

Группа: ТЭК 1/1
Дата проведения: 06.06.2023 г.
Специальность: 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Тема занятия: Бег на выносливость

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.

Вид занятия: практическое занятие

Домашнее задание

1. Изучите материал.

Выносливость – важное физическое качество человека, которое проявляется в профессиональной спортивной и повседневной жизнедеятельности. Выносливость – способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

Польза от выносливости очевидна – повышается физическая подготовка, укрепляется сердце, дыхательная и нервная системы, вырабатывается заряд бодрости и отличное настроение.

В повседневной жизни выносливость нам пригодится при подъёме пешком на лестницу, при участии в туристических походах, при переносе тяжёлых предметов и даже просто продуктовых сумок.

В спорте существует множество различных дисциплин, где выносливость играет одну из значимых ролей в достижении результата.

Мы можем развить выносливость, когда:

- бегаем на длинные дистанции;
- плаваем на длинные дистанции;
- ездим на велосипеде на длинные дистанции;
- ходим зимой на лыжах;
- преодолеваем полосы препятствий.

В зависимости от вида деятельности существует общая и специальная выносливость.

Общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению мышечной работы умеренной интенсивности, требующей функционирования подавляющего большинства скелетных мышц.

Специальная выносливость – способность человека проявлять выносливость в определенном виде спорта.

Специальная выносливость подразделяется на силовую, скоростно-силовую и скоростную.

Скоростная выносливость означает, что человек в течении длительного времени может заниматься скоростной работой. Он утомляется, но противостоит утомлению, не снижая темп и скорость движений.

Скоростно-силовая выносливость – человек может быстро выполнять физическую работу с максимальной нагрузкой в течении длительного времени. Это способность проявлять большую силу продолжительное время.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению при работе почти максимальной мощности длительностью до 3-4 минут.

Отличным средством развития выносливости является равномерный бег длинные дистанции.

В легкой атлетике бег на короткие дистанции называется спринтерским (100, 200, 400 м). Бег на средние дистанции – 800, 1500, 3000 м. Бег на длинные дистанции – стайерский (длина более 3000 м). Есть ещё марафонская дистанция – 42 км 195 м, бег на этих дистанциях называется марафонским.

Существует бег с препятствиями - подвид бега. Он имеет название стипль-чез.

Также распространён бег с барьерами, бег с эстафетами.

В основе техники равномерного бега – спринтерский шаг, которому свойственен быстрый набор скорости (как мы с вами выяснили – спринтер – бегун на короткие дистанции).

На старте необходимо сделать стремительный рывок и потом перейти на свободный шаг и стараться поддерживать эту скорость и темп на протяжении всего расстояния. Необходимо следить за своим дыханием и стараться дышать равномерно, вдыхать воздух носом и выдыхать ртом.

Обратите внимание на движение ног: приземляйтесь плавно, не вкапываясь в асфальт. При беге на длинные дистанции с неправильной техникой износ суставов будет расти. Частота шагов должна быть выше, чем при спринтерском беге: не менее 12-15 за 10 секунд. Следите за ритмичностью дыхания: два шага — вдох, 2 — выдох. Нарушение ритма усложняет нагрузку.

Работа руками при беге на выносливость не должна быть слишком энергичной: это отвлекает запасы кислорода от работы ног и в итоге приводит к раннему переутомлению.

Бегите максимально расслабленно. Любое ненужное напряжение расходует запас кислорода, который вы будете расходовать всю дистанцию.

Корпус держите чуть наклоненным вперёд при прямой осанки: сутулая спина увеличит затраты энергии.

После завершения бега надо пройтись пешком, восстановить силы и дыхание.

Равномерный бег, бег с одинаковой скоростью на протяжении всей дистанции применяется для тренировки.

2. Посмотрите видео о выносливости.

<https://www.youtube.com/watch?v=V9LV1HVnY1Q>

3. Посмотрите видео, выполните разминку.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

По вопросам обращаемся на почту

yulichka.kosova.1998@mail.ru

В письме обязательно указать фамилию, группу.