

10.10.2022 г.
Очная форма обучения
Группа ООП 4/1
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Вид занятия:	Практическое занятие
Тема занятия:	Кроссовая подготовка (4часа)
Цели занятия:	
- дидактическая	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья
- воспитательная	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
Задачи:	
	· развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости; · укрепление здоровья, содействие физическому развитию; · приобретение необходимых знаний в области физической культуры; · воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.



Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания, они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости кроссы развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог. Этим и определяется огромная роль кроссов, их популярность среди студентов. Цель кроссовой подготовки – развитие общей выносливости средствами физической культуры, совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Кроссовый бег требует хорошей физической формы. Сила и быстрота – далеко не все качества, которые необходимы для достижения высоких результатов. Одним из самых главных компонентов в этом процессе является кроссовая подготовка. Она включает целый комплекс упражнений. Каковы они и их значение в физическом воспитании? В этих вопросах нам и предстоит разобраться.



Для чего нужна подготовка?

Кросс – бег по пересеченной местности.

Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма.



Для этого и существует кроссовая подготовка. Ее основными задачами являются: тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях. Разминка Уроки кроссовой подготовки следует начинать с разминки. Она может длиться от 5 до 15 минут. Не стоит усердствовать, чтобы поберечь силы для выполнения основных упражнений.

Комплекс разминки включает разные виды ходьбы (на носках и на пятках), бег приставным шагом на правый и левый бок и упражнение на дыхание. В качестве общего разогрева мышц тела можно использовать классические вращения головой и руками, наклоны вперед/назад, выпады и прыжки. Кроссовая подготовка может включать определенные предметы. Ими являются палки, гантели, набивные мячи, гимнастическая стенка, скамейка, скакалка и даже штанга. Все эти атрибуты предназначены для большей нагрузки на мышцы тела, развитие внимания, ловкости и включаются в процесс подготовки постепенно. Это могут быть подтягивания, прыжки с мячом, броски и передача его между участниками занятия особым способом.

и Главное правило выполнения упражнений с предметами – длительность повторы подходов.



Собственно, кроссовая подготовка включает в себя упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории:

К таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Также в эту категорию входит эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров. На общую выносливость. Сюда относится равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно. Тренировка по времени должна составлять не более 40 минут. Еще одним упражнением является переменнотемповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение. На специальную выносливость. Сюда включены всего два упражнения: переменнотемповый и повторно-темповый бег. Первый - это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).



Кроссовая подготовка начинается примерно с 4-го класса и, безусловно, отличается степенью и комплексом упражнений от взрослых (профессиональных) тренировок. Как правило, она проходит в игровой форме (салки, снайперы, эстафеты). Такой подход позволяет одновременно поддерживать интерес школьников к кроссовому бегу, развивать их внимание, ловкость и выносливость. В качестве дополнительной мотивации используется и аттестация в виде сдачи нормативов. Полезные советы Кросс – бег, который имеет свои правила и особенности. Препятствия на пути делают его сложным и в то же время интересным. Поделимся несколькими полезными советами, которые пригодятся начинающим бегунам. Очень важен старт. Чем короче дистанция, тем выше должна быть скорость. Как правило, любой кроссовый бег начинается с так называемого высокого старта. Что это значит? Во время команды «На старт! Внимание! Марш!» положение бегуна меняется. Он производит наклон корпуса вперед. И чем выше требуется скорость, тем сильнее должен быть наклон. Опираясь на руку, бегун может сделать быстрый и сильный рывок вперед и выиграть для себя пару секунд. На коротких дистанциях этот прием является особенно ценным. Немаловажную роль играет техника самого бега. Она должна быть свободной, маховой. При этом туловище слегка стоит наклонить вперед, согласовать движения рук и ног. Если бегун невысокого роста, ему не нужно подстраиваться под широкий, размашистый шаг высокорослых атлетов. Главное, чтобы все движения были естественными, легкими и непринужденными



. При беге стопы следует ставить сначала на носок, затем переходить на пятку. Бег на всю поверхность стопы притормаживает бегуна, делает его ноги тяжелыми и быстро отнимает силы. При перемещении по мягкому грунту, болотистой местности или песку для сохранения скорости необходимо делать короткие шаги, а ногу ставить на всю ступню. Крутые подъемы лучше преодолевать шагом, а при спуске корпус отводить назад и при шаге опираться сначала на пятку. Все эти приемы следует отработать на кроссовой подготовке. И не стоит забывать об удобном тренировочном костюме, полноценном сне и режиме питания.

Необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

- для головы.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для рук.

- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в

левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

- для туловища.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для ног.

- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову, ноги на ширине плеч. Приседания.

Домашнее задание:

Выполнить спец.беговые упражнения -3подхода каждое по 1 мин.

1) **Бег на месте с высоким подниманием бедра**

2) **Бег на месте с захлестом голени** для формирования умения расслаблять мышцы во время бега

3) **Прыжки с ноги на ногу (многоскоки)** для формирования оптимальной длины шага

4) **Семенящий бег на месте** для формирования техники движения стопы и техники отталкивания

Готовые материалы присылать преподавателю на почту

ant.iri1983@gmail.com или личным сообщением в социальной сети в ВК
<https://vk.com/id114718886>

Преподаватель

И.А. Антонова