27.09.2021г. 2 пара группа 1ТО дисциплина ОГСЭ. 07 физическая культура преподаватель Кучеренко Н.М.

**Тема занятия** Легкая атлетика

**Вид занятия**  практическое

**Цель:** Развитие физических качеств (силы, быстроты реакции, меткости, координации движения).

**Задачи:** 1.Образовательная: Выполнить эстафетный бег по кругу с отрезками 60 метров. Бег 200 метров. Упражнения для развитиясилы.

2.Развивающая: развитие физических качеств.

3**.** Воспитательная**:** воспитывать у студентов потребность в занятиях легкой атлетикой.

1. Выполнить эстафетный бег по кругу с отрезками 60 метров.

2. Выполнить бег 2отрезка по 200 метров с интервалом отдыха 10минут.

3. Упражнения для развития силы.

***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 для развития силы***

***Выполнить:***

1. Приседания на двух ногах: 30раз

2. Приседание на одной ноге по 10 раз на каждую

3. Пресс: 30раз

4. Отжимание от пола: юноши 30раз, девушки20раз.

**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. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Набрать текст в ворде как проводится самоконтроль состояния организма при физических нагрузках на занятиях легкой атлетикой, и прислать мне на электронный адрес.

2. Прислать содержание этих проб.

Выполненное домашнее задание (набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 29.09.2021г.

Оформление работы

Группа: 1ТО

Дата выдачи задания (27.09.2021г.)

Фамилия: Земляной А.

Название домашнего задания: Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Текст ответа ………………