



**Урок по физической культуре
на тему: «Развитие
здоровья и навыков
бега»**



**«На сегодня в стране остро
стоит проблема оздоровления
молодого поколения»**



ПЛАН УРОКА:

1. Бег как естественное движение человека
 2. Оздоровительный бег. Его техника
 3. Польза от занятий бегом
 4. Неприятные ощущения во время бега
 5. Организация тренировочных занятий оздоровительным бегом
 6. Итоговое тестирование
-



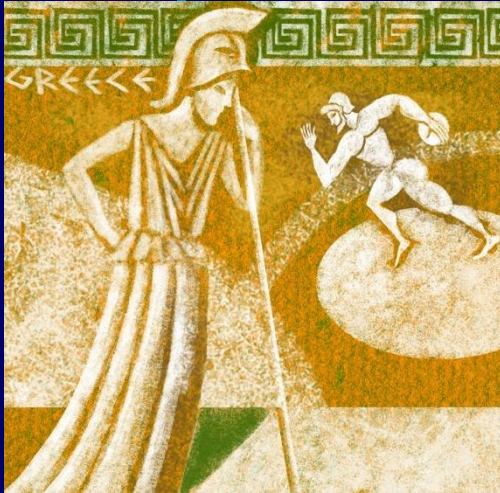
Бег – естественное движение человека

Двигательные действия человека с момента рождения:

- ползание
- ходьба
- бег



Бег в истории развития человечества



Бег - основа физического развития человека с древних времен



Бег - основа физического развития человека с древних времен

Разновидности бега



- Учебный
- Соревновательный
- Тренировочный
- Оздоровительный
- Бытовой



Техника оздоровительного бега



- Положение туловища – $85-90^\circ$ относительно дорожки
- Взгляд вперед на 30-40 м
- Руки согнуты в локтях, работают вдоль туловища, кисти расслаблены
- Нога ставится на опору на всю стопу
- Длина шага 0,5-1,5 м
- Движения плавные и свободные
- Дыхание глубокое и произвольное



Польза от занятий бегом

- Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
 - Положительное влияние на функции внутренних органов
 - Укрепление опорно-двигательного аппарата
 - Повышение иммунитета (закаливающий эффект)
 - Улучшение эмоционального состояния
-

Контроль за физической нагрузкой во время занятий бегом

Время оздоровительных занятий – 30-60 минут

Скорость бега – в начале занятия невысокая, далее постепенно увеличивается до 5-7 мин/км

Длина беговой дистанции – от 2-3 км до 5-10 км в день
(возможно чередование бега с ходьбой)



пульсометр

Режимы физической нагрузки:

- - ЧСС 110-130 уд/мин – низкая нагрузка;
- - ЧСС 130-150(160) уд/мин – средняя нагрузка;
- - ЧСС 150(160)-180 уд/мин – высокая нагрузка;
- - ЧСС 180-192 уд/мин – максимальная нагрузка.

(оздоровительная тренировка – низкая и средняя нагрузка)

Медицинский контроль за состоянием здоровья - обязателен!

Неприятные ощущения во время занятий бегом



- Боли в голеностопном и коленном суставах, голени (неправильная постановка стопы, широкий шаг, жесткая дорожка, неподходящая обувь)
- Болевые ощущения в области брюшной полости (высокая скорость бега, недостаточный интервал времени после еды)
- Болевые ощущения в области грудной клетки (высокая скорость бега, закрепощенность мышц рук, неправильное положение туловища)
- Чрезмерное утомление (общая усталость, неправильный режим тренировки)

Выбор места занятий оздоровительным бегом



Парковая зона



Стадион



Песчаный пляж



Асфальтовая дорожка



Тренажерный зал

Организация тренировочных занятий



- Выбор удобного времени для занятий (утро-вечер, 2-4 раза в неделю)
- Соблюдение температурного режима (не выше +30°C и не ниже -10°C)
- Выбор места для занятий
- Подбор удобной для бега обуви и одежды
- Выполнение разминки перед бегом
- Соблюдение гигиенических требований
- Постоянный контроль за состоянием здоровья





Итоговое тестирование

Вопрос №1

Что является естественным способом передвижения человека:

- 1) Езда на велосипеде
 - 2) Ходьба
 - 3) Полет на воздушном шаре
 - 4) Поездка на поезде
-



Итоговое тестирование

Вопрос №2

В каком виде соревновались атлеты на первых Олимпийских играх в Древней Греции:

- 1) Метание
 - 2) Борьба
 - 3) Бег
 - 4) Прыжки
-

Итоговое тестирование

Вопрос №3

На каком фото изображены занятия оздоровительным бегом:





Итоговое тестирование

Вопрос №4

Для правильной техники бега куда должен быть направлен взгляд:

- 1) Под ноги вперед на 1-2 м
 - 2) Вперед на 5-7 м
 - 3) Вперед на 30-40 м
 - 4) Не имеет значение
-



Итоговое тестирование

Вопрос №5

Что развивают занятия
оздоровительным бегом:

- 1) Дыхательную систему и легкие
 - 2) Мышцы рук
 - 3) Координацию движений
 - 4) Гибкость и подвижность в суставах
-



Итоговое тестирование

Вопрос №6

Пульс во время оздоровительных занятий бегом не должен превышать:

- 1) 150-160 уд/мин
 - 2) 170-180 уд/мин
 - 3) 190-200 уд/мин
 - 4) 210-220 уд/мин
-



Итоговое тестирование

Вопрос №7

Причиной болей в ногах во время бега (если нет болезней ног) может быть:

- 1) Раннее время занятий бегом
 - 2) Жесткое покрытие дорожки
 - 3) Неправильное дыхание во время бега
 - 4) Неправильное положение туловища
-



Итоговое тестирование

Вопрос №8

При какой температуре воздуха занятия бегом противопоказаны:

- 1) Плюс 25°C
 - 2) Плюс 10°C
 - 3) 0°C
 - 4) Минус 25°C
-



Итоговое тестирование

Вопрос №9

Какая обувь наиболее подходит для занятий бегом:

- 1) Кеды
 - 2) Бутсы
 - 3) Кроссовки
 - 4) Чешки
-



Итоговое тестирование

Вопрос №10

Где лучше проводить занятия
оздоровительным бегом:

- 1) На стадионе
 - 2) В парке
 - 3) В тренажерном зале
 - 4) По тротуару
-



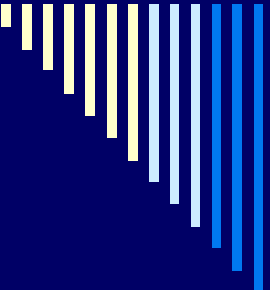
Проверьте себя

Правильные ответы:

- Вопрос 1. – 2)
- Вопрос 2. – 3)
- Вопрос 3. – 2)
- Вопрос 4. – 3)
- Вопрос 5. – 1)
- Вопрос 6. – 1)
- Вопрос 7. – 2)
- Вопрос 8. – 4)
- Вопрос 9. – 3)
- Вопрос 10. – 2)

Оцените себя:

- «отлично» - 9-10
правильных ответов
- «хорошо» - 7-8
правильных ответов
- «удовлетворительно» -
5-6 правильных ответов
- «неудовлетворительно»
- 4 и менее правильных
ответов



Оздоровительная тренировка – это польза и удовольствие

Занимайтесь бегом с пользой и удовольствием!

Домашнее задание:

Провести тестирование родителей.

По возможности применить полученные знания на
практике
