04.10.2021г. 4 пара группа 1ТМ . Дисциплина ОДБ. 07. Физическая культура

Преподаватель Долгополый В.В.

Тема занятия . Бег на 400метров.. Упражнения для развитияаэробной выносливости, гибкости.

 Вид занятия теоретическое

1. Образовательная цель: Научить технике бега на 400 метров. Технике метания гранаты с разбега. Упражнениям для развития гибкости.

2 Развивающая : Развитие выносливости, быстроты, координации движений в беге и метании.

3. Воспитательная: Способствовать развитию чувства товарищества, дружеского участия, взаимовыручки, ответственности, дисциплинированности, взаимопонимание между студентами и преподавателем.

## Техника бега на 400 метров

Как же бегать эту длинную спринтерскую гонку? Начинать медленно или с самого начала развивать максимальную скорость? Здесь расскажем вам об этапах идеального забега на 400 метров.

Хоть это и спринт, требующий выносливости, быстрый старт здесь очень важен. Если бегун на 400 м начинает гонку слишком медленно, он не сможет использовать 6-7-секундное окно, в котором не будут производиться ионы молочной кислоты и водорода.

Это примерно первые 50 м после выхода из стартовых колодок. В эти несколько секунд бегун движется на полной скорости с опущенной головой и согнутым телом, что помогает достичь максимальной скорости.

В следующие 50 м бегун принимает вертикальное положение и выходит к своему гоночному темпу. Бежать нужно ровно, расслабив верхний плечевой пояс.

Держите ритм и следующие 100 м, достигая отметки в половину дистанции. Если на занятиях вы отрабатывали бег по виражу, у вас не должна случиться потеря скорости при его прохождении.

Отметки в 200 м в рамках соревнования на 400 м атлет должен достичь примерно на 1-2 секунды медленнее своего лучшего результата на 200 м. Например, если бегун на 400 м способен пробежать 200 м за 21,5 секунды, он должен пробежать первые 200 м в беге на 400 м за 22,5–23,5 секунды.

Бегите быстро, но расслабленно. Другими словами, накатывайте.

Считается, что решающими в забеге являются именно третьи 100 м. В рамках этой фазы гонки вы достигаете второго виража, на котором начинаете набирать скорость и включать активную работу рук.

Выкладываться изо всех сил нужно тогда, когда до финиша останется чуть более 150 м. Однако во время этого последнего рывка визуально увеличение темпа не будет заметно.

Если же значительное увеличение скорости есть, это свидетельствует о том, что спортсмен пробежал первые 250 м слишком медленно и сэкономил свою энергию на последних 100-150 м.

Финиш – 100 м. Вот тут начнётся ад на земле, готовьтесь терпеть боль. А лучший способ избавиться от неё – это просто бежать быстрее. Расслабьте плечи и челюсти, тратить энергию на напряжение ни к чему.

Неопытные спортсмены часто замедляются последние 2-5 м перед финишем, что приводит к потере драгоценного времени и может означать существенную разницу, ведь спринт – это точность до долей секунд.

*Рис. .***Команды при выполнении высокого старта**

# 5 простых упражнений для гибкости

### Растяжка задней поверхности бедра

**Исходное положение:** правую ногу выставить вперед, колено выпрямить, носок поднять, корпус наклонить, подбородок вытянуть, руки поставить на пол.

**Перекаты:** каждое движение выполняем на выдохе. Сильнее вытягиваем подбородок и наклоняемся к правой ноге, подавая корпус вперед. Переносим вес тела на правую ногу, переставляем ее с пятки на носок. Левую ногу наклоняем вперед, стопу отрываем от пола и ставим на полупальцы. Затем плавно возвращаемся в исходное положение. Сделать 8 покачиваний, задержаться на 8 счетов, перестроить исходное положение на другую сторону и повторить восьмерку.

**Важные моменты:**

* Нельзя сгибать колено, иначе сломается линия, а мышцы не растянутся (если не получается, положите на пол любую возвышенность и ставьте руки на нее).
* Нельзя горбить поясничный отдел: надо хорошо прогнуться и почувствовать растяжение задней поверхности бедра.
* Нельзя опускать подбородок – максимальное вытяжение помогает пояснице прогнуться правильно.

### Растяжка задней поверхности бедра (внутренние мышцы)

**Исходное положение:** сесть на пол, ноги развести, колени выпрямить.

**Наклоны:** поворачиваем плечи и корпус к правой ноге, пальцы выпрямляем и обеими руками тянемся к носку. Максимально прогибаемся в пояснице и чувствуем, как растягивается подколенная мышца. Сделать 8 боковых наклонов с выходом, задержаться на 8 счетов, повторить восьмерку уже с левой стороны.

**Наклоны вперед:** ноги раскрыты в поперечную складку. На вдохе надо округлить позвоночник. На выдохе вытянуть руки перед собой и максимально прогнуться в поясничном отделе. Почувствуйте натяжение мышц как справа, так и слева. Сделать 8 покачиваний вперед, задержаться на 8 счетов внизу, переставляя пальцы все дальше и дальше. С каждым движением корпус постепенно опускается ниже. Животом надо тянуться к полу и сокращать стопы на себя, усиливая натяжение. Если уровень подготовки не позволяет, лучше, наоборот, ослабить натяжение (не сокращать стопы на себя).

**Важные моменты:**

* Нельзя сгибать ноги в коленях, иначе растяжка не получится.
* Нельзя горбить поясничный отдел — нужен максимальный прогиб.
* К бедру нужно тянуться не головой, а именно животом с раскрытой грудной клеткой. Это позволит хорошо прочувствовать мышцы ног и поясницы.

### Растяжка мышц грудного, плечевого и поясничного отделов

Эта стадия позволит испытать удовольствие, поскольку на ней раскроется осанка.

**Исходное положение:** встать на колени, ноги выпрямить под углом 90 градусов.

**Наклоны:** руки уводим вперед, корпус устремляем к полу, проваливаем грудной и плечевой отделы. Локти не раскрывать. Если появились неприятные ощущения, нужно скорректировать позу. Подбородок упирается в пол, возникает натяжение от кончиков пальцев до ягодиц. Держать положение от 30 до 60 секунд.

**Важный момент:**

Нельзя менять прямой угол, иначе таз уйдет вперед, и растяжка не получится.

### Растяжка поясницы

Это одно из самых простых и действенных упражнений. Его можно делать с любым уровнем подготовки.

**Исходное положение:** лечь на живот.

**Растягивание:** ноги согнуть в коленях, корпус поднять, руки поставить на уровне таза, голову тянуть к ногам. Сделать плечами 8 покачивающих движений назад и далее, после задержаться в положении на 8 счетов. При этом вы должны хорошо прочувствовать поясничный отдел. Могут появиться болевые ощущения.

### Укрепление мышечного корсета спины

**Исходное положение:** лечь на живот.

**Упражнение:** руки и ноги выпрямляем и одновременно поднимаем вверх на один уровень, не соединяя друг с другом. Сначала будет сложно, поэтому важно не количество, а качество. Поднимите корпус вверх 20 раз, затем задержите положение на 10 счетов. В идеале сделать 2-3 подхода.

**Домашнее задание:**

1. Подготовить информацию по теме: Легкая атлетика в олимпийском движении.
2. Самостоятельно выполнить (описать в конспекте) комплекс из 10 упражнений утренней гигиенической гимнастики. Что такое стретчинг?
3. Выполненное задание сфотографировать(или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя 201964@mail.ru до 06.10.2021г.

**Литература основная**:

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

2. Андреев С.Н. Футбол – Твои игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» 2000.- 266с.

4. 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.

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

6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.

7. Легкая атлетика, под общей ред. Л. С. Xоменкова. М., 1953.