28.09.2020г. 2 пара группа 4ТО дисциплина ОГСЭ. 04 физическая культура преподаватель Кучеренко Н.М.

**Тема занятия** Легкая атлетика

**Вид занятия**  практическое

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

**Задачи:** 1.Образовательная: отработать технику выполнения комплекса специальных беговых упражнений. Бег на средние дистанции: попеременный бег на отрезках 300-600м с изменением темпа. Специальные упражнения для совершенствования техники метания.

2.Развивающая: развитие физических качеств.

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

1. Выполнить комплекс специальных беговых упражнений.

Прыжки перекатом с пятки на носок в пол силы 1 х 30 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх, (интенсивность 70 %) 1 х 30 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх толчковой ногой через 2 шага, (интенсивность 80 %) 1 х 30 м.

Бег с высоким подниманием бедра 1 х 20 м.

Бег с захлестыванием голени с выведением бедра и голени вперед с переходом в бег с ускорением 1 х (25 м + 25 м).

Бег с высоким подниманием бедра на месте, с переходом в бег с ускорением 1 х (15 м + 30 м).

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед — вверх 1 х 25 м.

Прыжки «в шаге» через шаг, толкаясь правой (левой) вперед-вверх 2 х 25 м.

Прыжки «в шаге» через 3 шага, толкаясь толчковой ногой 1 х 40 м.

Прыжок «в шаге» с пробеганием по инерции, толкаясь толчковой ногой 1 х 40 м.

2. Выполнить бег на средние дистанции: попеременный бег на отрезках 300-600м с изменением темпа.

* 3. Выполнитьметание малого мяча
* 1. Стоя полубоком к стене в 2 шагах от нее, правая рука с мячом вверху над правым плечом. Хлестообразным движением бросить мяч в иол так, чтобы он, отскочив, ударился о стену, а от нее попал в руки учащегося. Повторить задание 8—10 раз.
* 2. То же, но броски вперед-вниз, ударяя мяч в зону шириной до 1 м, расположенную от учащегося на расстоянии 2—3 м. Упражнение выполняют в парах. Повторить задание 10-15 раз.
* 3. Метание в вертикальную (1 х 1 м) цель с расстояния 6—8 м из фронтальной стойки и И.п. — левая нога впереди. Повторить задание в 2—3 сериях по 5 раз.
* 4. Метание теннисного мяча в баскетбольный щит или вертикальную стену на дальность отскока. Это задание можно выполнять в виде командной игры но 5—6 бросков каждым участником.
* 5. Из фронтальной стойки метание в горизонтальную цель (метровые зоны пятиметрового коридора) на расстоянии от 6 до 8 м. Повторить задание 8—10 раз.
* 6. Стоя левая йога впереди. Метание в горизонтальную цель. Повторить задание 8-10 раз.
* 7. Имитация перехода в положение «натянутый лук». Из И.п. стоя боком в направлении метания, рука с мячом почти прямая в сторону, мяч на уровне уха, масса тела на правой полусогнутой ноге, правая стона развернута наружу, левая — носком внутрь (под углом 20—25°), левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, поднята, направлена в сторону метания. Движение начинается с поворота правой ноги пяткой наружу вверх с последующим ее разгибанием, выводом таза вперед и продвижением грудью вперед- вверх с одновременным полным разгибанием левой ноги.
* 8. Стоя боком в направлении метания. Сочетание имитации начала финального усилия с выполнением броска. Следить за правильным положением ног (правая пятка и левый носок на линии в направлении броска), за тем, чтобы левое плечо нс опускалось и не отводилось назад, чтобы движение начиналось с правой ноги. 1—2 раза имитация и сразу же после возвращения в И.п. выполнить бросок.
* 9. Стоя боком в направлении метания. Метание в дальние зоны коридора.
* 10. Имитация выполнения последнего шага. И.п. — стоя боком, левая нога скрестно сзади, масса тела на слегка согнутой правой ноге, рука с мячом отведена для броска. Имитация выполнения последнего шага (вынос левой, проталкивание правой с постановки левой ноги в упор).
* 11. Метание мяча из И.п. — стоя боком, левая нога скрестно сзади, масса тела на левой ноге, рука с мячом отведена для броска. Упражнение начинается с короткого, быстрого отталкивания левой ногой и выноса ее несколько согнутой вперед. Начавшееся движение тела подхватывается разгибанием правой ноги, сочетающимся с постановкой левой в упор и последующим быстрым броском мяча.
* 12. Из положения скрестного шага метание с шага в дальние зоны коридора.
* 13. То же, но метание с шага на дальность.

**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 спортивной ходьбы.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 05.10.2021г.