04.10.2021г. 1 пара группа 1ТО дисциплина ОГСЭ. 07 физическая культура преподаватель Кучеренко Н.М.

**Тема занятия** Легкая атлетика

**Вид занятия**  практическое

**Цель:** Развитие физических качеств (быстроты реакции, меткости, координации движения).

**Задачи:** 1. Образовательная: Контрольный норматив: бег 30метров. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.Развивающая: развитие физических качеств.

3**.** Воспитательная**:** воспитывать у студентов потребность в занятиях легкой атлетикой.

1. Выполнить контрольный норматив: бег 30метров. Прислать результат (в секундах).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА Скоростно-силовая подготовка – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Два физических качества, быстрота и сила мышечного сокращения постоянно связаны с движением и определяют его. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Скоростно-силовые способности зависят: - от состояния нервно-мышечного аппарата, - от абсолютной силы мышц, - от способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения. Структура скоростно-силовых способностей 1. Абсолютная сила. 2. Стартовая сила – способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент напряжения. 3. Ускоряющая сила – способность мышц к быстрому наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения. 4. Абсолютная быстрота сокращения мышц. Общая тенденция состоит в следующем: чем меньше сопротивление движению и чем оно короче, тем большую роль играют абсолютная быстрота движений и стартовая сила и наоборот (1,3). При проявлении скоростно-силовых способностей сила и быстрота не достигают своих абсолютных величин. Например, спортсмен выполняет рывок или толчок штанги, при этом он проявляет 80% силовых качеств и 20% скоростных от абсолютных величин. При метании копья с разбега - 20% силовых и 80% скоростных. 5 При проявлении скоростно-силовых способностей ведущее место занимает градиент силы (прирост силы в единицу времени). В тяжелой атлетике степень значимости градиента силы наименьшая, а в видах спорта, где величина преодолевающего сопротивления уменьшается, значение градиента силы возрастает. Среди многочисленных форм проявления скоростносиловых способностей наиболее распространенными считают прыжковые упражнения. Оценка уровня скоростно-силовых способностей Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей используются следующие контрольные упражнения: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее И.п.): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разноименно. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» выполняется из И.п. лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.п. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для вы- 6 полнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами. Ошибки: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из И. п: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5см), затем, разгибая руки, вернуться в И.п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 сек. И.п.; разновременное разгибание рук. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. 7 Методика развития скоростно-силовых способностей При совершенствовании скоростных возможностей используются следующие методы: 1) метод скоростно-силовой подготовки, или метод динамических усилий; этот метод предполагает использование прыжков и прыжковых упражнений без отягощения и с отягощением; упражнений с набивными мячами; упражнений со штангой, гирями и гантелями; 2) повторный метод выполнения упражнений в максимально быстром темпе; необходимо учитывать число повторений упражнения, когда оно выполняется без снижения скорости, как правило, выполнение упражнения прекращается в тот момент, когда субъективные ощущения, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости; 3) метод облегченных условий при выполнении скоростных упражнений; применения снарядов облегченного веса, бег по наклонной дорожке и др.; 4) метод затрудненных условий при выполнении скоростных упражнений; бег в горку, парные и групповые упражнения с сопротивлением, упражнения с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленные манжеты) и т.д.; 5) метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Одним из эффективных скоростно-силовых упражнений являются прыжки, выполняемые после предварительного прыжка в глубину (с высоты 75-100см) - «ударный метод». Преимущество этого упражнения перед обычными прыжковыми упражнениями заключается в высоком уровне мышечного напряжения за короткое время, глубоком воздействии на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.

1. Выполнить упражнения каждое по 10 раз (подробная информация на сайте http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/13811/2015435.pdf?sequence=1)

- Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте

- Прыжки из глубокого выпада со сменой ног

- Широкая разножка со сменой ног

- Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку (ступеньку)

- «Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку (ступеньку)

- Выпрыгивания на одной ноге на скамейке (ступеньке)

- Упражнение «лягушка»

- Сгибание ноги с сопротивлением

- Приседания на одной ноге

- Упор лежа на предплечьях

- Упор лежа на предплечьях с удержанием ног на весу

- Упор лежа на предплечьях лицом вверх

- Упор лежа на предплечьях с удержанием ног на весу

- Упор лежа на боку

- Упор лежа на боку с подъемом таза

- Приведение ноги лежа

- Скручивание с прямыми ногами

- Мостик на плечах

- Ходьба выпадами

- Приседания

**Литература:** 1.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры и фак. Физ. Воспитания ВУЗов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П.Юшкевича. – Минск: Высшая школа, 2009. – 310 с.

2. Гринь Р.А. Легкая атлетика: Метод.пособ. для проф.–тех.. училищ. – К.: Вища школа, 2009. – 167 с.

3. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У//. 2009. – 382с.

**Домашнее задание:**

1. Ознакомиться с диагностикой уровня физического развития (Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье).

2. Вычислить уровень своего физического развития по данным проб и прислать на электронный адрес.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 08.10.2021г.