**11.10.2021г. Учебная группа 1ТО**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Раздел 1. «Лёгкая атлетика»

Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.

Практическое занятие №10

**Цели занятия:**

**- образовательная:** проконтролировать бег мальчики - 1000 метров, девочки - 500 метров. Отработать упражнения для развития координационных способностей.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

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

**Задачи занятия:** определиь уровень физической подготовки у студентов при беге на средние и длинные дистанции.

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

1. Выполнить:

***Простые подводящие упражнения (выполняются на отрезке 20 метров по 1 разу)***

Бег с высоким подниманием бедра

Бег с захлестыванием голени

Бег с отталкиванием прямых ног вперед

Приставные прыжки боком

Бег с крестным переступанием в сторону

Бег спиной вперед

Выпады вперед

Выпады в сторону

Ходьба «гуськом»

Прыжки с места (одинарный, тройной)

***2. Прыжковые упражнения средней сложности (применяется до полного освоения и автоматического выполнения, после могут применяться в качестве разминки)***

1. Прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки  с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени). Выполняются по заданному количеству прыжков или заданному интервалу времени.
2. Лестница координационная (прыжки на двух, на одной ноге, прямо, боком, переменные и одновременные движения ногами в различных вариациях). Выполняется поточным методом с соблюдением интервалов друг от друга.
3. Ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком.
4. Прыжки через барьеры высотой 40-60см. (выставляются по прямой с одинаковым расстоянием. Можно менять расстояние и положение барьера, добавлять между прыжками кувырки и т.п.)

***Беговые упражнения различной сложности (применяются как для развития координационных способностей, так и для развития быстроты)***

1. Челночный бег. (Выполняется одинаковыми или разными по длине отрезками из различных исходных положений)
2. Бег с изменением направления по заданной траектории. (Выполняется индивидуально,  вокруг конусов в различных вариациях на время)

***Специальные упражнения различной сложности (применяются как для координационных способностей, так и для развития технических навыков)***

1. Равновесие в посадке на двух ногах
2. Равновесие в посадке на одной ноге
3. Равновесие в посадке на балансировочном диске
4. Приседания на двух и одной ноге в посадке на прямой поверхности и на балансировочном диске.
5. Переменная работа рук в посадке (имитация движений рук при скольжении по прямой)
6. Переменная работа ног в посадке с отталкиванием в стороны и подведением толчковой к  опорной ноге  (имитация движений ног при скольжении по прямой)
7. Попеременная работа рук и ног в посадке с отталкиванием в стороны и подведением толчковой к опорной ноге  (имитация скольжения по прямой)
8. Приседания на двух и одной ноге в посадке под углом на тренировочной ленте.

**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 Робинсона, Проба М.Е. Ромберга)

2. Написать суть этих проб и по ним оценить свои параметры.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 13.10.2021г.