**12.10.2021г. Учебная группа 1СТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Раздел 1. «Лёгкая атлетика»

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжковая подготовка.

Практическое занятие №5

**Цели занятия:**

**- образовательная:** ознакомить с техникой комплекса специальных подготовительных упражнений легкоатлета. Выполнить бег по прямой с различной скоростью; метание гранаты. Принять контрольный норматив бег 100м.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

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

**Задачи занятия:** отработать технику выполнения комплекса специальных подготовительных упражнений легкоатлета: бег по прямой с различной скоростью; метание гранаты. Проконтролировать развитие скоростных качеств у студентов в беге на дистанции 100м.

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

1. Выполнить комплекс специальных подготовительных упражнений легкоатлета (30—35 мин.).

Бег в медленном темпе, чередуемый с ходьбой (100 м бега и 50 м ходьбы)—4—5 раз. В заключение ходьба (50 м) и 2—3 дыхательных упражнения во время ходьбы.

1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6—8 раз.

2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8—10 раз каждой ногой.

3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх — наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох). Повторить 6—8 раз.

4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад. Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.

5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.

Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад. Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.

6. Ноги врозь, стопы параллельны — присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.

7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

8. Ноги врозь пошире — сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1—2 серии по 4—6 высоких прыжков в каждой.

10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

11. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6—8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15—20 сек.

2. Выполнить бег по прямой с различной скоростью.

- бег 30м: в высоком темпе (10м), в среднем темпе (10м), в низком темпе(10м)

- бег 30м: в низком темпе (10м), в среднем темпе (10м), в высоком темпе(10м).

3. Выполнить метание малого мяча на дальность (3 попытки). Прислаь мне на почту лучший результат (количество метров).

**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. Написать особенности техники бега на короткие дистанции.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 19.10.2021г.