**08.10.2021г. Учебная группа 2ТО**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Раздел 1. «Лёгкая атлетика»

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжковая подготовка.

Практическое занятие №4

**Цели занятия:**

**- образовательная:** обучить технике бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4х100м. Прыжки в длину со среднего и полного разбега. Контрольный норматив бег 60м.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

- **воспитательная:** воспитывать у студентов потребность в занятиях легкой атлетикой.

**Задачи занятия:** ознакомиться с техникой бега на корокие дистанции, техникой эстафетного бега 4х100м; техникой прыжков в длину со среднего и полного разбега.

**Мотивация:** полученные знания и умения необходимы для дальнейшего изучения учебной дисциплины, выполнения практических заданий, которые являются базовыми для изучения других разделов программы.

1. Процесс бега состоит из старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег на короткие дистанции начинается с низкого старта. По команде «На старт!» бегун занимает исходное, при котором толчковая (сильнейшая) нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы позади.

Угол наклона корпуса составляет примерно 40—45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМТ (общий центр массы тела) располагается ближе к опорной ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки при этом занимают противоположное ногам положение и согнуты в локтевых суставах. Взгляд бегуна направляется вперед, примерно на 3—4 метра.

Команда «Внимание!» в беге на короткие дистанции подается для того, чтобы спортсмен приготовился к стремительному выпаду.

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает движение, отталкиваясь опорной ногой от поверхности дорожки, набирая максимальную скорость примерно до 40 м. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение (5—7°), нормализируя темп бега и ритм дыхания.

Во время бега по дистанции длина шага 180—210 сантиметров или 3–4 шага в секунду. Туловище практически вертикально, наклонено лишь на 5°, что помогает двигаться вперед благодаря инерции.

Отличной тренировкой для развития скорости является  **бег** с небольшими отрезкам на высокой скорости.

Давайте рассмотрим полный цикл движений бегуна, который представляет собой двойной шаг. Существуют два важных периода в работе ног – это период полета, и период опоры.

В двойном шаге содержится два периода опоры и два периода полета. В каждом периоде различаются две фазы.

**В периоде опоры:** амортизация (подседание) и отталкивание.

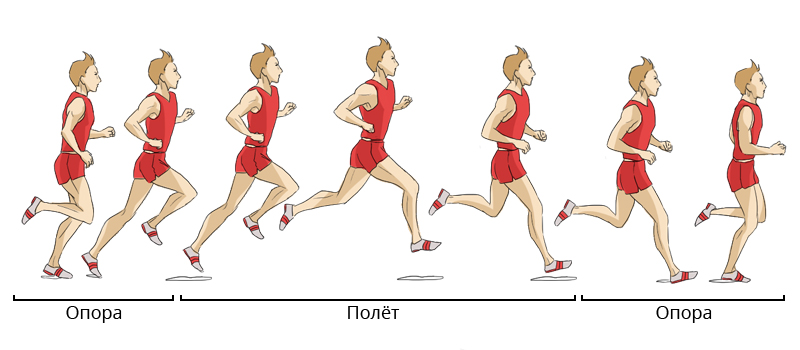
**В периоде полета:** подъем (вынос ноги в полете) общего центра массы тела (ОЦМТ) и снижение ОЦМТ (опускание ноги в опоре).

Фаза амортизации или подседания начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.

Фаза отталкивания начинается с момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва ноги от опоры.

Фаза подъема ОЦМТ начинается с момента отрыва ноги от опоры и продолжается до момента достижения наивысшей точки в полете.

Фаза снижения ОЦМТ начинается, когда достигается самая высшая точка полета продолжается до момента постановки ноги на опору (начало периода опоры).



**Руки** согнуты под прямым углом и движутся маятникообразно, пальцы свободно собраны, при этом важно не напрягать предплечья и плечи.

**Дыхание.** При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости – на 4 шага (2 шага – вдох, 2 шага – выдох) и даже иногда на 2 шага. Рекомендуется вдыхать через нос и активно выдыхать через рот.

**Техника бега на вираже.** Техника бега на вираже имеет некоторые особенности: туловище немного наклонено влево, к бровке, правая рука движется несколько размашистей левой, причем правый локоть дальше отводится в сторону, а правая стопа ставится с некоторым поворотом внутрь.

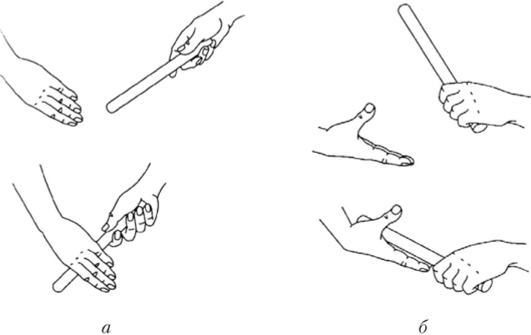
**Финиширование.** Перед окончанием дистанции бегуны обычно выполняют финишный бросок или спурт, на средних дистанциях его длина составляет от 150 до 350 м. в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. В этот период происходит изменение техники: увеличивается наклон туловища вперед, движения руками становятся активнее. Увеличении частоты движений позволяет спортсмену перейти на скоростной бег, задействовав оставшиеся резервы для развития максимальной скорости.

**Специальные беговые упражнения.**

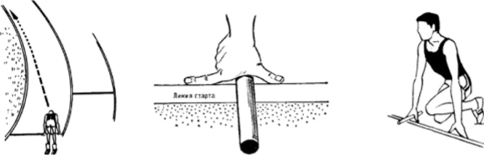
Одним из основных способов подготовки бегунов является сам бег, который может быть использован в разных формах: интервальный и переменный бег на местности, повторный бег на стадионе, кроссовый бег по различным рельефам и поверхностям (песок, снег). Но наряду с бегом необходимы специальные упражнения для тренировки целевых групп мышц, суставов, связок. Выполнять данный комплекс стоит не менее 2 подходов за тренировку.

**Упражнения для правильной постановки рук**. Становимся перед зеркалом. Плечи должны быть расслаблены. Сгибаем руки в локтях под углом 90°. Пальцы в кулаки не зажимаем. Напрягая пальцы, мы передаем напряжение и всему плечевому поясу. Начинаем не спеша работать руками, держим угол сгиба в локтях. Смотрим в зеркало и контролируем, чтобы верхняя часть нашего тела оставалась неподвижна. Со временем пробуем увеличивать темп работы руками.

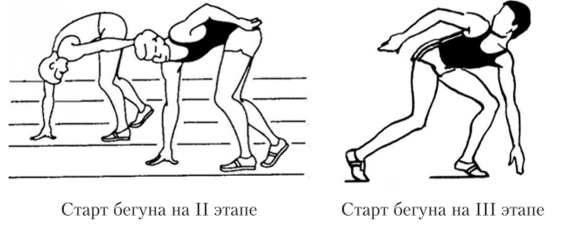
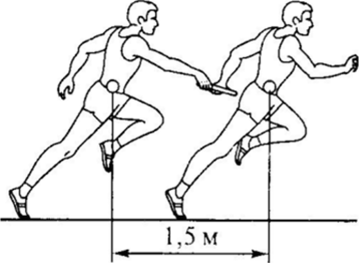
2. Передача эстафетной палочки.



Удержание эстафетной палочки на старте

\

Положение бегуна, принимающего эстафету



Расстояние между бегунами в момент передачи эстафетной палочки.



**Домашнее задание:**

1. Написать технику бега с низкого старта.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 16.10.2021г.