29.09.2021г. 4 пара группа 1ТО дисциплина ОГСЭ. 07 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: Бег 400 метров. Упражнения для развитияаэробной выносливости, гибкости.

2.Развивающая: развитие физических качеств.

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

1. Упражнения для развитияаэробной выносливости.

Характерные примеры анаэробной двигательной деятельности — силовая подготовка и спринтерский бег. Различия между двумя типами двигательной деятельности происходят от разной продолжительности и интенсивности мышечных сокращений. От этого зависит способ, которым энергия производится внутри мышц.

Первоначально при повышенной нагрузке мышечный [гликоген](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD) перерабатывается в глюкозу в процессе гликолиза, образуя [пируват](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0" \o "Пировиноградная кислота), который после этого реагирует с кислородом ([цикл Кребса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D0%BA%D0%BB_%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82)), чтобы произвести углекислый газ и воду, выделяя энергию. При нехватке кислорода (например, при выполнении взрывных движений, которые являются анаэробными упражнениями), углеводы потребляются быстрее, так как пируват метаболизируется до лактата. Когда количество углеводов истощается, метаболизм жиров повышается для создания топлива через метаболические пути аэробного гликолиза. Анаэробные упражнения часто относят к начальной фазе двигательной деятельности, приходящуюся на начало физической нагрузки или происходящую во время любых резких рывков интенсивной нагрузки. При нагрузке такой интенсивности гликоген используется без участия кислорода и этот процесс менее эффективен.

Аэробными являются очень многие виды физических упражнений. Например, бег на дальние дистанции в среднем темпе — характерный пример аэробной нагрузки, а спринтерский бег на короткой дистанции — анаэробной. Кроме того, разработаны специальные упражнения, сочетающие в себе аэробную и анаэробную нагрузку — [фартлек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BA" \o "Фартлек), [аэробика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0).

Преимущества, которые даёт регулярная аэробная тренировка:

* Укрепляются мышцы, ответственные за дыхание
* Укрепляется [сердечная мышца](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0), увеличивается её эффективность, снижается [пульс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81) в состоянии покоя
* Укрепляются [скелетные мышцы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%8C) во всём организме
* Улучшается циркуляция крови, снижается [кровяное давление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
* Увеличивается число красных кровяных телец, доставляющих кислород в ткани
* Улучшается психическое состояние, уменьшается стресс, снижается риск [депрессии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F)
* Снижается риск [диабета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%82)

Эффект от тренировок проявляется лишь в том случае, когда человек выполняет их с достаточной интенсивностью и достаточно часто. Чаще всего рекомендуют не менее 20 минут 3 раза в неделю. Для профилактики [сердечно-сосудистых заболеваний](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F" \o "Сердечно-сосудистые заболевания) [кардиологи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) рекомендуют кардионагрузку в 60% от максимума в течение 1 часа 5-6 раз в неделю.[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-4)

Аэробные упражнения не дают столь же значительной прибавки в физической силе, как анаэробные. Поэтому для профессионалов: [спортсменов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), военнослужащих, пожарных, полицейских необходимо совмещение обеих типов тренировок. Механизм питания мышц под большой и резкой нагрузкой может быть развит только с помощью анаэробных тренировок. Тем не менее, аэробные упражнения вносят большой вклад в развитие [сердечно-сосудистой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0" \o "Сердечно-сосудистая система) и [дыхательной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) [систем](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0), необходимых для развития [выносливости](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C).

2. Развитие гибкости в легкой атлетике для спринта, прыжков в длину и высоту и барьерного бега.

1. Свободное размахивание ногой.
2. Наклоны к прямым ногам.
3. «Шпагат».
4. Наклоны вперед, расставив прямые ноги широко в стороны и стараясь коснуться локтями пола.
5. Наклоны к прямой ноге, положенной на препятствие (на высоте 100—110 см).
6. Наклоны к прямой ноге, другая нога положена на барьер (в положении «перехода через барьер»).
7. Упражнения, развивающие подвижность в тазобедренном суставе.
8. Стоя лицом к стене и упираясь в нее руками, размахивание прямой ногой слева направо.
9. Сидя на полу в положении «перехода через барьер», наклоны вперед к прямой ноге.
10. Имитация движения «атаки» барьера у стенки.
11. Сидя на полу, поочередные наклоны к прямым, широко расставленным ногам.
12. Взмахи ногами вперед-назад в сочетании с подскоками.
13. Высокий мах прямой ногой.
14. Толчок и мах с доставанием ступней маховой ноги какого- либо предмета вверху.
15. «Шпагат» между стенкой и полом; маховую ногу стараться упереть в стенку повыше.

**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. Составить комплекс утренней гимнастики

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 04.10.2021г.