11.10.2021г. 3 пара группа 1ТЭМ. Дисциплина ОДБ. 07. Физическая культура

Преподаватель Долгополый В.В.

Тема занятия . :Бег юноши - 1000 метров. Упражнения для развитиякоординационных способностей.

Вид занятия теоретическое

1. Образовательная цель: Научить технике бега на выносливость.

2 Развивающая : Развитие выносливости, быстроты, координации движений.

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

Техника бега на средние дистанции

Сама техника бега километровой дистанции имеет три составляющие этапа – стартовый участок, где идет основной рывок, бег по самой километровой, чаще всего проводимой на стадионе, реже в помещении дистанции и завершающий этап — это сам финиш. Старт Бег предусматривает всегда высокий старт и 2 команды – при подаче условной команды «На старт», сам бегун подходит впритык к линии старта, одна нога перед чертой. Главное не наступить на нее. Ворую он отводит назад. Ноги и руки – согнуть в коленном/локтевом суставе, вес тела – перенесен на переднюю, ведущую ногу. Тело идет вперед под уклоном в 45 градусов. И уже по команде Старт – идет толчек и набирает спортсмен разгон, подбирая под себя на первых 70-80 м. дистанции оптимальную скорость. Бег по дистанции В беге наклон тела вперед, плечи расслаблены, а голова держится ровно. Все движения тела и конечностями расслабленные и плавные, без потребности прилагать усилия. Руки двигаются как у маятника, что облегчит бег, плечи же при этом поднимаются вверх. При совершении поворота на беговой во время забега дорожке тело как-бы наклоняете внутрь, работая более активно правой рукой. Финиш Бегун идет на предельно возможной скорости, тело – несколько наклонено вперед, увеличивается в своей постановке длина бегового шага, движения рук становятся более интенсивные. При забеге на данную километровую дистанцию важно предварительно развивать выносливость, немаловажно следить за постановкой правильного и равномерного дыхания. В частности, дышать стоит ртом и носом, а ритмика – соответствует темпу бега.  
 В данном вопросе важно начинать с главного – расчет силы на пробежке километровой дистанции. Начинающий спортсмен выдыхается раньше, нежели прибежит к финишу, поскольку неправильно ставит в пробежке ее тактику. Учтите следующие основные принципы и постулаты правильной практики бега: Подберите с учетом своей подготовки на старте ускорение, но не более, нежели на 100 м. Их вы должны пробежать в полтора-два раза быстрее, нежели основную часть дистанции пробежки. Данный вид стартового ускорения быстро разгоняет корпус бегуна с нулевой отсчетной точки, тем самым давая возможность оторваться на старте от конкурентов. Плюс главный приоритет данного начального ускорения – если он не превышает 100 м.то бегун не тратит силы, но итог забега – улучшается в разы. Если физическая подготовка оставляет желать лучшего, не стоит делать рывок на старте более чем в 50 метров. После ускорения бегуна на старте – стоит в спокойном темпе замедлиться, примерно в последующие 50 м.. И после переходить на комфортную для вас скорость. Уже на ней вы преодолеваете большую половину дистанции. Ускорение на финише – за 200 м. до окончания дистанции стоит прибавить скорость, а во за 100 м. добавить ее существенно, что позволит сделать фавор в 15 сек.

**Упражнения для развития координационных способностей.**

**Прыжки с подтягиванием коленей к груди**

а) Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте: 1-й уровень сложности. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Оттолкнувшись двумя ногами, подпрыгните на максимальную высоту и подтяните колени как можно ближе к груди . Балансирующие движения рук помогут сохранить равновесие в ходе прыжка. Мягко приземлитесь и тут же совершите следующий прыжок. Не задерживайтесь на земле. Выполнять на переднем своде стопы. Прыжки должны совершаться непрерывно. Выполните 5-7 раз. После паузы повторите упражнение 3-4 серии.

б) Прыжки с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед: 2-й уровень сложности. Это довольно трудный уровень. Сложность состоит в том, что надо прыгать с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед, сохраняя правильную технику упражнения. Мягко приземляться на передний свод стопы и совершать резко 9 следующий прыжок. Выполните 10 раз, а затем пробегитесь трусцой 10-20 метров. Повторить упражнение 3-5 серий. Прорабатываемые мышцы: четырехглавая мышца бедра, икроножная мышца, камбаловидная мышца, большая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца, мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе. А также мышцы живота, мышца, выпрямляющая позвоночник, задняя группа мышц бедра, дельтовидная мышца.

**Прыжки из глубокого выпада со сменой ног**

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Руки используются для поддержания равновесия (Наклонится вперед, сделать прыжок вперед и приземлиться на правую ногу, согнутую в коленном суставе. Левая нога находится в воздухе, баланс осуществляется только на правой ноге. Левая рука касается земли для равновесия . Сразу повторить упражнение на другой ноге. Выполнить попеременно на каждую ногу по 5-7 прыжков, а затем пробежать трусцой 10-20 м. Повторить упражнение 3-5 серий. Прорабатываемые мышцы: большая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра. А также мышца, выпрямляющая позвоночник, задняя группа мышц, мышцы живота.

**Широкая разножка со сменой ног**

Встаньте прямо, правая нога впереди на всей стопе чуть согнута в коленном суставе, руки согнуты в локтевых суставах, левая нога – на носке. Быстрым движением выполнить смену ног так, чтобы левая нога оказалась впереди. Старайтесь поднимать колени, спину держать прямо. Сложность состоит в том, чтобы впереди стоящая нога находилась под углом 90 градусов, а сзади стоящая нога – на носке. Выполнить 3-4 серии х 20 раз. Прорабатываемые мышцы: передняя группа мышц, задняя группа мышц, мышцы живота, икроножные мышцы.

**Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку**

Встать лицом к скамейке, правую ногу поставить на скамью. Руки согнуты в локтевых суставах. Спина прямая .Толчком правой ноги выполнить резкую смену ног, помогая при этом руками толкнуться вверх как можно выше). Следить за тем, чтобы нога на скамейку ставилась на всю стопу. Повторить 3-4 серии по 20 – 30 раз. Прорабатываемые мышцы: передняя группа мышц, четырехглавая мышца бедра, икроножные мышцы.

**Домашнее задание:**

1. Подготовить информацию по теме: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Самостоятельно выполнить (описать в конспекте) комплекс из 10 упражнений для развития координаций движений. (конспект 2-3 страницы).
3. Выполненное задание сфотографировать(или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя 201964@mail.ru до 13.10.2021г.

**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.