

Группа: ТЭК 1/1
Дата проведения: 13.06.2023 г.
Специальность: 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Дисциплина: ОДБ.06 Физическая культура

Тема занятия: Бег

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.

Лёгкая атлетика — это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 2 мили (3218 метров), 5 000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров) и реже — 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.

Старт и марш — это команды, которые подаются спортсменам для начала забега.

Фальстарт - начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета.

Челночный бег - вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

Бег — это естественный способ перемещения человека, выполняемый отталкиванием от грунта, в котором чередуются одноопорные и полетные фазы. В беге происходит постоянное повторение движений — цикличность. Следовательно, бег относится к циклическим видам легкой атлетики.

Цикл движения представляет собой двойной шаг. Во время выполнения двух шагов правая и левая ноги поочередно выполняют опорную и маховую функции. Более активным периодом в движении ног является опорный. В это время за счёт движения опорной ноги тело спортсмена перемещается по дистанции.

Технику любого бега можно условно разделить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

Бег на короткие дистанции (спринт) условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Для наиболее эффективного начала бега используют **низкий старт**.

Для того чтобы обеспечить спортсмену твердую опору при отталкивании применяются стартовые колодки.

По команде «На старт!» спортсмен встает впереди колодок, приседает и ставит руки за стартовой линией, упирается одной стопой в колодку стоящую впереди, а другой – в дальнюю. Встав на колено сзади стоящей ноги, руки ставит на ширину плеч. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» слегка выпрямляет ноги, отрывая от дорожки колено сзади стоящей ноги.

По команде «Марш!» или выстрелу бегун мгновенно устремляется вперед, отталкиваясь ногами от колодок, энергично выполняя беговые движения ногами и работая руками. Туловище сильно наклонено вперед.

С удлинением шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.

Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед, нога касается дорожки передней части стопы.

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является финиширование. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

<https://www.youtube.com/watch?v=0F2kJUbgfPs>

Бег на длинные дистанции начинается с высокого старта.

По команде «На старт!» бегун ставит у линии более сильную ногу, а другую несколько сзади. Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» начинается бег. Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются, и начинается свободный бег по дистанции. Туловище слегка

наклонено вперед, дышать следует носом и полуоткрытым ртом, акцентируя активный вдох. После бега следует перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

Перед бегом необходимо провести разминку, осмотреть поверхность дорожки или кроссовой дистанции.

<https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtlw>

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.