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описание упражнения | Графическое изображение | Методические указания |
| Бег в колонну по одному (последний обгоняет первого) | https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0a84/0002c9a3-18e8db08/hello_html_6010c155.png | Последний бегущий в колоне делает ускорение до тех пор, пока не станет первым. Сразу после этого ускорение начинает замыкающий группы ит.д. |