

---



Урок по физической культуре на тему:  
**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ»**

*Выполнил: учитель физкультуры*

*Богданов И.А.*



---



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

**В.В.Путин**

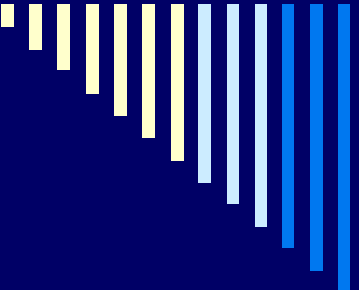


---

## 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
-

---



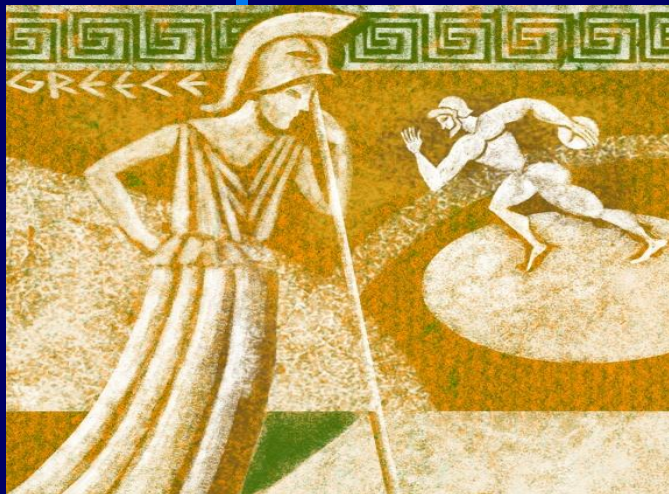
# Бег – естественное движение человека

Двигательные действия  
человека с момента  
рождения:

- ползание
- ходьба
- бег



# Бег в истории развития человечества



**Бег - основа физического  
развития человека  
с древних времен**

**Атлеты соревновались только  
в беге на Олимпийских играх  
в Древней Греции начиная  
с первых более ста лет**



# Разновидности бега



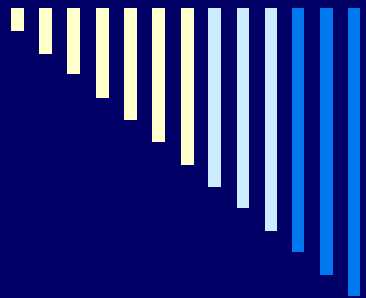
- Учебный
- Соревновательный
- Тренировочный
- Оздоровительный
- Бытовой



# 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)

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**



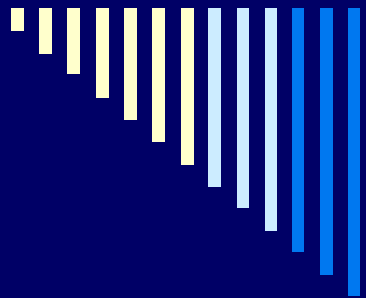
**Тренажерный  
зал**

# 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



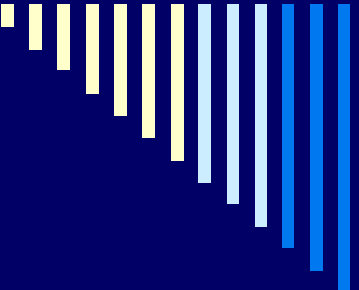


# Итоговое тестирование

## Вопрос №1

Что является естественным способом передвижения человека:

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



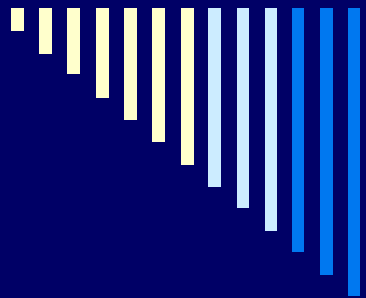
---

# 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
-





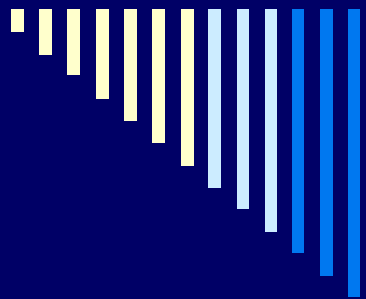
---

# 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



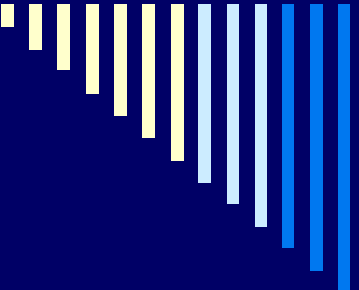
---

# 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
-



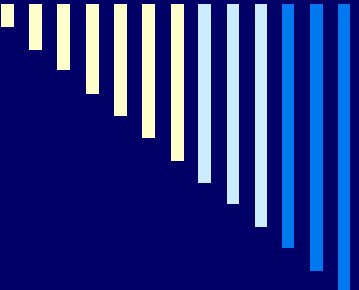
---

# 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
-



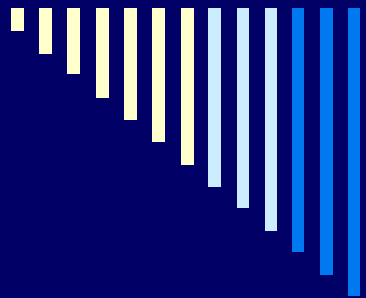
---

# Итоговое тестирование

## Вопрос №9

Какая обувь наиболее подходит для занятий бегом:

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

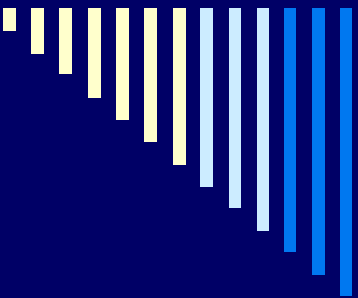


# Итоговое тестирование

## Вопрос №10

Где лучше проводить занятия оздоровительным бегом:

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



---

Оздоровительная тренировка – это  
польза и удовольствие

**Занимайтесь бегом  
с пользой и удовольствием!**

Спасибо за просмотр!

---