**29.10.2021г. Учебная группа 2ТО**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 1. Лёгкая атлетика**

**Тема 1.2. Бег на средние дистанции и длинные дистанции.**

Практическое занятие №1

**Цели занятия:**

**- образовательная**: ознакомить с техникой выполнения комплекса специальных беговых упражнений; ознакомить с техникой бега на средние дистанции. Выполнить бег 400м. Проконтролировать метание гранаты.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

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

**Задачи занятия:** отработать технику выполнения комплекса специальных беговых упражнений. отработать технику бега на средние дистанции. Выполнить бег 400м. Проконтролировать метание гранаты.

**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 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 дистанцию 400м.

**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 05.11.2021г.