**11.10.2021г. Учебная группа 3ТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Раздел 1. «Лёгкая атлетика»

Тема 1.2. Бег на средние дистанции и длинные дистанции.

Практическое занятие №3

 **Цели занятия:**

**-образовательная:** обучить упражнениям для развития скоростно-силовых качеств; технике спортивной ходьбы на 1000-12000м.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

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

**Задачи занятия:** ознакомиться с техникой упражнениям для развития скоростно-силовых качеств; техникой спортивной ходьбы на 1000-12000м.

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

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

2. Изучить технику спортивной ходьбы и пройти дистанцию 1000-12000м.

 Спортивная ходьба отличается от бега тем, что в беге чередуются опорные (толчок и постановка ноги на грунт) и полетные фазы; в ходьбе — одноопорные (отталкивание и фаза передней опоры) (кадры 1 и 4) и двухопорные (кадры 3 и 6) (обе ноги скорохода соприкасаются с землей). Это положение наблюдается в момент, когда одна нога заканчивает отталкивание, но еще не оторвалась от земли, а другая уже поставлена на землю.
Чтобы при быстрой ходьбе избежать полетной фазы, скороходы в соревнованиях применяют спортивную ходьбу, которая имеет некоторые особенности:

1. Нога, выпрямленная в коленном суставе, ставится на грунт с пятки; при отталкивании в работе не участвует сильнейшая мышца — четырехглавый разгибатель бедра. Это не позволяет спортсмену перейти на бег.
2. В спортивной ходьбе наблюдаются ярко выраженные движения таза: а) по вертикальной оси —для увеличения длины шага и уменьшения возможности перехода на бег, б) по сагиттальной (переднезадней) оси—для уменьшения вертикальных колебаний, а следовательно, и для более рационального использования силы. При хорошей технике ходьбы преобладают движения таза вокруг вертикальной оси.
3. Длина шага у отдельных высокорослых скороходов достигает 125 см, у скороходов среднего роста — 110— 115 см. Так, чемпион Олимпийских игр в Мельбурне Леонид Спирин на протяжении 20 км сохранял длину шага, равную 110—115 см. В обычной ходьбе шаг равен примерно 70 см.
4. Частота шагов в спортивной ходьбе достигает 200 шагов в минуту.
5. Руки, согнутые в локтевых суставах, примерно как в беге, двигаются в передне-заднем направлении.
6. Скорость, достигаемая скороходами, очень высокая. Так, Г. Паничкин за 1 час преодолел 14 км 58 м.

**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. Описать технику прыжка в длинну с места.

2. Составить комплекс специальных упражнений для метания с места (14 упражнений).

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя oktyabr70n@mail.ru до 18.10.2021г.