

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Корчевский А. М.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Учебное пособие

Благовещенск

2022

Рекомендовано

учебно-методическим советом университета

Рецензенты:

Е.В. Токарь, профессор кафедры физической культуры, к.п.н,

доцент

Теоретические и практические аспекты легкой атлетики: учебное пособие / А.М. Корчевский. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2022. – 96 с.

Легкая атлетика является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование разнообразных средств легкой атлетики в процессе учебных занятий повышает интерес к физической культуре, способствует улучшению здоровья и физического состояния. Следует отметить, что бег и прыжки включены в комплекс ГТО.

В пособии рассматриваются теоретические аспекты: история развития легкой атлетики, методические вопросы, в частности основы техники легкоатлетических упражнений: спортивной ходьбы, бега на короткие и средние дистанции, эстафетного бега, метаний, прыжков в длину. Большое внимание уделяется вопросам организации учебных занятий по легкой атлетике в вузе. Определены этапы и методика обучения легкоатлетическим упражнениям, средства и методы для их освоения.

В работе представлены материалы планирования занятий по легкой атлетике, рабочие планы и конспекты занятий.

Пособие адресовано преподавателям по физической культуре в вузе, студентам, изучающим дисциплину «Легкая атлетика». Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации индивидуальных занятий, а также в расширении знаний по легкой атлетике.

В авторской редакции

© Корчевский А.М., 2022

© Амурский государственный университет, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьбу, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни (Жилкин А.И., 2005). Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» содержит материал по многим видам спорта. Среди них достойное место отведено легкой атлетике. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие по физической культуре высших учебных заведений. Широкое применение легкой атлетики в физическом воспитании студентов объясняется разнообразием ее видов, доступностью, простотой инвентаря, оборудования и площадки для занятий, высоким зрелищным эффектом, возможностью использования ее видов для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, а также прикладным значением. Однако в процессе организации и проведения занятий по легкой атлетике в вузе преподаватели физической культуры сталкиваются с определенными трудностями, связанными с недостаточным методическим обеспечением учебных занятий, а также снижением интереса студентов к данному виду спорта. Поэтому, особого внимания заслуживают вопросы оптимизации учебного процесса по легкой атлетике для более эффективного развития физических качеств занимающихся и освоения техники легкоатлетических видов. В работе рассмотрены теоретико-методические вопросы занятий легкой атлетикой в вузе, материалы планирования для студентов 2-3 курсов: рабочие планы и конспекты занятий. Пособие адресовано преподавателям по физической культуре в вузе, а также студентам, для оказания практической помощи в организации индивидуальных занятий, а также в расширении знаний по легкой атлетике.

1. КРАТКИЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Умение быстро ходить и бегать, хорошо прыгать, далеко и точно метать камни, копья и другие орудия охоты высоко ценились ещё в далекой древности. Естественная потребность человека в движениях, привели к необходимости оттачивать их для эффективности выполнения поставленной цели в жизнедеятельности. Появилась потребность в состязаниях. Состязаться в беге, в прыжках, в метании люди стали еще во времена первобытнообщинного строя. В период расцвета Древней Греции соревнования проходили уже регулярно. Постепенно развивались новые упражнения, которые применялись только на тренировках. Позже некоторые из них стали включать на соревнованиях. Все соревнования регламентируются правилами, и в начале правила разрабатывались по договоренности для каждого соревнования отдельно. Постепенно все стабилизировалось, и правила соревнований стали едиными. Техника спортивных упражнений постоянно оттачивалась, изучались закономерности организации движений, техника легкоатлетических упражнений становилась более рациональной.

В практической деятельности человек использует различные варианты ходьбы, бега, прыжков и метаний. И редко кто задумывается над тем, правильно ли он это делает. В спортивной практике для достижения максимального результата необходимо знать закономерности организации движений. В каждом виде легкой атлетики техника наиболее эффективна и экономична в движениях, чем в обычных естественных движениях. Человек в практической деятельности использует для передвижения способ ходьбы, который сохраняет постоянную опору о землю одной или двумя ногами.

Ходьба – движение циклическое, где циклом считается двойной шаг (левой и правой ногой), после чего движения снова и снова повторяются.

Спортивная ходьба. В спортивной практике применяется - спортивная ходьба. Этот способ наиболее эффективен и экономичен. Максимальная

скорость в спортивной ходьбе может достигать 15,3 км/ч. С такой скоростью мексиканец Эрнесто Канто прошагал 20 км 5 мая 1984 г. Ходьба - более экономичный способ передвижения, поэтому при увеличении длины дистанции скорость ходьбы приближается к скорости бега, а дистанции свыше 500 км ходьбой преодолеваются быстрее, чем бегом.

По мере увеличения скорости передвижения:

а) в ходьбе сокращается период двойной опоры (в спортивной ходьбе его величина приближается к нулю);

б) в беге увеличивается соотношение длительности опоры и полета (когда обе ноги не касаются земли).

Как массовый способ передвижения спортивная ходьба появилась в английских колониальных войсках, которые вели боевые действия в Индии. Солдаты должны были нести на себе очень тяжелую амуницию, которая затрудняла передвижения бегом. Для повышения скорости передвижения было придумано нечто среднее между бегом и ходьбой. Такой способ передвижения позволял снижать практически с нуля вертикальные колебания тела и более чем в два раза увеличить скорость передвижения.

Как средство физического воспитания спортивная ходьба включалась в программы военной подготовки. Первое официальное соревнование, по спортивной ходьбе, состоялось в Англии в 1866 г.. Из четырех участников победил Е.Чемберс, который прошел 7миль за 1 час 28 с. До начала двадцатого века соревнования проводились, как на коротких дистанциях (1, 2, 3, 7 миль), так и на сверхдлинных. Например, Лондон - Брайтон (83 км), Вена - Берлин(578 км) и Турин-Марсель - Барселона (1100 км), В 1908 г, спортивную ходьбу включили в программу Олимпийских игр по легкой атлетике. В настоящее время основными дистанциями у мужчин являются 20 и 50 км, а у женщин - 5, 10, 20 км.

Бег. Максимальная скорость бега на короткую дистанцию может достигать 40,5 км/ч. Такую скорость развил американец Карл Льюис в эстафетном беге 4*100 14 августа 1983года. У женщин максимальная

скорость бега, как правило, на 8-10 % ниже, чем у мужчин. Максимальная скорость бега на длинную дистанцию может составлять 20 км/ч. Такую скорость достиг португалец Карлуш Лопас в марафонском беге 20 апреля 1985 года.

Наибольшее развитие бег на средние и длинные дистанции получил в Англии. Именно англичане до 20-х годов двадцатого века были законодателями моды в беге на эти дистанции. Затем лидерство перешло к финнам. В настоящее время сильнейшими бегунами являются представители высокогорных стран Африки (Кении и Эфиопии).

Родиной бега на длинные и средние дистанции принято считать Древнюю Грецию. В период рассвета Древней Греции соревнования по бегу проходили регулярно и имели большое общественное значение. Соревновались на 7 и 12 стадий (1346 и 4413м), а легендарный воин-говец пробежал расстояние от местечка Марафон до Афин (42 км 195м). В честь этого воина, спешившего сообщить о победе в битве с врагом, по сей день, существует дистанция названная марафонским бегом в 42км 195 м.

В наше время средними дистанциями считаются от 500 до 2000 м. Длинными - от 3000 до 10000 м. Короткими считаются дистанции до 400 м включительно. Бег на эти дистанции совершается с максимальной и субмаксимальной скоростью на протяжении всего расстояния.

Еще на Олимпийских играх в Древней Греции спортсмены соревновались в беге на 1 и 2 стадия, что соответствовало современным спринтерским дистанциям. Неизменными лидерами в спринте (так иначе называется бег на короткие дистанции) являются американские бегуны. Это можно связать с широким распространением в США скоростных спортивных игр -бейсбол, американский футбол, баскетбол,- увлечение которыми являются массовыми. Быстрота, сила и скоростная выносливость - основные физические качества, необходимые для успеха в этом виде легкой атлетики.

Прыжки в длину с разбега. В прыжках в длину требуется преодолеть с разбега наибольшее горизонтальное расстояние. Это упражнение можно отнести, по характеру выполнения, к более естественным движениям. Вероятно, это послужило основанием для включения прыжков в длину в программу пентатлона на Олимпийских играх в Древней Греции. Древние греки, соревнуясь в прыжках в длину, пользовались гантелями.

Прыжки в длину как вид, появились в программе Олимпийских игр Древней Греции, позже, чем бег. Атлеты того времени прыгали с короткого разбега и в качестве составной части многоборья - пентатлона.

Первый официальный результат в прыжках в длину был зафиксирован в 1860г. на «больших играх» Оксфордского университета в Англии, студент Паул победил с результатом 5,30 м. Рекордсмен мира в прыжках в длину носит такую же фамилию, но его результат уже 8,95м.

Рекорды в прыжках в длину устанавливаются реже, чем в других видах легкой атлетики. Как правило, это выдающиеся достижения, которые не могут превзойти десятилетиями! Выдающиеся рекордсмены мира прыгали, самыми примитивными способами, но все они были отличными спринтерами. В настоящее время в прыжках в длину используются три способа которые отличаются лишь движениями в фазе полета. Способ «согнув ноги» - он был известен еще со времен Древней Греции - «ножницы» и «прогнувшись».

Метания. К основным видам легкоатлетических метаний относятся толкание ядра, метание диска, копья и молота. Целью метаний является стремление добиться наибольшей дальности полета спортивного снаряда, соблюдая при этом правила соревнований.

Первая известная нам Олимпиада состоялась в 776 г. до н. э. и включала только бег на один стадий (192,27 м). В 708 г. до нашей эры на Олимпийских играх спортсмены начали соревноваться в пятиборье (пентатлоне), которое состояло из бега, метания копья, диска, прыжков в

длину и борьбы. Греки метали копье и диск весом от 3 до 5,7 кг. Считается, что предшественником диска был плоский камень.

Толкание ядра как вид легкой атлетики, а точнее как вид спорта, возникло в девятнадцатом веке из народной игры шотландцев - «толкание плечевого камня». Камень или ядро (из железа или свинца) по весу равнялся 16 английским фунтам (7,257 кг). Первый рекорд был зарегистрирован в 1866 г. его установил англичанин Фразер - 10м 62см.

Метание диска имело большую популярность. Раскопки показали, что диски в древности изготавливались из различного материала: камня, плотного дерева, железа, свинца. В шестом веке до н. э. появились спортивные диски линзообразной формы, разного веса и объёма. Моделью современного диска послужил найденный на острове Эгине бронзовый диск (диаметр 21 см, вес 1,884 кг).

К прикладным видам метания относятся метание мяча и гранаты, которые по структуре техники схожи с метанием копья. Метание гранаты как прикладной вид используется во многих странах мира. Соревновательным видом метания гранаты стало в 20-е годы и с тех пор на протяжении многих лет постоянно входило в комплекс ГТО. В настоящее время входит только в школьную программу физического воспитания. Международные соревнования по этому виду не проводятся в связи с отсутствием единых правил соревнований и популярности.

2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

2.1 Техника спортивной ходьбы

Спортивная ходьба - наиболее доступный вид легкой атлетики, он не требует специального оборудования и в то же время оказывает разностороннее воздействие на организм человека.

Спортивная ходьба - единственный вид легкой атлетики, в котором судьи обращают особое внимание на технику движений ног. Спортсмен дисквалифицируется за нарушение техники в двух случаях:

- 1) если он потерял контакт с поверхностью дорожки;
- 2) если в момент вертикали опорная нога согнута.

В спортивной ходьбе действия спортсмена направлены на максимальное увеличение скорости при условии соблюдения правил соревнований (рис.1). Скорость в спортивной ходьбе превышает скорость обычной ходьбы в 2- 2,5 раза. Это достигается за счет увеличения длины шагов до 110-120 см и частоты шагов до 180 шагов в минуту.

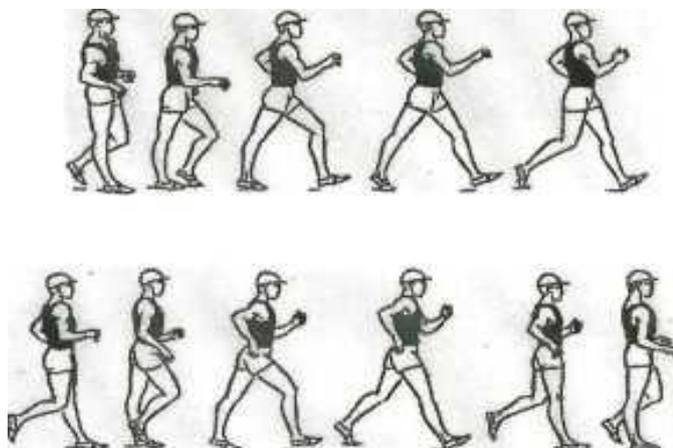


Рисунок 1 – Техника спортивной ходьбы

Ключевым моментом техники спортивной ходьбы является ярко выраженное активное движение таза спортсмена. Наиболее важны для спортсмена движения таза вокруг вертикальной оси (рис. 2), которые способствуют удлинению шага, увеличению амплитуды работы мышц, лучшему их расслаблению и повышению эффективности работы. Движения

таза вокруг сагиттальной оси имеют меньшую амплитуду, в момент вертикали наблюдается «провисание» тазовой области относительно тазобедренного сустава опорной ноги, это способствует «сглаживанию» траектории движения ОЦМТ. Таким образом, таз спортсмена работает как весло байдарочника, это приводит к значительному скручиванию нижних отделов туловища и значительному удлинению шагов.

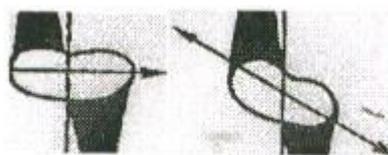


Рисунок 2 – Влияние поворота таза на удлинение шага

Голова и туловище во время спортивной ходьбы находятся в вертикальном положении или немного наклонены вперед, спина прямая, макушка головы - точно вверх, направление взгляда вперед на 15-20 м перед собой. Руки движутся в согнутом положении вперед и назад. Кисти рук выходят за внутренние пределы сагиттальных плоскостей плечевых суставов не более чем на 10 см. При этом плечевой пояс и таз поворачиваются вокруг вертикальной оси в противоположных направлениях.

Нога (опорная) ставится на опору с внешней стороны пятки в выпрямленном положении и сгибается лишь перед отделением от опоры. В двухопорном положении скороход находится сотые доли секунды. Другая нога (маховая) в это же время в согнутом положении выносится бедром вперед и немного вверх. Пятка маховой ноги поднимается вверх (не более чем на 30-40 см) и быстро выносится вперед. После момента вертикали маховая нога выпрямляется и движется вперед-вниз. В качестве критерия оценки техники может служить сопоставление угла постановки ноги и угла отталкивания (рис. 3).

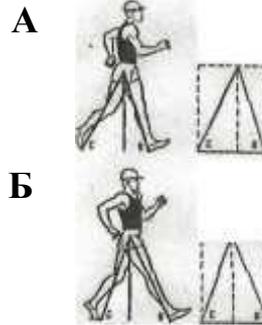


Рисунок 3 – Определение качества техники спортивной ходьбы с помощью построения треугольника: А - рациональный вариант, Б - нерациональный вариант (по В. В. Ухову)

В спортивной ходьбе активно работают почти все мышцы тела. Наибольшая нагрузка приходится на мышцы ног. Важно напрягать минимум мышечных групп, способствующих передвижению, при этом остальные мышцы следует расслаблять (рис. 4). У хороших скороходов мышцы - разгибатели голени при движении маховой ноги вперед расслаблены, а у новичков напряжены, поэтому утомление этих мышечных групп часто вызывает у начинающих болезненные ощущения даже при незначительной нагрузке.



Рисунок 4 – Схема работы мышц в спортивной ходьбе (по Н. Г. Озолину)

Переход из двухопорной фазы в положение вертикали совершается по инерции при активном участии мышц сгибателей бедра. Движения скорохода вперед из положения вертикали начинаются при активном сокращении двусуставных мышц задней поверхности бедра, отталкивание заканчивается работой мышц - сгибателей голени и подошвенных сгибателей стопы. Активное маятникообразное перемещение маховой ноги за вертикаль повышает эффективность отталкивания за счет предварительного растягивания мышц опорной ноги. В одноопорной фазе

выпрямленное положение опорной ноги не требует большого напряжения четырехглавой мышцы бедра. При повышении частоты шагов, как правило, происходит «закрепощение» спортсмена, т.е. мышцы не успевают расслабляться, поэтому чрезвычайно важно сохранять естественность и простоту движений при любых режимах работы мышц.

2.2. Техника бега на средние и длинные дистанции

Средними считаются дистанции от 500 до 2000 м, а длинными - от 3000 до 10000 м. Бег на эти дистанции характеризуется экономичностью, равномерностью и умением поддерживать нужную скорость на протяжении всей дистанции. Выносливость (общая и специальная) - основное физическое качество, необходимое для успеха в этом виде легкой атлетике.

Факторы, влияющие на результат в беге на средние и длинные дистанции:

1. Уровень развития общей и специальной выносливости.
2. Равномерность бега по дистанции.
3. Техника и тактика бега.
4. Уровень максимального потребления кислорода.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. В стартовом положении бегун ставит у линии старта сильнейшую ногу, а другую отставляет назад на 30 - 50 см. По команде «На старт!» он немного сгибает ноги, туловище наклоняет вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» спортсмен начинает бег, делая первые шаги с большим наклоном туловища, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, и спортсмен, набрав необходимую скорость, переходит к бегу по дистанции.

В беге туловище спортсмена немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед (рис. 5).

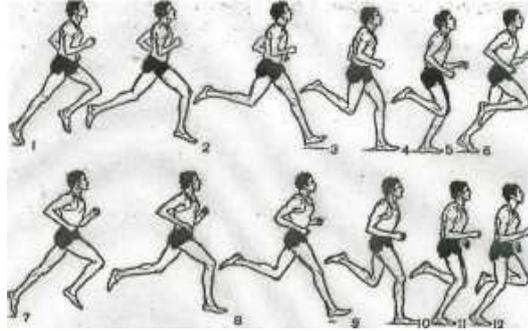


Рисунок 5 – Техника бега на средние дистанции

Руки двигаются свободно как маятник с изменяющимся центром тяжести, пальцы свободно сложены, руки не напряжены, плечи не поднимаются вверх. Кисти при движении вперед не пересекают средней линии тела и поднимаются примерно до уровня ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища. Нога ставится на опору упруго на внешний свод стопы с последующим опусканием на всю стопу. Следы стоп на дорожке находятся на одной прямой, носки не разворачиваются в стороны. Отталкивание заканчивается выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, движется вперед таким образом, что пятка поднимается примерно до высоты середины бедра. В момент окончания отталкивания голень маховой ноги и бедро толчковой параллельны.

Во время бега необходимо следить за тем, чтобы движения были экономны и свободны и выполнялись в ритмичном темпе. Этому способствует ритмичность дыхания. При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости на 4 шага. Дышать следует через рот, акцентируя выдох, а не вдох. Тогда поступающий в легкие богатый кислородом дыхательный воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором содержание кислорода значительно ниже, а содержание углекислого газа выше, чем в атмосферном воздухе.

2.3. Техника бега на короткие дистанции

Короткими считаются дистанции до 400 м включительно. Бег на эти дистанции совершается с максимальной и субмаксимальной скоростью на протяжении всего расстояния. Быстрота, сила и скоростная выносливость - основные физические качества, необходимые для успеха в этом виде легкой атлетики.

Факторы, влияющие на результат бега на короткие дистанции:

1. Максимальная скорость бега.
2. Максимальная частота шагов.
3. оптимальное соотношение длины и частоты шагов.
- 4.Способность набирать максимальную скорость.
- 5.Способность удерживать максимальную скорость.

Бег на короткие дистанции условно подразделяется на четыре фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Старт. В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость. В положении низкого старта ОЦМТ спортсмена смещается к стартовой линии (рис. 6), поэтому, чтобы сохранить равновесие и не упасть, бегун вынужден энергично отталкиваться в каждом шаге. По мере увеличения скорости проекция ОЦМТ спортсмена перемещается ближе к опоре, и способность дальнейшего увеличения скорости падает.

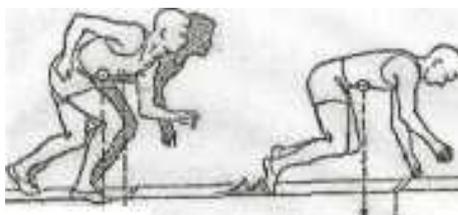


Рисунок 6 – Сравнительная эффективность низкой и высокой стартовой позы

Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона стартовых площадок. Обычно стартовые колодки

устанавливаются следующим образом: передняя колодка - на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя - на расстоянии длины голени от передней колодки. Особенности расположения колодок зависят от длины звеньев тела бегуна и уровня развития его силы и быстроты, поэтому существуют ещё сближенный и растянутый варианты расположения колодок.

По команде «На старт!»: бегун принимает стартовое положение, ноги упираются в колодки, колено сзади стоящей ноги на земле, прямые руки на ширине плеч упираются в дорожку пальцами, спина прямая, голова немного опущена. Тяжесть тела равномерно распределяется между всеми опорными точками.

По команде «Внимание!» бегун поднимает таз вверх, при этом ноги немного выпрямляются, плечи наклоняются вперед и выходят за линию старта. Теперь тяжесть тела распределяется в треугольнике между руками и ногой, стоящей впереди. Положение бегуна не должно быть напряженным и скованным. Важно сконцентрировать внимание на ожидаемом сигнале (рис. 7). По команде «Марш!» бегун отталкивается от колодок и бежит в полную силу.

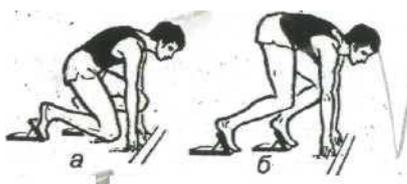


Рисунок 7 – Положения «На старт!» и «Внимание!»

Стартовый разгон- это участок дистанции (15-20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости от нуля до максимальной. Наибольшее наращивание скорости достигается тогда, когда ОЦМТ бегуна находится впереди точки опоры. При этом большая часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на увеличение горизонтальной скорости (рис. 8).



Рисунок 8 – Стартовый разгон

Общие биомеханические закономерности стартового разгона:

1. С первых шагов спортсмен должен бежать с максимальной частотой шагов.

2. Длина шагов в стартовом разгоне увеличивается. При этом по мере увеличения скорости величина прироста уменьшается с 10-15 см на первых 10 шагах до 4-8 на последующих 10 шагах.

3. Изменяется внутрицикловая структура бега. С каждым шагом происходит уменьшение времени опорного периода и увеличение времени полетного периода.

4. Бегуны независимо от квалификации и возраста на первой секунде бега достигают 55% от максимума своей скорости, на второй - 76%, на третьей - 91%, на четвертой - 95%, на пятой - 99% от максимума своей скорости (Л.Жданов, 1970). Правда, дети достигают скорости 6-7 м/с и успевают пробежать 20-30 м, а лучшие спринтеры мира достигают скорости 10-11 м/с и успевают пробежать за это время 50-60 м.

5. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу, бег со старта - это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12-15-му метру дистанции.

6. По мере увеличения скорости происходит выпрямление туловища.

Бег по дистанции (рис. 9) осуществляется с максимальной скоростью, которая характеризуется следующими отличительными чертами:

1. Частота и длина шагов достигают максимума, при этом длина шагов достигает

125% от длины тела спортсмена, а частота шагов - 4,5-5,5 шага в секунду.

2. Нога ставится на дорожку упруго с передней части стопы, полного

опускания на всю стопу не происходит.

3. В момент наибольшего амортизационного сгибания угол в коленном суставе опорной ноги находится в пределах 140-148°.

4. Маховая нога сильно сгибается в коленном суставе после отрыва от опоры при выносе вперед, при этом пятка почти касается ягодиц.

5. В момент наивысшего подъема ОЦМТ в полетной фазе бедро маховой ноги располагается почти горизонтально.

6. Туловище незначительно отклоняется вперед (75-80°), взгляд направлен вперед на 20-25 м.

7. Стопы ставятся носками прямо вперед, без излишнего разворота.

8. Руки выносятся вперед назад, согнутые в локтевых суставах. При движении назад локоть поднимается почти до уровня плеча, а при движении вперед - до высоты середины туловища.

9. Максимальную скорость можно удерживать на протяжении 20-40 м дистанции.



Рисунок 9 – Бег с максимальной скоростью

Бег по виражу. При беге по виражу скорость бега несколько падает в связи с изменением структуры движения, техника бега по повороту выполняется аналогично бегу по прямой, но имеет некоторые особенности. Левая нога больше ставится на внешний свод передней части стопы, носком по направлению бега, правая - на внутренний свод передней части стопы, пяткой наружу. Левая рука движется строго вперед - назад, локоть слегка прижат к туловищу. Правая рука движется со слегка отведенным локтем вправо. Особое значение при беге по повороту имеет наклон туловища. Более эффективно наклонять туловище вперед - влево.

Финиширование. Бегуны как можно дольше удерживают максимальную скорость, однако в конце дистанции скорость уменьшается на 3-10%. По правилам соревнований секундомеры выключаются в тот момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Квалифицированные бегуны делают бросок грудью на финишную ленточку за счет резкого наклона вперед или наклона и поворота вперед в последнем шаге. За счет этого движения они улучшают свой результат на несколько сотых долей секунды (рис. 10).



Плоскость финиша

Рисунок 10 – Схема финишного броска на ленточку (по Н.Г. Озолину)

2.4. Техника эстафетного бега

Эстафетный бег - это командный вид легкой атлетики. Представители команды поочередно пробегают определенные отрезки дистанции, передавая, друг другу эстафетную палочку. Различают три вида проведения эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).

По составу участников эстафеты бывают: детские, юношеские, мужские, женские, смешанные и комбинированные, когда в эстафете участвуют представители различных видов спорта (например, традиционная милицейская эстафета по Тверской улице в Москве).

Классические эстафеты - 4x100 М и 4x400 м - Проводятся на беговой дорожке, как для мужчин, так и для женщин. На этих дистанциях разыгрываются олимпийские медали и регистрируются мировые рекорды. Особенность эстафетного бега на короткие дистанции, заключается в передаче эстафетной палочки на высокой скорости в ограниченной зоне. Согласно

правилам соревнований длина зоны передачи («коридора») 20 м. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. За передачу эстафеты вне зоны команда снимается с соревнований.

Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4x100м :

1. Личные результаты в беге на 100 м с хода.
2. Личные результаты в беге на 100 м со старта.
3. Величины снижения скорости при передаче эстафеты

Для успешного выступления в эстафетном беге желательно подбирать участников по наилучшим результатам в беге на 100 м. При этом надо учитывать, что только первый этап спортсмен бежит с низкого старта, а остальные с хода. Особенно важно добиться передачи эстафетной палочки без снижения скорости.

Существует два варианта несения палочки. Первый вариант на всех этапах передают палочку из правой руки в левую, а во время бега на этапе переключают ее из одной руки в другую. Вторым вариантом без переключения - когда бегун на первом этапе держит палочку в правой руке и передает второму в левую руку, вторым бегун передает третьему, из левой в правую и, третьим четвертому опять из правой в левую и т. д.

Таким образом, бегуны первого и третьего этапов, бегущие по виражу, держат эстафетную палочку в правой руке, а бегуны второго и четвертого этапов, бегущие по прямой, - в левой руке. Так как во время передачи палочки спортсмены не должны выходить за пределы своей дорожки, чтобы не мешать соперникам, то целесообразно на виражах бежать у внутреннего края дорожки, а по прямой - у наружного.

Независимо от варианта несения палочки существует два способа передачи эстафеты. Первый вариант - сверху, когда поверхность ладони принимающего направлена вверх. Вторым вариантом - снизу, когда указательный палец принимающей руки направлен вниз (рис. 11).



Рисунок 11 – Передача эстафетной палочки снизу

Первый способ передачи, как правило, применяют американские бегуны. Он позволяет сразу ухватить палочку за край и не передвигать ее в руке во время бега. Но этот способ передачи менее надежный, так как палочку можно потерять в процессе передачи. Второй способ передачи, как правило, применяют европейцы (в том числе и российские бегуны). Он позволяет надежно ухватить палочку за середину, но к концу этапа возникает необходимость передвинуть палочку немного вперед для лучшей передачи.

Бегун первого этапа начинает бег из положения низкого старта с виража, при этом он держит палочку в руке двумя или тремя пальцами (рис. 12). Бегуны второго, третьего и четвертого этапов становятся в начале зоны передачи в положение высокого или смешанного старта, при этом голова и туловище разворачиваются в сторону, чтобы была видна контрольная отметка (рис. 13).

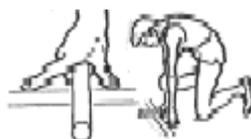


Рисунок 12 – Положение бегуна и положение руки с палочкой перед стартом на 1-ом этапе

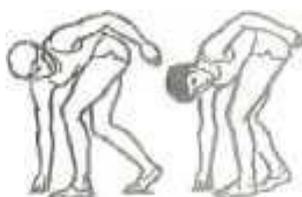


Рисунок 13 – Исходное положение бегуна на старте последующих этапов

Как только передающий наступает на контрольную отметку, принимающий сразу начинает бег.

Для правильной передачи палочки на большой скорости должны соблюдаться следующие условия:

1. Скорость бегунов (принимающего и передающего) должна по возможности совпадать.
2. Расстояние, на которое принимающий подпускает к себе передающего, должно быть точно рассчитано и проверено опытным путем.
3. Момент начала бега выбирает принимающий, он совпадает с моментом пересечения контрольной отметки бегуном предыдущего этапа.
4. Принимающий должен бежать в полную силу с первых шагов, чтобы увеличить свою скорость до скорости принимающего.
5. Момент передачи эстафеты контролируется передающим и выполняется под его команду.

Для точности передачи палочки необходимо еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего (рис. 13). для этого на некотором расстоянии от линии разбега делается контрольная отметка. Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего за 3-5 м до конца зоны передачи (см. рис. 9). Это расстояние может быть от 5 до 9 м в зависимости от соотношения скоростей принимающего и передающего.

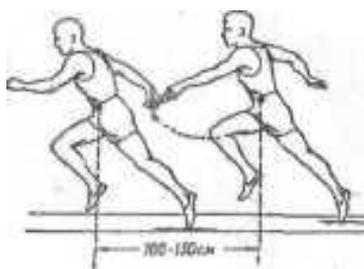


Рисунок 14 – Момент передачи эстафетной палочки

Руки у обоих бегунов движутся, как в спринте, до момента передачи эстафеты. Как только бегун приблизится к принимающему, на расстояние вытянутой руки, он дает команду «Хоп!». По этой команде принимающий вытягивает руку назад с открытой ладонью и отведенным большим пальцем. Передающий вытягивает руку с палочкой вперед и вкладывает ее в

раскрытую ладонь между указательным и большим пальцем (рис. 14) при идеальной передаче бегуны бегут в ногу на полной скорости, не делая ни одного лишнего шага с вытянутой рукой.

2.5. Техника прыжка в длину с разбега

Техника каждого вида прыжков состоит из четырех фаз: разбег, отталкивание, полет, приземление. Влияние каждой из фаз на результат различно в каждом виде прыжков. Разбег имеет наибольшее влияние на результат в прыжках в длину.

В прыжках в длину требуется преодолеть с разбега наибольшее горизонтальное расстояние. Прыжки могут выполняться с любого разбега, но результат измеряется от одного места - от планки для отталкивания, поэтому рационально выполнять отталкивание как можно ближе к ней. На соревнованиях каждому прыгуну дается три попытки. По результатам в этих попытках восьми лучшим прыгунам дается еще по три попытки. Победитель определяется по лучшему результату, показанному в любой из попыток. Скорость, прыгучесть и сила - основные физические качества, необходимые для достижения высоких спортивных результатов в прыжках в длину.

Факторы, влияющие на результат в прыжках в длину с разбега:

1. Скорость разбега.
2. Скорость вылета после отталкивания.
3. Угол вылета ОЦМТ.
4. Особенности техники приземления.

Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полета и приземления.

Разбег - наиболее важная часть прыжка в длину. Цель разбега - набрать наибольшую скорость без потери контроля за движениями и излишнего напряжения. В разбеге прыгуны должны набирать 95-99 % своей максимальной скорости, достигаемой в спринте. Выбирается длина разбега с таким условием, чтобы прыгун успел набрать к отталкиванию максимальную скорость, точно попадал на место отталкивания.

Помимо скорости второй важной характеристикой разбега является точность попадания на место отталкивания.

Точность разбега зависит от: стандартной длины разбега; стабильного исходного положения прыгуна в начале разбега; одинакового выполнения первых шагов (по длине и частоте); постоянного, однообразного нарастания темпа движений на последних шагах разбега.

Длина разбега размечается в зависимости от количества беговых шагов из расчета два обычных шага на один беговой. Например, для разметки разбега в 14 шагов надо от планки для отталкивания в сторону начала разбега сделать 28 шагов и поставить там контрольную отметку. При выполнении пробных прыжков происходит корректировка длины разбега, таким образом, сохраняется стандартная длина разбега.

Исходное положение для начала разбега для одного прыгуна должно быть всегда одинаковым. Существует два наиболее распространенных варианта: а) одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед, руки опущены, движение начинается с наклона вперед; б) ноги вместе, туловище, наклонено, руки опущены, движение начинается с падения, вперед.

Первые шаги разбега должны выполняться одинаково. Существует два основных варианта развития скорости в процессе разбега: а) постепенное увеличение скорости с заметным ускорением на последних шагах разбега; б) быстрое ускорение в начале разбега, сохранение скорости в середине и небольшое увеличение скорости перед отталкиванием. Для повышения точности разбега, второй вариант предпочтительнее, так как первые шаги выполняются с максимальной частотой и стабильностью.

Начало разбега выполняется с большим наклоном туловища вперед, одновременным увеличением длины и частоты шагов. По мере приближения к месту отталкивания наклон туловища уменьшается и последние шаги выполняются с вертикальным положением туловища. На

протяжении всего разбега ноги стоятся на дорожку с передней части стопы. На последних шагах разбега происходит подготовка к отталкиванию, она заключается в подседании на последних шагах разбега. Это приводит к снижению ОЦМТ и создает тем самым предпосылки для плавного изменения направления скорости прыгуна в отталкивании. Длина последнего шага на 5-15 см короче предпоследнего, однако, слишком большая разница в длине последних шагов разбега снижает скорость горизонтального продвижения прыгуна, отрицательно сказывается па результате и приводит к снижению точности разбега.

Отталкивание. Задача отталкивания - направить движение ОЦМТ под углом $18-22^\circ$ с минимальными потерями скорости горизонтального передвижения и способствовать сохранению устойчивого положения тела в полете.

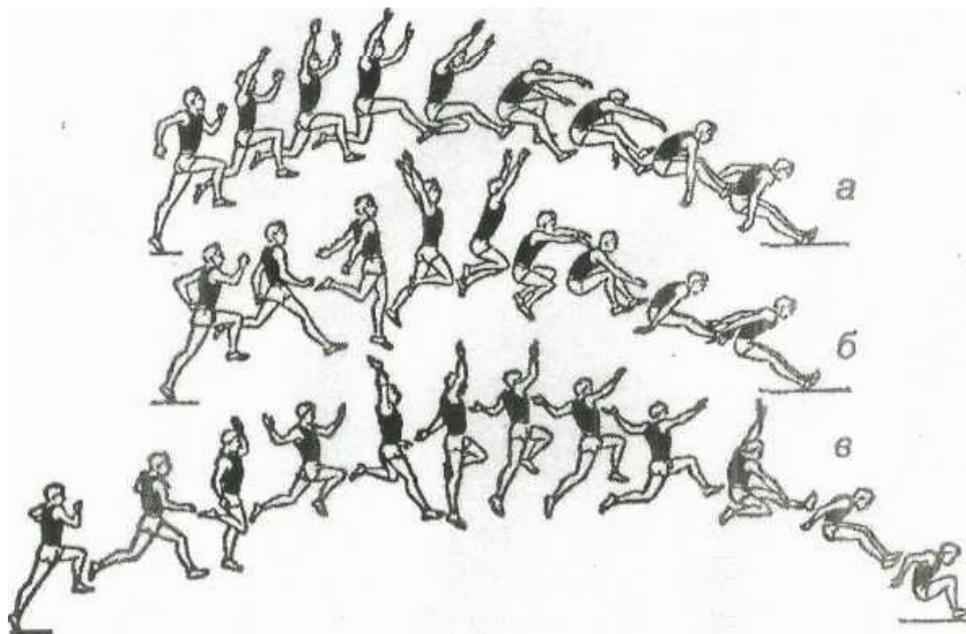
Для отталкивания прямая нога ставится с пятки с быстрым перекатом через всю стопу или на полную стопу. Угол постановки ноги составляет $65-70^\circ$, туловище держится вертикально или отклоняется назад на $1-3^\circ$. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, в момент постановки толчковой ноги находится сзади и начинает движение от таза коленом вперед-вверх. В фазе амортизации происходит сгибание ноги в суставах (в тазобедренном до 153° , в коленном до 140°) под воздействием инерции движения тела и маховых звеньев. Это приводит к растяжению напряженных мышц разгибателей толчковой ноги с последующим их резким сокращением.

Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги, вертикальным положением туловища с поднятыми плечами. Бедро маховой ноги находится в горизонтальном положении, одна рука, согнутая в локте, выносится вперед-вверх, другая отводится назад. Угол отталкивания в момент отрыва ноги от опоры составляет $70-80$ градусов.

Полет. После отталкивания начинается фаза полета. Ее цель - сохранить устойчивое положение тела и возможно дальше вынести ноги перед приземлением. В полете прыгун совершает различные движения в

зависимости от способа прыжка: «согнув ноги» (рис. 15, а), «прогнувшись» (рис. 15, б), «ножницы» (рис. 15, в).

Во всех способах прыжка взлет в основном одинаков. После отталкивания толчковая нога остается несколько сзади, а маховая, сильно согнутая в коленном суставе, - впереди. Это называется положением шага (рис. 16).



**Рисунок 15 – Способы прыжка в длину с разбега:
а - согнув ноги, б - прогнувшись, в - ножницы**



**Рисунок 16 – Положение шагов в фазе полета
в прыжках в длину с разбега**

Способ «согнув ноги» - самый простой в исполнении и обучении. При обучении новичков дает возможность уделить особое внимание наиболее важным фазам - разбегу и отталкиванию. Оттолкнувшись, прыгун летит треть длины прыжка в положении шага. Затем подтягивает толчковую ногу к маховой. Поднимает колени согнутых ног к груди, а руки тянет вперед-

вниз. Перед приземлением прыгун разгибает ноги в коленных суставах, стопы вытягивает как можно больше вперед, а руки отводит вниз-назад. Не следует торопиться с подготовкой к приземлению, так как преждевременные действия затруднят удержание ног в высоком положении.

Основной недостаток этого способа - возникающее вращение тела вперед (особенно в момент группировки), что приводит к преждевременному приземлению. Для уменьшения вращения необходимо дольше сохранять «положение шага», выпрямлять туловище и поднимать вверх руки в первой половине полета.

Приземление. Цель прыгуна в приземлении - коснуться песка в яме как можно дальше, не теряя равновесия. Подготовка к приземлению осуществляется за счет поднимания бедер. высоким подъемом коленей к груди с небольшим наклоном туловища вперед. Голени при этом свободно опущены вниз. Разгибание ног и их удержание происходит перед самым касанием песка. Пятки перед касанием должны быть лишь немного ниже таза. Туловище при этом не должно чрезмерно наклоняться вперед, так как это приведет к опусканию ног. Руки, согнутые в локтевых суставах, опускаются вперед-вниз-назад.

Применяются два варианта приземления: а) сидя; б) в группировке. Они отличаются друг от друга наклоном туловища и положением рук.

2.6. Техника метаний

К метаниям в легкой атлетике относятся четыре вида: толкание ядра, метание диска, молота и копья. В школьную программу физического воспитания входят прикладные виды метаний: метание мяча и гранаты, которые по структуре техники схожи с метанием копья. Техника выполнения движений во всех видах метаний направлена на создание условий для максимальной дальности полета снаряда.

Техника метания гранаты и малого мяча

Метание гранаты и малого мяча - это одни из, самых простых и доступных видов метаний (рис. 17,18), которые могут использоваться как вспомогательные упражнения для овладения техникой метания копья.

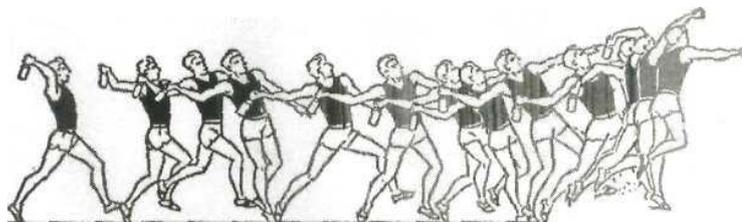


Рисунок 17 – Техника метания гранаты

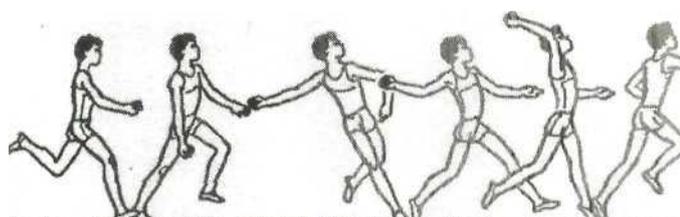


Рисунок 18 – Метание малого мяча

Метание мяча и гранаты производится в коридор только шириной 10 м. Масса гранаты 700 г для мужчин и 500 г для женщин. А масса мяча 150 г для всех участников. Гранату захватывают либо пятью, либо четырьмя пальцами (мизинец при этом сгибается, упираясь в основание ручки). При последнем способе захвата рука меньше напряжена. Мяч захватывают концами пальцев и в зависимости от силы кисти располагают ближе или дальше от ладони (рис. 19).

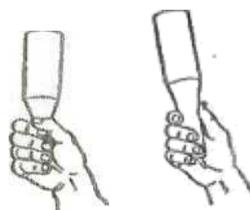


Рисунок 19 – Способы держания гранаты

Разбег. Оптимальная длина разбега составляет 13 беговых шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов в заключительной. В разбеге гранату и мяч можно держаться внизу, над

плечом и перед собой. В зависимости от способа несения снаряда применяется тот или иной способ его отведения. С точки зрения увеличения скорости разбега выгоднее нести снаряд перед собой или внизу, однако, при отведении гранаты назад могут возникать значительные потери скорости. Во время разбега рука с гранатой, по возможности, должна быть ненапряженной.

Как правило, при разметке разбега используются две контрольные отметки: одна - в начале разбега, другая перед заключительной частью разбега - бросковыми шагами. Обычно это расстояние определяют опытным путем с учетом точности попадания на контрольные отметки. Бег по разбегу выполняется с ускорением на передней части стопы, при этом длина шагов приблизительно на 30 см меньше, чем в спринтерском беге. Задача заключительной части разбега состоит в том, чтобы, не снижая скорости бега, выполнить отведение гранаты и подойти в наиболее выгодном положении к фазе финального усилия. Отведение гранаты или мяча производится на два шага. Начинается оно с шага правой ногой. Метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя ее за спину.

В ином варианте снаряд опускается вниз и отводится назад. Кисть при этом не опускается ниже уровня плеч, туловище держится вертикально (для сохранения скорости движения). Затем выполняется скрестный шаг при выполнении, которого туловище скручивается за счет сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног для выполнения финального усилия.

Финальное усилие начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦМТ по линии разбега, правая разгибается и поворачивает ось таза перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск снаряда. Стремительное движение

вперед, возникающее под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается выполнением прыжка-перескока на правую ногу через левую.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

3.1. Этапы обучения технике

Освоение техники каждой легкоатлетической дисциплины проходит в определенной последовательности, каждый этап имеет конкретное содержание.

Общая схема обучения:

1. Ознакомление с легкоатлетической дисциплиной и создание представления о технике движений.

2. Проведение начального обучения в облегченных условиях;

3. Разучивание движений по частям.

4. Целостное изучение двигательного действия в упрощенных условиях.

5. Разучивание техники при измененных или усложненных условиях.

6. Овладение основами техники и ее совершенствование.

Ознакомление с легкоатлетической дисциплиной и создание представления о технике движений. В создании определенного представления о виде спорта и его технике большая роль отводится показу и словесному комментарию. Показ техники должен быть приближен к идеальному. Рассказ образный и яркий, с использованием специальной терминологии.

Усвоение простых вариантов разучиваемого движения. Выполняются облегченным способом, в медленном темпе, сосредотачивается внимание на ритме и объеме движения.

Разучивание по частям и комплексно. В этом случае важно выбрать метод обучения. Расчлененный метод предполагает разделение на части

целостного метода, которые выполняются отдельно и последовательно обучению техники.

Целостное изучение двигательного действия в упрощенных условиях. От простых вариантов движения нужно перейти к разучиванию отдельных элементов, а затем свести их в единое целое. На этом этапе важно добиться слаженности, плавности и последовательности движений.

Разучивание техники при измененных или усложненных условиях. Измененные и усложненные условия это действия с большей интенсивностью, высоким темпом, с большим напряжением или многократным повторениями с самыми разнообразными снарядами и приспособлениями. Чем создают новые ощущения и восприятия, обеспечивается лучшее приспособление организма к новым условиям без особых психических перегрузок, т.е. создается резерв.

Овладение основами техники и ее совершенствование. Техника совершенствуется многократным повторением движений, отработкой элемента или особым вниманием к этому элементу в комплексном исполнении.

3.2. Последовательность обучения технике видов легкой атлетики

Техника спортивной ходьбы. Движение ног в сочетании с движением таза. Движение таза при спортивной ходьбе. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе. Техника ходьбы в целом. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Техника бега на среднии и длинные дистанции. Основные элементы техники бегового шага. Бег по "прямой" с равномерной и переменной скоростью. Бег по повороту. Высокий старт. Бег с равномерной скоростью на разных отрезках. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по "прямой". Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег с максимальной скоростью.

Техника по повороту. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте и в ходьбе, в медленном беге. Старт бегуна, принимающего эстафету. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. Эстафетный бег в целом. Совершенствование техники эстафетного бега.

Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Отталкивание с короткого разбега. Приземление. Отталкивание со среднего разбега. Совершенствование техники прыжка в длину.

Техника метания спортивных снарядов. Держание и выбрасывание снаряда. Финальное усилие. Метание с бросковых шагов. Выполнение разбега и отведение снаряда. Метание с полного разбега. Совершенствование техники метания.

3.3. Средства и методы для освоения легкоатлетических упражнений

Основным средством для достижения цели физического воспитания является практическое выполнение упражнений. Общеразвивающие упражнения применяются для повышения всестороннего физического развития. Специально подготовительные упражнения применяются с целью развития двигательных качеств. Подводящие упражнения близки по координационной структуре к технике основных упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов - специфические и общепедагогические. Специфические, характерны для процесса физического воспитания: целостный, расчлененный, игровой, соревновательный и т.д.

Общепедагогические применяются во всех случаях обучения и воспитания: словесный, наглядного воздействия и т.д.

3.4. Методические рекомендации по проведению курса легкой атлетики

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. В предложенных ниже конспектах материал дан, с учетом доступности, последовательности, от простого к сложному. Процесс обучения происходит от первоначального этапа до этапа совершенствования. На начальном этапе обучения решаются задачи овладения основами рациональной спортивной техники. На этапе совершенствования техника доводится до относительно высокого уровня. Последовательность обучения в легкой атлетике идет от более естественных к технически сложным видам, что позволяет меньше затрачивать времени на обучение фаз техники видов.

Конспекты состоят, как правило, из трех частей. В подготовительной части занятий, дан материал для функциональной подготовки организма занимающегося к предстоящей основной деятельности. Это достигается выполнением легко дозируемых упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и обучение. И на это отводится около 30 минут.

Во второй, основной части занятия, при начальном обучении, дается короткая историческая справка не более 5 минут, и далее входят упражнения по изучению техники видов. Для закрепления пройденного материала предыдущего занятия выделяется вторая половина основной части урока. Проводятся эстафеты, подвижные игры для закрепления материала, спортивные игры по упрощенным правилам для общей физической подготовки. Основная часть по времени занимает в пределах 50 минут. На заключительную часть остается 10 мин. для построения и подведения итогов занятия. По завершению курса проводится учет контрольных нормативов.

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

4.1. Рабочий план занятий по легкой атлетике для студентов 1-2

курсов

Общие задачи:

1. Учить основам легкоатлетических упражнений: бегу, стартам, ходьбе, метанию малого мяча, прыжкам в длину.
2. Развивать физические качества.
3. Подготовка к контрольным нормативам.

№ Занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	2	3	4
1-2	1. Строевые приемы, ходьба, ходьба с упражнениями на осанку, бег с чередованием ходьбы, ОРУ в движении.	1. Исторические сведения о возникновении легкой атлетики. 2. Строевые упражнения: - построение в колонну, шеренгу; - перестроения в колоннах, в шеренгах. 3. Специально беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - семенящий бег; - бег с прыжками с ноги на ногу; - с захлестом голени назад; - ускорение. 4. Подвижные игры.	1. Построение. Подведение итогов.
3-4	1. Ходьба, бег с чередованием ходьбы, ОРУ на месте, СБУ.	1. Спортивная ходьба: - рассказ; - показ; - движения ног в сочетании с движениями таза; - движения рук и плеч; - основы техники спортивной ходьбы в целом. 2. Бег на средние дистанции: - показ; - имитация техники; - бег на отрезках. 3. Эстафеты с элементами техники бега	1. Построение. Подведение итогов.
5-6	1. Ходьба, бег, ОРУ, СБУ.	1. Бег на средние дистанции: - с равномерной скоростью; - с переменной скоростью. 2. Спортивная ходьба: - с максимальной частотой шагов; - с максимально длинными шагами; - с максимальной скоростью. 3. Спортивные игры.	1. Построение. Подведение итогов.
7-8	1. Ходьба, спортивная ходьба, бег, ОРУ, упражнения в движении.	1. Бег на средние дистанции: - рассказ; - показ; - специально беговые упражнения, переходящие в бег; - отрезки, с максимальной скоростью и максимальной длиной шагов. 2. Бег по повороту: - противходом, змейкой; - по маленькому кругу; - вбегание по прямой в вираж; - повторный бег по виражу.	1. Построение. Подведение итогов.

1	2	3	4
9-10	1. Ходьба, упражнения на осанку, спортивная ходьба, бег, ОРУ, СБУ.	1. Низкий старт: - показ; - рассказ; - старт из различных положений; - стартовое положение; -выполнение старта; - стартовый разбег; - ускорение со старта. 2. Эстафетный бег: - рассказ; -показ; - имитация на месте, в ходьбе, в беге. 3. Спортивные игры по упрощенным правилам.	1. Построение, подведение итогов.
11-12	1. Строевые упражнения, ходьба, спортивная ходьба, бег, ОРУ в парах.	1. Кроссовый бег: - рассказ; - показ; - имитация на месте; - бег на отрезках, по дистанции. 2. Эстафетный бег: - низкий старт и старты на этапах; - бег по кругу; - передача в «коридоре». 3. Спортивные игры.	1. Построение, подведение итогов.
13-14	1. Строевые приемы, ходьба, спортивная ходьба, бег, упражнения в движении, упражнения с теннисными мячами.	1. Кроссовый бег: - пересеченный бег на отрезках; -по гору; - в гору; - бег по дистанции. 2. Метание мяча: - рассказ; - показ; -выбрасывание мяча; - финальное усилие. 3. Спортивные игры по упрощенным правилам.	1. Построение, подведение итогов.
15-16	1. Ходьба, бег, упражнения в беге, ОРУ с теннисными мячами.	1. Метание мяча: -бросковые шаги; - разбег и отведение мяча. 2. Кроссовый бег: - высокий старт; -финиширование; -бег по дистанции. 3. Спортивные, подвижные игры.	1. Построение, подведение итогов.
17-18	1. Ходьба, бег, ОРУ, СБУ.	1. Низкий старт. 2. Правило соревнований. 3. Учет нормативов на дистанции 100 м.	1. Построение, подведение итогов.
19- 20	1. Ходьба, спортивная ходьба, бег, ОРУ, СБУ.	1. Учет контрольных нормативов. Девушки 2000 м. Юноши 3000 м.	1. Построение, подведение итогов семестра.

4.2. Рабочий план занятий по легкой атлетике для студентов 1-2 курсов

Общие задачи:

1. Учить основам техники метания гранаты, прыжков в длину.
2. Повторить и совершенствовать технику спортивной ходьбы, бега, эстафетного бега, прыжков в длину.
3. Повторить специально беговые, специально прыжковые и специально-силовые упражнения.
4. Подготовка и учет контрольных нормативов.

№ Занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	2	3	4
1-2	1. Ходьба, бег в сочетании с ходьбой, ОРУ со скакалкой, упражнения в беге.	1. Спортивная ходьба: - движение таза; - движение рук и плеч; - ходьба по разметке; - ходьба по дистанции – 100 м. 2. Преодоление естественных препятствий: - рассказ, показ; - имитация в шаге; - имитация в беге; - бег с преодолением. 3. Спортивные игры.	1. ОФП 2. Построение. Подведение итогов.
3-4	1. Ходьба, спортивная ходьба, бег, ОРУ, СБУ.	1. Метание малого мяча: - броски из различных положений; - с одного шага; - со скрестного шага. 2. Кросс – 8-12 мин. 3. Спортивные игры.	1. ОФП 2. Построение. Подведение итогов.
5-6	1. Ходьба, спортивная ходьба, бег, упражнения в беге, ОРУ с теннисными мячами.	1. Бег на короткие дистанции: - СБУ с переходом в ускорение; - отрезки с максимальной скоростью; - бег по разметке; - финиширование. 2. Метание теннисного мяча: - разбег с отведением мяча; - с полного разбега; - с разбега в цель; - на предварительный результат. 3. Эстафеты с элементами метания и бега.	1. ОФП 2. Построение. Подведение итогов.
7-8	1. Ходьба, спортивная ходьба, бег, ОРУ в парах, СБУ.	1. Метание гранаты: - показ, рассказ; - имитация; - выбрасывание снаряда; - финальное усилие. 2. Бег на средние дистанции: - бег с разной скоростью; - равномерный бег. 3. Спортивные игры.	1. Построение. Подведение итогов.

1	2	3	4
9-10	1. Спортивная ходьба, бег, ОРУ с теннисными мячами, СБУ.	1. Метание гранаты: - метание со скрестного шага; - метание с 4-8 шагов разбега; - с полного разбега. 2. Эстафетный бег: - передача эстафетной палочки на месте; - бег по этапам 150-200 м. 3. Спортивные игры.	1. Построение. Подведение итогов.
11-12	1. Ходьба, бег, ОРУ в парах, СБУ.	1. Низкий старт: - старты из различных положений; - стартовые положения; - выполнение в целом со стартовым разбегом. 2. Эстафетный бег: - старт принимающего эстафету; - бег по этапам. 3. Спортивные игры.	1. ОФП 2. Построение. Подведение итогов.
13-14	1. Ходьба, спортивная ходьба, бег, ОРУ, СБУ, специально прыжковые упражнения.	1. Прыжки в длину: - рассказ, показ; - постановка ноги и отталкивание; - отталкивание с короткого разбега; - приземление в шаге; - в шаге через препятствие. 2. Бег по виражу: - по кругу; - выход в вираж с прямой; - повторный бег по виражу. 3. Спортивные игры.	1. Построение. Подведение итогов.
15-16	1. Строевые приемы на месте, ходьба, спортивная ходьба, бег, ОРУ со скакалкой, СПУ.	1. Прыжки в длину: - отталкивание с разбега; - разбег с ускорением; - с полного разбега. 2. Кроссовая подготовка: - бег с усложненными условиями; - равномерный бег; 3. ОФП – ССУ.	1. Построение. Подведение итогов.
17-18	1. Спортивная ходьба, бег, ОРУ в парах, СБУ, СПУ.	1. Прыжки в длину: - приземление; - с полного разбега; - на результат. 2. Кросс: - по дистанции.	1. Построение. Подведение итогов.
19-20	1. Ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ на месте.	1. Бег на короткие дистанции: - низкий старт; - бег по дистанции; - финишное ускорение. 2. Кросс: - бег по стандартной дистанции.	1. Построение. Подведение итогов.
21-22	1. Ходьба, бег, ОРУ, СБУ.	1. Учет нормативов: - бег 100 м. 2. Спортивные игры.	1. Построение. Подведение итогов.
23-24	1. Ходьба, бег, ОРУ, СБУ.	1. Учет нормативов: - кросс 2000 м. – женщины, 3000 м – мужчины. 2. Спортивные игры.	1. Построение. Подведение итогов семестра.

4.3. Конспекты занятий по легкой атлетике (1-2 курс)

Занятие № 1-2

Задачи:

1. Учить строевые упражнения (перестройка из 1 шеренги в 2, и поворотам в движении).
2. Учить специально-беговым упражнениям.
3. Сообщить исторические сведения о возникновении и развитии лёгкой атлетики.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: свисток, мячи, мел

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
1	2	3	4
<p>Организовать группу к занятиям физической культуры. Улучшить строевые навыки.</p> <p>Повысить функциональную способность мышц к двигательной нагрузке.</p> <p>Повысить уровень дыхательных функций.</p>	I. Подготовительная часть.	30'	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Становись, равняйся, вольно, отставить, повороты, на месте. Поднять подбородок. Следить за четким выполнением упражнения.</p> <p>Темп ниже среднего, быстрая ходьба.</p> <p>Приложение №1.</p> <p>Приложение № 4.</p>
	1. Построение. Сообщение задач занятия.	2'	
	2. Строевые приемы.	5'	
	3. Ходьба: - ходьба с упражнениями на осанку; - бег с чередованием ходьбы.	10'	
	4. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. 5. ОРУ в движении.	3'	
		10'	

1	2	3	4
<p>Формировать навыки дисциплины на занятии, коллективных действий.</p> <p>Развивать чувство ритма и темпа движений.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Развивать память на движения.</p> <p>Развивать силу мышц ног.</p> <p>Развивать частоту движений.</p>	<p>I I. Основная часть.</p> <p>1. Исторические сведения о возникновении л/ат.</p> <p>2. Строевые упражнения: - построение в шеренгу; - построение в колонну; - перестроение из одной шеренги в две; - перестроение поворотом в движении в колонну по три (по пять и т.д.)</p> <p>3. Специально-беговые упражнения (СБУ): а) с высоким подниманием бедра: - на месте; - в движении; - с изменением частоты шагов.</p>	<p>50'</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>15'</p>	<p>Раздел – теоретические основы лёгкой атлетики (теория).</p> <p>По команде « В одну шеренгу (две и т.д.) становись» группа выстраивается слева от преподавателя, плечом друг к другу по фронту.</p> <p>В затылок друг другу.</p> <p>«Первые на месте, вторые в две шеренги стройся!». Вторые номера шаг левой назад «РАЗ», шаг левой в стороны «ДВА» приставляют левую «ТРИ».</p> <p>Команда «Налево (направо), в колонну по три – марш!». Указать интервал дистанцию. Обратное перестроение по команде «Направо!». «Налево в обход в колонну по одному шагом!».</p> <p>Руки согнуты, движения вперед – назад. Левое бедро параллельно поверхности пола, носок на себя.</p> <p>Попеременные движения ног.</p>

1	2	3	4
Развивать быстроту.	<p>б) с захлестом голени назад: - на месте; - в движении.</p> <p>в) бег с ноги на ногу;</p> <p>г) семенящий бег;</p> <p>д) ускорение.</p> <p>4. Подвижные игры.</p>	10'	<p>Бедро и голень «складываются» при движении ноги вперёд.</p> <p>Отталкиваясь правой, левой ногой, широкие шаги с выраженным подниманием бедра левой ноги, правая прямая.</p> <p>Расслабленные руки, ноги, шаги частые, короткие, с носка на пятку.</p> <p>Быстрый бег на отрезках, с постановкой на переднюю часть стопы.</p>
	<p>III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов.</p>	10'	

Занятие № 3-4

Задачи:

1. Учить основам техники спортивной ходьбы.
2. Учить технике бега на средние дистанции.
3. Воспитывать общую выносливость.
4. Воспитывать сознательное отношение к выполнению заданий.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: мел, мячи, свисток.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
1	2	3	4
<p>Организация группы к предстоящему занятию.</p> <p>Способствовать постепенному вработыванию организма.</p> <p>Подготовка вегетативных функций к интенсивной работе.</p> <p>Обеспечить эластичность мышц, звеньев двигательного аппарата.</p> <p>Создать общее представление о двигательном действии и техники его выполнения.</p>	<p>I. Подготовительная часть.</p> <p>1. Построение, сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба: - обычная; - упражнения на осанку.</p> <p>3. Бег с чередованием ходьбы.</p> <p>4. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>5. ОРУ на месте.</p> <p>6. Специально-беговые упражнения (СБУ).</p> <p>II. Основная часть.</p> <p>1. Техника спортивной ходьбы: а) - рассказ; - показ; - опробование прохождения спортивным шагом. б) движение ног в сочетании с движением</p>	<p>30'</p> <p>3'</p> <p>2'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>12'</p> <p>6'</p> <p>50'</p> <p>20'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Темп ниже среднего.</p> <p>Быстрая ходьба.</p> <p>Приложение №1.</p> <p>Приложение №4.</p> <p>Приложение №3.</p> <p>Образный, интересный. Сбоку, спереди, сзади. Выявить общие ошибки.</p>

1	2	3	4
<p>Добиться постановки ноги с подъёмом носка стопы.</p> <p>Научить поворачивать таз по вертикальной оси.</p> <p>Научить попеременному движению рук и плеч, согласовывать с работой ног и таза.</p> <p>Научить сохранять вертикальное положение головы и туловища.</p> <p>Обучить элементарной техники бегового шага. Закрепить элементарную технику бега.</p>	<p>таза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямая нога на пятку перед собой с возвращением в исходное положение; - исходное положение сзади нога на всей стопе, впереди на пятке; - ходьба с акцентированным подъёмом носка стопы; <p>- семенящая спортивная ходьба в сочетании с широким шагом.</p> <p>в) движение таза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки в стороны, прыжки с поворотом таза; - противоположные повороты таза и плечевого пояса. <p>г) движение рук и плеч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация рук на месте; <p>д) техника спортивной ходьбы в целом.</p> <p>2. Бег на средние дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) рассказ о беге на средние и длинные дистанции; б) показ техники бега; в) имитация положений ног, рук, туловища; г) медленный бег на передней части стопы; д) бег с постановкой на всю стопу. <p>3. Эстафеты с элементарной техникой бега и прыжка.</p>	<p>15'</p> <p>15'</p>	<p>Шаг шире.</p> <p>Сзади стоящая нога на носок, на всю стопу, впереди стоящая нога – вернуться. Ноги ставить прямые по прямой линии.</p> <p>Следить за постановкой прямой ноги с пятки.</p> <p>Плечи не поворачивать, по вертикальной оси.</p> <p>Повышать темп с сохранением амплитуды.</p> <p>Продольное движение руками. Активная работа плечами. Свобода движения, максимально длинные шаги, максимальная скорость.</p> <p>Образный, интересный.</p> <p>Опробовать пробегание 80-100м. Фронтальный способ.</p> <p>Пятками не касаться (высокая стопа). Пяточная часть стопы – внешний свод и опускание на всю стопу.</p>
	<p>III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов.</p>	<p>10'</p>	

Занятие № 5-6

Задачи:

1. Учить технику бега по дистанции с равномерной переменной скоростью.
2. Повторить технику спортивной ходьбы.
3. Сообщить сведения о беге на средние и длинные дистанции.
4. Воспитывать сознательное отношение к выполнению заданий.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: мячи, свисток.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
1	2	3	4
<p>Организация группы к предстоящему занятию.</p> <p>Способствовать постепенному вработыванию организма.</p> <p>Подготовить мышцы ног и рук к предстоящей работе.</p>	<p>I. Подготовительная часть.</p> <p>1. Построение, сообщение задач урока, строевые приёмы.</p> <p>2. Ходьба: - обычная; - упражнения на осанку.</p> <p>3. Бег.</p> <p>4. Ходьба, упражнением на восстановление дыхания.</p> <p>5. ОРУ в парах.</p> <p>6. Специально-беговые упражнения (СБУ).</p>	<p>30'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>2'</p> <p>10'</p> <p>8'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Добиться выполнения под счёт.</p> <p>Интенсивность ниже средней, равномерный. Следить за дыханием, вдох длиннее выдоха.</p> <p>Приложение №5</p> <p>Приложение №3</p>
<p>Учить сохранять равномерную скорость бега.</p> <p>Учить плавно наращивать скорость бега.</p>	<p>II. Основная часть.</p> <p>1. Бег на средние дистанции. а) с равномерной скоростью 100 – 200м. б) с переменной скоростью: - 60 – 100м;</p>	<p>50'</p> <p>20'</p>	<p>Поточный метод.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Сохранять среднюю скорость бега 5 м/с. Обратить внимание на быстрое наращивание скорости бега.</p>

1	2	3	4
<p>Учить плавно снижать скорость бега.</p> <p>Учить выполнять движения спортивной ходьбы максимально экономично.</p> <p>Воспитывать физические качества.</p>	<p>- 60 – 80м;</p> <p>- 150 – 200м.</p> <p>2. Техника спортивной ходьбы:</p> <p>а) 50м.- с максимальной частотой шагов.</p> <p>б) 50м.- с максимально длинными шагами.</p> <p>в) 100м. с максимальной скоростью.</p> <p>3. Спортивные игры – футбол, волейбол.</p>	<p>20'</p> <p>10'</p>	<p>Постепенно наращивать скорость бега.</p> <p>Плавно наращивать и снижать скорость бега.</p> <p>Ставить стопы по одной прямой линии.</p> <p>Мягче и ниже, проносить маховую ногу. Постановка ноги на пятку.</p> <p>Движения свободны, исправлять ошибки – индивидуально.</p> <p>Упрощённые правила.</p>
	<p>III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов.</p>	<p>10'</p>	

Занятие № 7-8

Задачи:

1. Сообщить историческую справку о развитии бега на короткие дистанции.
2. Учить основам техники бега на короткие дистанции.
3. Учить основам техники бега по виражу на средние дистанции.
4. Воспитывать специальную выносливость, динамическую силу.
5. Воспитывать заинтересованность к физической культуре.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: флажки, мячи баскетбольные, футбольные, свисток.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
1	2	3	4
<p>Организация группы к занятию физической культурой.</p> <p>Способствовать постепенному вработыванию организма.</p>	I. Подготовительная часть.	30'	
	1. Построение, сообщение задач урока.	3'	Обратить внимание на внешний вид студентов.
	2. Ходьба: -обычная; -упражнения на осанку.	3'	Добиться синхронного выполнения упражнения.
	3. Бег.	4'	Темп ниже среднего.
	4. ОРУ на месте.	10'	Приложения №4
	5. Упражнения в беге.	6'	Чередовать с ходьбой.
	6. Упражнения на восстановление дыхания.	4'	Обратить внимание на состояние студентов.
	II. Основная часть.	50'	
	1. Краткие исторические сведения о развитии бега на короткие дистанции.	5'	Интересно, объёмно, кратко.

1	2	3	4
	<p>е) повторный бег по виражу 50м.х 2.</p> <p>4. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.</p>	15'	<p>Следить за постановкой рук и ног. Темп выше среднего.</p> <p>По упрощённым правилам.</p>
	<p>III. Заключительная часть.</p> <p>Построение, подведение итогов</p>	10'	

Занятие № 9-10

Задачи:

1. Учить элементам техники низкого старта, стартового разбега.
2. Учить основам эстафетного бега.
3. Воспитывать быстроту, «взрывные» качества.
4. Воспитывать взаимоотношения среди студентов.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: мячи, эстафетные палочки.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
1	2	3	4
<p>Организовать студентов к занятиям физической культурой.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности.</p> <p>Обеспечить эластичность мышц, звеньев двигательного аппарата.</p>	<p>I. Подготовительная часть.</p> <p>1. Построение, сообщение задач урока, строевые приёмы.</p> <p>2. Ходьба: -обычная; -с упражнениями на осанку; -спортивная/</p> <p>3. Бег +упражнения в ходьбе.</p>	<p>30'</p> <p>4'</p> <p>5'</p>	<p>Нацелить внимание студентов на решение поставленных задач. Сосредоточить внимание на выполнении заданий.</p> <p>Полный свободный мах руками.</p> <p>Следить за двухопорной работой ног.</p> <p>Бег чередовать с упражнениями в ходьбе, прыжками – 3 серии.</p> <p>Приложение №5.</p>
	<p>4. Общефизические развивающие упражнения в парах.</p>	5'	
	<p>5. Специально-беговые упражнения.</p>	6'	
	<p>II.Основная часть.</p> <p>1.Низкий старт:</p> <p>1) Показ;</p> <p>2) Рассказ;</p> <p>3) Старты из различных положений: а) наклон вперед, руки на коленях; б) упор присев;</p>	<p>50'</p> <p>15'</p>	
	<p>Учить основам низкого старта.</p>	<p>Интересно, кратко. групповой, соревновательный методы. Забег на 5,10,15 м.</p>	

1	2	3	4
Развивать реакцию на сигнал.	в) стоя; г) падая вперёд. 4) Стартовое положение - «На старт!»		Маховая нога от линии старта на расстоянии 1,5 стопы, толчковая на расстоянии длины голени от носка стопы маховой ноги. Прямые руки упираются в дорожку пальцами, спина прямая, голова немного опущена. Ноги немного выпрямить, плечи за линию старта. Отталкивание.
Развивать быстроту одиночного движения.	-«Внимание!» -«Марш!»		Фронтально, по порядку от направляющего 3-4 шага.
Создать представление об эстафетном беге.	5) Выполнение стартов. 6) Стартовый разбег. 7) Старты на 15-20 м. 8) Ускорение со старта.	10'	Участок дистанции 15-20 беговых шагов. Выбегание с максимальной частотой. Максимальное ускорение 30-40м. с наклоном вперёд.
Сосредоточить внимание на эстафетной палочке.	2. Эстафетный бег: 1) Рассказ; 2) Показ;	10'	Образный, доступный. Техника передачи эстафетной палочки, с переключением из правой руки в левую. Во время бега переключают из одной руки в другую. В колоннах уступами по 6-8 человек. По сигналу преподавателя. По сигналу передающего.
Развивать физические качества.	3) Имитация: а) на месте - из правой руки в левую; б) в ходьбе; в) в медленном беге. 3. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.	15'	Дистанция 5-6 м., в парах, передающий обгоняет принимающего. В колоннах по кругу с дистанцией 10-15 м. Скорость бегунов должна совпадать при передаче. Правила игры упрощённые.
	II. Заключительная часть. Построение, подведение итогов	10'	

Занятие № 11-12

Задачи:

1. Учить основам техники кроссового бега.
2. Учить технике эстафетного бега.
3. Развивать координацию движения (ловкость), внимание, быстроту реакции.
4. Воспитывать осознанное отношение к занятиям физической культурой.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: эстафетные палочки, свисток, мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
1	2	3	4
<p>Организация группы к предстоящему занятию.</p> <p>Учить совместным действиям в строю.</p> <p>Формировать правильную осанку.</p>	<p>I. Подготовительная часть.</p> <p>1. Построение, сообщение задач урока.</p> <p>2. Строевые упражнения: -повороты на месте.</p> <p>3. Ходьба: -обычная; -с упражнениями на осанку; -спортивная ходьба.</p> <p>4. Бег. 5. Упражнения в парах.</p>	<p>30'</p> <p>4'</p> <p>5'</p> <p>6'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Руки прижаты к туловищу, ногу приставлять кратчайшем путём.</p> <p>Широко размахивать руками.</p> <p>Стопа по внешней стороне, ноги по одной линии.</p> <p>Темп ниже среднего. Приложение №5</p>
	<p>II. Основная часть.</p> <p>1. Кроссовый бег. 1) Рассказ;</p>	<p>50'</p> <p>20'</p>	<p>Обратить внимание на</p>

1	2	3	4
<p>Учить преодолевать препятствия по ходу бега.</p> <p>Учить точности передачи эстафетной палочки.</p> <p>Учить передачи эстафеты в зоне «коридора».</p> <p>Исправить неточности выполнения элементарной техники. Выполнять с учётом зон передач.</p> <p>Воспитывать реакцию на одиночное движение.</p>	<p>2) Показ;</p> <p>3) Имитация на месте: а) постановка стопы; б) техника работы рук;</p> <p>4) Бег на отрезках 150-200 м. 5) Бег по дистанции.</p> <p>2. Эстафетный бег:</p> <p>1) Низкий старт с эстафетной палочкой.</p> <p>2) Последующие старты на этапах: - с опорой на правую руку, голова, туловище развёрнуто в левую сторону.</p> <p>3) Эстафетный бег по кругу.</p> <p>4) Эстафетный бег с передачей в «коридоре».</p> <p>3. Спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол.</p>	<p>20'</p> <p>10'</p>	<p>наличие препятствий, качество грунта, поворотов и т.д.</p> <p>Преодоление препятствий на пересечённой местности.</p> <p>Выявить, исправить общие ошибки.</p> <p>Удерживать двумя, тремя пальцами.</p> <p>Передаётся в левую и переключается сразу в правую.</p> <p>Передача выполняется под команду передающего.</p> <p>Уровнять команды.</p> <p>Внимательно следить за выполнением в зоне передач.</p> <p>По упрощённым правилам.</p>
	<p>III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов</p>	<p>10'</p>	<p>Оценить работу на занятии.</p>

Занятие № 13-14

Задачи:

1. Учить основам техники метания теннисного мяча.
2. Совершенствование техники кроссового бега.
3. Сообщить исторические сведения о метании спортивных снарядов.
4. Развивать двигательные качества.
5. Воспитывать волевые, эстетические качества.

Место проведения: спортивная площадка, пересечённая местность.

Инвентарь: свисток, мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
1	2	3	4
Сосредоточить внимание.	I. Подготовительная часть. 1. Построение, сообщение задач урока.	30' 3'	Обратить внимание на внешний вид студентов.
Учить совместным действиям в строю.	2. Строевые приёмы. 3. Ходьба: -обычная; -спортивная ходьба.	3' 4'	Чётко исполнять команды. Выполнять под счёт.
Обеспечить эластичность мышц, звеньев двигательного аппарата.	4. Бег. 5. Упражнения в движении. 6. Упражнения с теннисными мячами на месте.	5' 5' 10'	Применять технику спортивной ходьбы. Приложение №2 Приложение №6
Учить преодолевать препятствия по пересечённой местности.	II. Основная часть. 1. Техника кроссового бега. 1) Пересечённый бег на отрезках 200 – 250м. 2) Бег под гору:	50' 15'	По грунту. Исправлять общие ошибки техники.

1	2	3	4
<p>Познакомить предварительно с трассой.</p> <p>Создать представление о технике метания мяча.</p> <p>Учить свободному броску.</p> <p>Учить согласованному действию финального усилия.</p> <p>Учить применять усилия к вылету мяча.</p> <p>Развивать быстроту, скоростные качества.</p>	<p>а) увеличить длину шагов; б) опустить руки.</p> <p>3) бег в гору: а) наклон вперёд; б) уменьшить длину шагов, увеличить их частоту.</p> <p>4) Бег по дистанции.</p> <p>2. Метание мяча: 1) Рассказ 2) Показ.</p> <p>3) Метание мяча с места: а) из-за головы двумя руками; б) из-за головы одной рукой; в) стоя левым боком, левая рука впереди, правая отведена назад.</p> <p>4) Финальное усилие: а) стоя левым боком, бросок мяча вперёд вверх; б) стоя левым боком к линии метания, развернуть ось плеч;</p> <p>3. Спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол.</p>	<p>20'</p> <p>15'</p>	<p>Ширину шагов увеличить значительно. Незначительно.</p> <p>Снизить активность, частоту беговых шагов. Незначительный наклон, сохраняя скорость передвижения.</p> <p>Обратить внимание на качества рельефа, грунта и т.д. Темп медленный.</p> <p>Образный, интересный. Сбоку, спереди, сзади. Акцентировать внимание на отдельные фазы метания мяча.</p> <p>Левая придерживает правую за запястье. Плечи не разворачивать. Хлест кистью руки. Немного согнуть правую ногу. Хлестообразное движение правой руки.</p> <p>Левая нога на носок, опора на правую, разгибание и поворот правой ноги, правая стопа расположена под углом 45°.</p> <p>Согнуть правую ногу, туловище направо, бросок выполнить без остановки.</p> <p>По упрощённым правилам.</p>
<p>Организовать завершение занятия.</p>	<p>III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов</p>	<p>10'</p>	

Занятие № 15-16

Задачи:

1. Учить технике метания теннисного мяча.
2. Учить высокому старту, финишированию.
3. Совершенствовать технику бега по пересечённой местности.
4. Воспитывать скоростно-силовые качества.
5. Воспитывать нравственные качества осознанного действия на занятиях физической культуры.

Место проведения: стадион, пересечённая местность.

Инвентарь: свисток, теннисные мячи, волейбольные мячи.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания		
1	2	3	4		
<p>Организовать группу к предстоящему занятию.</p> <p>Подготовить двигательный аппарат к физической нагрузке.</p>	<p>I. Подготовительная часть.</p> <p>1. Построение, сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба: а) обычная; б) с упражнениями на осанку; в) спортивная ходьба.</p> <p>3. Бег.</p> <p>4. Упражнения в беге.</p> <p>5. Упражнения с теннисными мячами на месте.</p>	<p>30'</p> <p>4'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>6'</p> <p>10'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Из строя не выходить, не сутулится.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Приложение №2.</p> <p>Приложение №6.</p>		
	<p>Основная часть.</p> <p>1. Элементы техники метания мяча:</p> <p>1) Бросковые шаги: - бросок с одного шага; - два шага разбега, скрестный шаг.</p>	<p>50'</p> <p>15'</p>		<p>Вес тела переносить с правой ноги на левую. Правую ногу согнуть, при броске выпрямить.</p>	
	<p>Научить переходу от обычного шага до броскового (скрестного).</p>				

1	2	3	4
<p>до броскового (скрестного).</p> <p>Учить отведению мяча от контрольной точки.</p> <p>Учить технике выполнения обгона снаряда на последних шагах разбега</p> <p>Ознакомить со стартовым положением бегуна.</p> <p>Научить переносить вес тела на толчковую ногу.</p> <p>Научить приближаться к бровке по касательной.</p> <p>Научить выполнять финишное ускорение.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества.</p>	<p>-два шага разбега, скрестный шаг.</p> <p>2) Разбег и отведение мяча:</p> <p>а) имитация отведения мяча на два шага;</p> <p>б) метание с 4-8 шагов разбега с отведением мяча;</p> <p>в) полный разбег (по контрольным отметкам) с отведением мяча (без метания);</p> <p>г) то же с метанием мяча.</p> <p>2. Техника кроссового бега</p> <p>1) Высокий старт:</p> <p>а) - «На старт!» - «Марш!»</p> <p>б) максимальное ускорение со старта на отрезке – 30-50м.;</p> <p>в) старты в группе с поворота.</p> <p>2) Финиширование: набегание при различном положении туловища.</p> <p>3. Переменный бег по пересечённой местности от 400м. до 1200м. с ускорением на последних на 80-100м.</p> <p>4. Спортивная игра - волейбол в кругу.</p>	<p>15'</p> <p>10'</p>	<p>Вес тела переносить с правой ноги на левую. Правую ногу согнуть, при броске вытянуть.</p> <p>Правая нога перед левой.</p> <p>Зафиксировать положение руки на каждый шаг.</p> <p>Отведение мяча от контрольной точки.</p> <p>Сосредоточить внимание на точности попадания на отметки.</p> <p>Внимание на точность выполнения разбега</p> <p>Выполняется фронтальным или групповым методом.</p> <p>Контролировать удобства и устойчивость стартовых положений на линии старта.</p> <p>Выполнять максимально быстро с наклоном вперёд.</p> <p>Построить группу уступом.</p> <p>Выполнить максимальное усилие на финишной прямой.</p> <p>Удерживать равномерную скорость.</p> <p>По упрощённым правилам.</p>
<p>Организовать завершение занятия.</p>	<p>III. Заключительная часть.</p> <p>Построение, подведение итогов</p>	<p>10'</p>	

Занятие № 17-18

Задачи:

1. Повторить технику низкого старта.
2. Учёт контрольных нормативов.
3. Развивать физические качества.

Место проведения: беговая дорожка, спортивная площадка.

Инвентарь: свисток, мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
1	2	3	4
Организовать группу к предстоящему учёту контрольных нормативов.	I. Подготовительная часть.	30'	Обратить внимание на внешний вид студентов. Следить за активной подготовкой к предстоящему бегу. Приложение №4 Приложение №3
	1. Построение, сообщение задач.	3'	
	2. Ходьба.	3'	
	3. Бег.	4'	
	4. ОРУ.	12'	
	5. Специально-беговые упражнения.	8'	
Сообщить основы правил соревнований бега на короткие дистанции. Повторить технику выполнения команд низкого старта.	II. Основная часть.	50'	Выполнить технику без эталонных ошибок. Чёткое выполнение команд. Фронтальным методом. Групповым методом.
	1. Сообщение о правилах соревнований.	2'	
	2. Низкий старт:	8'	
	а) положение старта;	40'	
	б) команды:		
	- «На старт!» - «Марш!»		
	в) стартовый разбег.		
3. Учёт нормативов. Бег на 100 метров, контрольные нормативы:			
3	4	5	
Юноши			
14.0 - 13.7	13.6 – 13.3	13.2 – и <	
Девушки			
17.8 - 17.1	17.0 - 16.1	16.0 – и <	

1	2	3	4
Повысить эмоциональное состояние занимающихся.	4. Спортивные игры: волейбол, футбол баскетбол.		По упрощённым правилам.
	III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов семестра.	10'	

Занятие № 19-20

Задачи:

1. Учёт контрольных нормативов. Кросс.
2. Развивать выносливость, скоростно-силовые качества.

Место проведения: стадион, спортивная площадка.

Инвентарь: свисток, мячи волейбольные, футбольные,

баскетбольные.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
1	2	3	4
Организовать группу к предстоящему учёту контрольных нормативов.	I. Подготовительная часть.	30'	Обратить внимание на внешний вид студентов. Следить за выполнением перехода от быстрой ходьбы к спортивной. Приложение №4 Приложение №3
	1. Построение, сообщение задач.	3'	
	2. Ходьба, спортивная ходьба.	3'	
	3. Бег.	4'	
	4. ОРУ на месте.	10'	
	5. Специально-беговые упражнения.	10'	
Сообщить основы правил соревнований бега по пересечённой местности. Снизить психологическую и физическую нагрузку.	II. Основная часть.	50'	По упрощённым правилам.
	1. Учёт нормативов.	50'	
	Девушки 2000м.		
	Юноши 3000м.		
	Контрольные нормативы:		
	3 4 5		
	Юноши – 3000м.		
11.45-11.16 11.15-10.46 10.45-и <			
Девушки – 2000м.			
13.10-12.37 12.36-12.16 12.15-и <			
	2. Спортивные игры: волейбол, футбол баскетбол.		
	III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов семестра.	10'	

4.4. Конспекты занятий по легкой атлетике (3 курс)

Занятие № 1-2

Задачи:

1. Учить технике преодоления естественных препятствий в беге по пересеченной местности.
2. Повторить технику спортивной ходьбы.
3. Воспитывать общую выносливость, координацию движений.

Место проведения: спортивная площадка.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Подготовить двигательные функции организма к активной работе.</p> <p>Подготовить звенья опорного аппарата к предстоящей работе.</p> <p>Закрепить навыки движений таза при ходьбе.</p>	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>1. Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба.</p> <p>3. Бег-ходьба-бег. 1'-30"-1'</p> <p>4. ОРУ со скакалкой.</p> <p>5. Упражнения в беге.</p> <p>6. Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>II. Основная часть.</p> <p>1. Спортивная ходьба.</p> <p>1) Движение таза: - руки в стороны, прыжки с поворотом таза. - руки перед грудью, взаимно противоположные повороты таза и плечевого пояса.</p>	<p>30'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>3'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>50'</p> <p>15'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид.</p> <p>Бег медленный, ходьба быстрая.</p> <p>Приложение №7</p> <p>Приложение №2 Выполнить произвольные упражнения.</p> <p>Поворот таза по вертикальной оси. плечевой пояс не поворачивать. Максимальная амплитуда поворотов таза.</p>

1	2	3	4
<p>Следить за согласованностью движений.</p> <p>Познакомить с основами техники преодоления естественных препятствий.</p> <p>Создать бодрое настроение для сплочения коллектива.</p>	<p>1) движение рук и плеч. - руки за спиной - руки за головой</p> <p>2) Ходьба по разметке. (4-4,5 стопы)</p> <p>3) Ходьба – 60м.</p> <p>4) Ходьба – 100м.</p> <p>2.Преодоление естественных препятствий:</p> <p>1) Рассказ. 2) Показ.</p> <p>3) Имитация в шаге. 4) Имитация в беге.</p> <p>5) Бег по дистанции.</p> <p>3.Спортивная игра (в/б, б/б, ф/б).</p> <p>4.ОФП:</p> <p>1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2) прыжки из низкого приседа. 3) поднимание, опускание туловища. спокойная ходьба.</p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>10-12р</p> <p>8-10р</p> <p>12-14р</p>	<p>Активно работать плечами. Увеличить темп движений. Движения плавные.</p> <p>С максимально длинными шагами.</p> <p>Движения максимально экономичные.</p> <p>Канавы - растянутый прыжок с ноги на ноги. Широкая канавы – бег по дну, не нарушая ритма дыхания. Бег в подъем – уменьшить длину шага на передней части стопы. Бег со спуска – увеличить длину шага, туловище отклонить назад.</p> <p>Упражнения выполнять в размеренном темпе.</p>
<p>Создать условия постепенного снижения нагрузки.</p>	<p>III. Заключительная часть.</p> <p>Построение, подведение итогов.</p>	<p>10'</p>	

Занятие № 3-4.

Задачи:

1. Совершенствовать технику кроссового бега.
2. Повторить технику метания теннисного мяча.
3. Развивать функциональные возможности организма.

Место проведения: спортивная площадка.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Подготовить двигательные функции организма к предстоящей работе. Развивать точность движений.</p> <p>Закрепить основы техники броска мяча с места.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба переходящая в спортивную.</p> <p>3. Бег.</p> <p>4. ОРУ с теннисными мячами.</p> <p>5. Специальные беговые упражнения.</p> <p>II. Основная часть.</p> <p>1. Метание малого (теннисного) мяча.</p> <p>1) Бросок мяча из-за головы двумя руками.</p> <p>2) Бросок одной рукой из-за головы.</p> <p>3) Бросок мяча стоя левым боком, левая рука впереди, ноги не сгибать.</p> <p>4) Стоя левым боком, вес тела на правую ногу, поворот туловища направо, развернуть ось плеч, бросок мяча.</p> <p>5) Стоя левым боком. Метание с одного</p>	<p>30'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>50'</p> <p>20'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Приложение №6.</p> <p>Приложение №3.</p> <p>Разместить группу в две шеренги друг против друга.</p> <p>Левая рука придерживает правую.</p> <p>Плечи не разворачивать.</p> <p>Скручивать туловище при отведении мяча назад.</p> <p>Хлестообразное движение руки. При отведении мяча за спину, не отпускать ее ниже плеч. При постановке левой, правую</p>

1	2	3	4
<p>Учить тактике бега по дистанции.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>шага. б) Стоя левым боком. Метание мяча с скрестного шага.</p> <p>2.Кросс по дистанции.</p> <p>3.Спортивная игра (в/б, б/б, ф/б).</p>	<p>15'</p> <p>15'</p>	<p>не сгибать. Выполнить без вертикальных колебаний тела.</p> <p>Темп ниже среднего. Выбрать правильную тактику прохождения по дистанции.</p>
<p>Создать условия для восстановления процессов в организме.</p>	<p>III. Заключительная часть.</p> <p>1.Ходьба на восстановление дыхания</p> <p>2.Построение, подведение итогов.</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>1-2 - руки через стороны вверх – вдох</p> <p>3-4 - выдох</p>

Занятие № 5-6

Задачи:

1. Повторить технику бега на короткие дистанции.
2. Совершенствовать технику метания теннисного мяча.
3. Воспитывать качества быстроты, ловкости.

Место проведения: спортивная площадка.

Частные задачи	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Соблюдать последовательность повышения нагрузки.	<p>I. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба.</p> <p>3. Спортивная ходьба.</p> <p>4. Бег.</p> <p>5. Упражнения в беге.</p> <p>6. ОРУ с теннисными мячами.</p>	<p>30'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Приложение №6.</p>
Добиться выполнения беговых движений свободно без напряжения.	<p>II. Основная часть.</p> <p>1. Спринт.</p> <p>1) Специальные беговые упражнения: - с максимальной скоростью 20м + максимальная частота шагом + 20м; - с максимальной длиной шагов; - бег по разметке 1,5-2м.</p> <p>2) Бег на отрезках 50-60м с финишированием.</p> <p>2. Метание теннисного мяча.</p>	<p>50'</p> <p>20'</p> <p>15'</p>	<p>Приложение №3.</p> <p>Следить за плавностью перехода от скорости к частоте. Скорость бега не снижать.</p> <p>Через отметки с максимальной частотой шагов. Изменить расположение отметок. Увеличить скорость на отрезках.</p>

1	2	3	4
<p>Сформировать навыки метания в шаге.</p> <p>Создать условия снижения нагрузки, активному отдыху.</p>	<p>1) метание с 4-8 шагов разбега с отведением мяча.</p> <p>а) с полного разбега без броска.</p> <p>б) метание с разбега в цель.</p> <p>в) метание на результат.</p> <p>3.Эстафеты с элементами метания и бега</p> <p>4.Легкий бег с переходом на ходьбу.</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>2 шага остальное бег.</p> <p>Попасть на контрольные метки.</p> <p>Цель на расстоянии 15-20м.</p> <p>Следить за применением техники.</p> <p>Встречные колонны. Следить за точным выполнением задания</p> <p>Темп ниже среднего.</p>
	<p>III. Заключительная часть.</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. игра на внимание.</p> <p>3. подведение итогов.</p>	<p>10'</p>	

Занятие № 7-8

Задачи:

1. Учить технике метания гранаты.
2. Совершенствовать технику метания теннисного мяча.
3. Воспитывать качества быстроты, ловкости.

Место проведения: спортивная площадка.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Организовать и психологически настроить группу на сознательное отношение к занятию.</p> <p>Обеспечить эластичность мышц и звеньев двигательного аппарата.</p>	1. Подготовительная часть.	30'	
	1. Построение. Сообщение задач занятия.	3'	Обратить внимание на внешний вид студентов.
	2. Спортивная ходьба.	6'	Вносить поправки в технику выполнения
	3. Бег.	6'	Темп медленный.
	4. ОРУ в парах.	10'	Комплекс в приложение №5.
<p>Создать представление о технике метания мяча.</p> <p>Обучить держанию и выбрасыванию гранаты.</p>	5. Специальные беговые упражнения.	5'	Приложение №3.
	I I. Основная часть	50'	
	1. Метание гранаты. 1) показ	20'	Демонстрация техники метания.
	2) рассказ		Рассказ краткий, образный.
	3) имитация		Выполнить технику мяча без снаряда.
	4) "выбрасывание" снаряда - бросок мяча из-за головы; - бросок одной рукой из-за головы;		Левая придерживает правую за запястье.
	- стоя левым боком в сторону метания, левая рука в сторону, хлестообразный бросок.		За счет скручивания туловища.

1	2	3	4
<p>Сформировать навык последовательного включения в действие ног, таза, туловища, Обучить финальному усилию. плеч, рук.</p> <p>Закрепить навык освоения техники бега при различных скоростях.</p> <p>Предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности.</p>	<p>- имитация броска гранаты с сопротивлением партнера.</p> <p>1) Финальное усилие. - стоя левым боком в сторону метания. Вес тела на правой ноге, левая на носок в сторону. Бросок вперед - вверх.</p> <p>- имитация броска гранаты с сопротивлением партнера.</p> <p>- стоя левым боком, правая рука назад, вес тела на правой ноге, поворот туловища, ось плеч направо.</p> <p>- тоже, с метанием гранаты вперед-вверх.</p> <p>2. Техника бега на средние дистанции: - бег с разной скоростью. - равномерный бег со средней скоростью.</p> <p>3. Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б).</p> <p>4. ОФП: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. - поднятие, опускание туловища.</p>	<p>10'</p> <p>200-400м 200-400м</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>Начинать движение с разгибания и поворота правой ноги. Следить за последовательностью включения звеньев в работу.</p> <p>С постановкой левой ноги, перемещение туловища вперед.</p> <p>Движения слитные без остановок. Не опускать ниже оси плеч. Левую ногу на носок, вес тела сохранять на правой.</p> <p>Следить за стабильностью техники при разной скорости бега. По упрощенным правилам.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений на развитие силы.</p>
	<p>III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов.</p>	<p>10'</p>	

Занятие № -10

Задачи:

1. Продолжить учить технике метания гранаты.
2. Совершенствовать технику эстафетного бега.
3. Воспитывать быстроту.

Место проведения: спортивная площадка, беговая дорожка.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Организовать группу к занятиям физической культуры.</p> <p>Повысить функциональные способности двигательного, мышечного и т.д. аппарата.</p> <p>Сформировать навык техники метания с разбега.</p>	1. Подготовительная часть	30'	<p>Сосредоточить внимание на предстоящей работе.</p> <p>Постепенное наращивание скорости в ходьбе и медленный бег.</p> <p>Приложение №6.</p> <p>Приложение №3.</p> <p>Следить за отсутствием вертикальных колебательных движений.</p> <p>Сосредоточить внимание на выполнении обгона снаряда на последних шагах.</p> <p>Обратить внимание на попадание контрольных отметок и результат метания.</p>
	1. Построение. Сообщение задач занятия.	2'	
	2. Строевые приемы.	3'	
	3. Спортивная ходьба, переходящая в бег.	5'	
	4. ОРУ на месте с теннисным мячом.	10'	
	5. СБУ.	10'	
	I I. Основная часть	50'	
	1. Метание гранаты.	20'	
	1) и.п. стоя левым боком, руки в стороны метание со скрестного шага: - в ходьбе; - в беге.		
	2) метание с 4-8 шагов разбега с отведением гранаты.		
3) метание с полного разбега, с постепенным увеличением скорости.			
4) метание в секторе с полного разбега.			

1	2	3	4
<p>Формировать согласованные действия передачи эстафетной палочки.</p> <p>Повысить эмоциональное состояние студентов, создать условия для снижения нагрузки.</p>	<p>2. Эстафетный бег:</p> <p>1) передача эстафетной палочки в колонне: - на месте; - в ходьбе; - по сигналу передающего.</p> <p>2) эстафетный бег 4x50м. по кругу.</p> <p>3) 4x200м. по кругу.</p> <p>3. Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б).</p> <p>5. Легкий бег с переходом на ходьбу.</p>	<p>15'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>Колонна 6-8 человек.</p> <p>Передать из левой руки в правую руку партнера.</p> <p>Следить за соблюдением зоны передачи.</p> <p>По упрощенным правилам.</p>
	<p>II. Заключительная часть.</p> <p>1. Игра на внимание.</p> <p>2. Построение, подведение итогов.</p>	<p>10'</p>	

Занятие № 11-12

Задачи:

1. Повторить старты при беге на короткие дистанции и при эстафетном беге.
2. Закрепить технику эстафетного бега.
3. Воспитывать скоростную выносливость.

Место проведения: спортивная площадка, беговая дорожка.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Организовать группу к занятиям физической культуры. Подготовить мышцы, связки, суставы к предстоящей работе.</p> <p>Формировать навыки техники низкого старта.</p> <p>Формировать и закрепить навыки техники эстафетного бега.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба.</p> <p>3. Бег.</p> <p>4. ОРУ в парах.</p> <p>5.СБУ.</p> <p>II. Основная часть.</p> <p>1.Низкий старт.</p> <p>1). Старты из различных положений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя; - наклон вперед; - падая вперед; - из упора присев. <p>2) Повторить стартовые положения: "На старт!", "Внимание!", "Марш!".</p> <p>3)Выполнение низкого старта в целом.</p> <p>2. Эстафетный бег:</p> <p>а) старт с опорой на одну руку;</p> <p>б) старт с опорой на одну руку выбеганием с виража на прямую.</p> <p>в) передача эстафетной палочки максимальной скоростью с учетом зоны передачи;</p> <p>г) преодоление отрезка с передачей эстафеты;</p>	<p>30'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>12'</p> <p>8'</p> <p>50'</p> <p>15'</p> <p>10-15м</p> <p>20-30м</p> <p>15'</p> <p>2x50м</p> <p>2x80м</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Приложение №6.</p> <p>Приложение №3.</p> <p>Старты выполнять по команде.</p> <p>Следить за правильностью выполнения техники низкого старта. Применить фронтальный и групповой методы.</p> <p>Следить за выбеганием с максимальной частотой.</p> <p>Не оглядываться на передающего эстафету.</p> <p>Обращать внимание на быстрое наращивание скорости.</p> <p>Корректировать исполнение техники передачи на скорости. Следить за четкой передачей в «коридоре».</p> <p>Разметить этапы.</p>

1	2	3	4
	<p>д) эстафетный бег по кругу.</p> <p>е) по беговой дорожке.</p> <p>3. Спортивная игра (в/б, б/б, ф/б).</p> <p>4. ОФП. Ходьба, упражнение на внимание. ССУ</p>	<p>2x50м</p> <p>2x100м</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>Уровнять команды по уровню подготовленности.</p> <p>По упрощенным правилам.</p>
<p>Постепенное приведение к норме пульса.</p>	<p>III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов.</p>	<p>10'</p>	

Занятие № 13-14

Задачи:

1. Совершенствование бега по виражу.
2. Учить технику прыжков в длину способом «согнув ноги».
3. Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений.

Место проведения: спортивная площадка, беговая дорожка.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Организовать группу к занятиям.</p> <p>Подготовить двигательный аппарат, вегетативные функции к предстоящей нагрузке.</p> <p>Сформировать представление о фазе отталкивания в шаге и разбеге с нескольких шагов</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба, упражнения на осанку.</p> <p>3. Спортивная ходьба.</p> <p>4. Бег.</p> <p>5. ОРУ.</p> <p>6. СБУ, СПУ.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>1. Прыжки в длину.</p> <p>1) Рассказ.</p> <p>2) Показ.</p> <p>3) Постановка ноги и отталкивание.</p> <p style="padding-left: 20px;">а) прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг.</p> <p style="padding-left: 20px;">б) прыжки в шаге, отталкиваясь через 3 шага.</p> <p>4) Отталкивание с короткого разбега, приземление в шаге:</p>	<p>30'</p> <p>3'</p> <p>4'</p> <p>3'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>50'</p> <p>20'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Следить за техникой выполнения. Темп медленный.</p> <p>Комплекс упражнений в приложении №4. Приложение №3.</p> <p>Создать представление о технике прыжка в длину.</p> <p>Следить за полным выпрямлением толчковой ноги вертикальным положением туловища.</p> <p>Увеличить скорость передвижения.</p> <p>Совершать приземление в положении шага отталкиваясь в 2-</p>

1			
<p>Сформировать навык техники бега по виражу.</p> <p>Повысить эмоциональное состояние и постепенное снижение нагрузки.</p>	<p>а) прыжки в шаге, с 3 шагов разбега.</p> <p>б) прыжки в шаге с 3-5 шагов с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) предмета.</p> <p>в) прыжки в шаге через препятствие.</p> <p>2. Бег по виражу.</p> <p>а) бег по кругу диаметром 20-30м. в $\frac{3}{4}$ силы.</p> <p>б) бег с низкого старта с выбеганием в вираж.</p> <p>в) повторный бег по виражу с максимальной скоростью.</p> <p>3. Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б).</p> <p>4. ОФП.</p> <p>1) подъем туловища.</p> <p>2) подтягивание на перилах.</p> <p>3) бег с переходом на ходьбу.</p>	<p>15'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>3м от ямы. Предмет расположен впереди - вверху. Следить за синхронным выполнением маха руки вверх и отталкивания. Приземляться в положении шага. Препятствие – планка, резинка, барьер.</p> <p>Следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук. Следить за техникой бега по виражу.</p> <p>По упрощенным правилам и укороченному времени.</p>
	<p>III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов.</p>	<p>10'</p>	

Занятие № 15-16

Задачи:

1. Учить технике прыжков в длину способом «согнув ноги».
2. Совершенствование техники кроссового бега.
3. Воспитывать точность выполнения движений заданного упражнения.

Место проведения: спортивная площадка, беговая дорожка.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Организовать группу к занятиям. Подготовить двигательный аппарат, вегетативные функции к предстоящей нагрузке.</p>	<p>I Подготовительная часть: 1. Построение. Сообщение задач занятия. 2. Строевые приемы на месте. 3. Ходьба, упражнения на осанку. 4. Спортивная ходьба. 5. Бег. 6. ОРУ со скакалкой. 7. СПУ.</p>	<p>30' 3' 3' 4' 5' 4' 6' 5'</p>	<p>внимание на предстоящей работе. Приложение №7.</p>
<p>Учить технике постановки ноги на место отталкивания</p>	<p>II. Основная часть. 1. Прыжки в длину. 1). Техника отталкивания с разбега. а) разбег с 5-7 шагов с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания. б) разбег с 5-9 шагов с доставанием рукой, одноименной толчковой ногой, предмета (мяч, шар ит.д.). в) разбег 12-20 шагов, ускорение на последних шагах без отталкивания от планки; г) тоже с отталкиванием от планки.</p>	<p>50' 20'</p>	<p>Следить за ускорением ритма на последних шагах разбега. Следить за точностью разбега и отталкивания. Увеличивать длину разбега на 2 шага, после точного попадания на планку.</p>

<p>Учить сохранять технику кроссового бега на разных видах дистанций.</p>	<p>д) прыжки с полного разбега.</p>		<p>Выполнить на результат. Следить за совершенством техники прыжка.</p>
	<p>2. Кросс: 1) Бег по дистанции с усложненными условиями: а) мягкий грунт (песок); б) широкие канавы; в) выбоины; г) каменный грунт.</p>	25'	<p>Следить за созданием устойчивого положения при беге, за необходимостью перестраивать координацию движений.</p>
	<p>2). Равномерный бег.</p>	600м	<p>Следить за равномерностью пробегания дистанции.</p>
	<p>3). Бег по дистанции.</p>		<p>Следить за плавными переходами от одной скорости к другой.</p>
	<p>3. ОФП - ССУ</p>	3'	
	<p>4. Легкий бег.</p>	2'	
<p>III. Заключительная часть.</p> <p>Построение, подведение итогов. Выставление оценок.</p>	10'		

Занятие № 17-18

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.
2. Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги».
3. Воспитывать выносливость, взрывную силу, прыгучесть.

Место проведения: спортивная площадка, сквер.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Организовать группу к занятиям.</p> <p>Способствовать постепенному вработыванию организма.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Спортивная ходьба.</p> <p>3. Бег.</p> <p>4. ОРУ в парах.</p> <p>6. СПУ, СБУ.</p>	<p>30'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Постепенно повышать темп.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Приложение №5.</p> <p>Комплекс в приложение №3.</p>
<p>Формировать навыки приземления в прыжковую яму.</p> <p>Воспитывать общую выносливость и</p>	<p>II. Основная часть</p> <p>1. Прыжки в длину.</p> <p>1) приземление:</p> <p>а) прыжки в длину с места двумя ногами, приземление с «выбрасыванием» ног вперед.</p> <p>б) тоже, отталкиваясь толчковой ногой.</p> <p>2) прыжки в длину с полного разбега.</p> <p>3) прыжки на результат.</p> <p>2. Кросс:</p> <p>1) бег по дистанции мужчины -</p>	<p>50'</p> <p>20'</p> <p>20'</p> <p>10'</p>	<p>Следить за отталкиванием одновременно двумя ногами.</p> <p>Следить за приземлением в рыхлый мягкий песок.</p> <p>Сосредоточить внимание на выбрасывание ног вперед.</p> <p>Следить за выполнением техники прыжка.</p> <p>Следить за тактикой бега по</p>

1	2	3	4
<p>тактику бега по дистанции.</p> <p>Создать условия для восстановительных процессов в организме.</p>	<p>женщины -</p> <p>3. Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б). Ходьба на восстановление дыхания.</p>	<p>8'</p> <p>10'</p>	<p>дистанции. Темп ниже среднего.</p> <p>Упрощенные правила игры.</p>
	<p>III. Заключительная часть.</p> <p>Построение, подведение итогов.</p>	<p>10'</p>	<p>Проверить пульс, самочувствие студентов.</p>

Занятие № 19-20

Задачи:

1. Закрепить технику бега на короткие дистанции.
2. Закрепит и тактику бега по пересеченной местности.
3. Развивать сознательное отношение к заданным действиям.

Место проведения: спортивная площадка, сквер.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Сосредоточить внимание, настроить на рабочий лад. Организовать группу к занятиям.</p> <p>Способствовать постепенному вработыванию организма.</p> <p>Формировать и закреплять навыки техники спринтерского бега.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба.</p> <p>3. Бег.</p> <p>4. Упражнения в движении.</p> <p>5. ОРУ на месте.</p> <p>6. СБУ.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>1. Бег на короткие дистанции.</p> <p>а) старт: - стартовые положения; - стартовый разбег.</p> <p>б) бег по дистанции: - отрезки 50-60м; - с высоким подниманием бедра, переходящий в бег</p> <p>в) финиширование: - финишное ускорение.</p> <p>г) бег 100м.</p>	<p>30'</p> <p>4'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>50'</p> <p>20'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид студентов.</p> <p>Быстрая ходьба, переходящая в медленный бег.</p> <p>Приложение №2.</p> <p>Приложение №4.</p> <p>Приложение №3.</p> <p>Следить за правильной техникой бега по отрезкам.</p> <p>Следить за наклоном туловища вперед в последнем шаге.</p> <p>На предварительный результат.</p>

1	2	3	4
Закрепить технику и тактику бега по дистанции.	2.Кросс: 2) бег по дистанции мужчинам 10 минут женщинам 8 минут.	20'	Темп средний. Следить за тактикой прохождения дистанции.
Развивать физические качества.	3.Спортивная игра (в/б, б/б, ф/б).	10'	С упрощенными правилами. Проверить пульс, самочувствие студентов.
	III. Заключительная часть. Построение, подведение итогов.	10'	

Занятие № 21-22

Задачи:

1. Учет контрольных нормативов. Бег 100м.
2. Развивать физические качества.

Место проведения: спортивная площадка, беговая дорожка.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания												
1	2	3	4												
Подготовить организм к предстоящему учету контрольных нормативов.	1. Подготовительная часть 1. Построение. Сообщение задач занятия. 2. Ходьба. 3. Бег. 5. ОРУ. 6. СБУ.	30' 2' 3' 10' 10' 5'	Постепенно ускорять темп. Темп средний.												
Сообщить правила соревнований.	I I. Основная часть 1. Учет нормативов: Бег 100м. Контрольные нормативы. Юноши. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">3</td> <td style="width: 33%;">4</td> <td style="width: 33%;">5</td> </tr> <tr> <td>13,9-13,6''</td> <td>13,5-13,2''</td> <td>13,1'' и меньше</td> </tr> </table> Девушки. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">3</td> <td style="width: 33%;">4</td> <td style="width: 33%;">5</td> </tr> <tr> <td>17,7-17,0''</td> <td>16,9-16,0''</td> <td>15,9'' и меньше</td> </tr> </table> 2. Игры спортивные.	3	4	5	13,9-13,6''	13,5-13,2''	13,1'' и меньше	3	4	5	17,7-17,0''	16,9-16,0''	15,9'' и меньше	50' 50'	Следить за выполнением правил соревнований. Проведение зачета соревновательным методом. Правила игр упрощенные.
3	4	5													
13,9-13,6''	13,5-13,2''	13,1'' и меньше													
3	4	5													
17,7-17,0''	16,9-16,0''	15,9'' и меньше													
	I I I. Заключительная часть. Построение, подведение итогов.	10'	Проверить пульс, самочувствие студентов.												

Занятие № 23-24

Задачи:

1. Учет контрольных нормативов. Кросс.

2. Развивать физические качества.

Место проведения: спортивная площадка, беговая дорожка.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания												
1	2	3	4												
Организовать группу и подготовить организм к предстоящему учету контрольных нормативов.	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Ходьба.</p> <p>3. Бег.</p> <p>5. ОРУ.</p> <p>6. СБУ.</p>	<p>30'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>Постепенно ускорять темп.</p> <p>Темп средний.</p>												
Сообщить правила соревнований.	<p>II. Основная часть</p> <p>1. Учет нормативов:</p> <p>Кросс</p> <p>Контрольные нормативы.</p> <p>Юноши 3000м.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">3</td> <td style="width: 33%;">4</td> <td style="width: 33%;">5</td> </tr> <tr> <td>13,00' - 12,31'</td> <td>12,30' - 12,01'</td> <td>12,00' и меньше</td> </tr> </table> <p>Девушки 2000м.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">3</td> <td style="width: 33%;">4</td> <td style="width: 33%;">5</td> </tr> <tr> <td>11,36' - 11,07'</td> <td>11,06' - 10,37'</td> <td>10,36' и меньше</td> </tr> </table> <p>2. Спортивные игры.</p>	3	4	5	13,00' - 12,31'	12,30' - 12,01'	12,00' и меньше	3	4	5	11,36' - 11,07'	11,06' - 10,37'	10,36' и меньше	<p>50'</p> <p>50'</p>	<p>Следить за выполнением правил соревнований. Проведение зачета соревновательным методом.</p> <p>Правила игр упрощенные.</p>
3	4	5													
13,00' - 12,31'	12,30' - 12,01'	12,00' и меньше													
3	4	5													
11,36' - 11,07'	11,06' - 10,37'	10,36' и меньше													
	<p>III. Заключительная часть.</p> <p>Построение, подведение итогов семестра.</p>	<p>10'</p>													

ПРИЛОЖЕНИЯ

Упражнения на восстановление дыхания

Содержание	Организационно-методические указания
1	2
1. Поднимание и опускание рук с наклонами вперёд.	1-2 - длинный вдох, 3-4 - быстрый выдох.
2. Поднимание прямых рук через стороны, опускание.	Согласовать с ритмом дыхания.
3. Расслабленные махи руками вперёд – назад.	-
4. Повороты туловища влево – вправо с расслабленными движениями рук.	Не напрягая ни один отдел плечевого и грудного отдела. Скручивание позвоночника.
5. Махи руками в наклоне влево – вправо.	Расслабить до предела мышцы рук и плечевого отдела. Короткие и сильные выдохи.

Упражнения в движении (в беге, в прыжках, ходьбе)

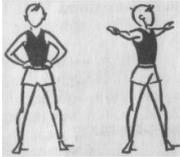
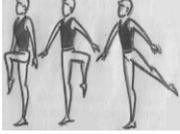
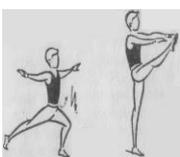
Содержание	Организационно-методические указания
1	2
1. И. п. руки на пояс, с взмахом прямых ног вперед, с взмахом прямых ног назад.	Спину держать точно вертикально.
2. Бег руки за спину, с отведением прямых ног в стороны.	Ноги не сгибать, постановка стоп на одну линию.
3. То же назад.	
4. Бег спиной вперед.	Смотреть через левое (правое) плечо.
5. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	В прыжке опорную ногу подтягивать к груди.
6. Руки на колени, прыжки в полном приседе (то же левым боком вперед).	Ноги вместе, вперед не наклоняться.
7. Ходьба в приседе.	Голени через стороны.
8. Прыжки из низкого приседа.	Опора на руки, раскрыться в прыжке.
9. Прыжки с продвижением вперед, пятки вместе носки врозь, носки вместе пятки врозь.	Вперед не наклоняться. Приземление на чуть согнутые ноги.
10. Прыжки на двух, вперед на переднюю часть стопы, на стопу.	Шаг прыжка короткий. Мягкое приземление.
11. Прыжки на двух влево, вправо.	Туловище вперед и в стороны не наклонять.
12. Руки в стороны, бег скрестным шагом левым правым боком вперед.	Указать частоту и размер шагов.
13. Бег с вращением на 2,4 и т.д. счета влево, вправо.	Указать дистанцию.
14. Руки в стороны, шагами галопа правым (левым) боком вперед, руки вниз скрестно.	Выше подскок. Помогать руками.
15. Бег приставными шагами.	Ноги согнуты в коленном суставе.

1	2
16. С высоким подниманием бедра, с поочерёдными круговыми движениями рук вперёд.	Руки не сгибать.
17. Бег с захлёстом голени назад с поочерёдными круговыми движениями рук назад.	Вперёд не наклоняться.
18. Бег с поочерёдными круговыми движениями рук вперёд (то же руки к плечам).	Руки не сгибать.
19. Бег подскоками с круговыми движениями рук вперёд.	Выше подскок.
20. Руки на пояс, ходьба в приседе.	Вперед не наклоняться.
21. Руки на пояс, приставными шагами в приседе правым (левым) боком вперёд.	Спину держать прямо.

Специальные беговые упражнения

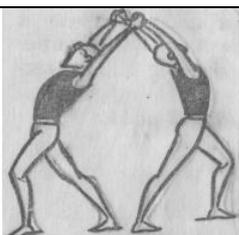
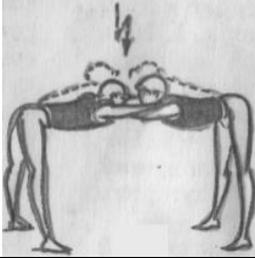
Содержание	Организационно- методические указания
1	2
1. Бег с высоким подниманием бедра.	Плечи назад не заваливать.
2. С захлестом голени назад.	Стопу ближе к ягодице.
3. Бег с ноги на ногу - через шаг левой (правой).	Маховая нога - бедро выше, полное разгибание толчковой ноги.
4. Семенящий бег.	Короткие частые шаги, на переднюю часть стопы.
5. «Колесо». Бег с высоким подниманием бедра с «выбрасыванием» голени вперед.	Быстрое разгибание и сгибание ноги в коленном суставе. «Загребное» движение стопой.
6. Поочередное отталкивание правой или левой стопой - вперед вверх - вверх.	Приземляться на две ноги.
7. Бег с ускорением с сопротивлением партнера.	Опора на спину партнера.
8. Бег с ускорением на отрезках 20-30 метров.	Максимальная скорость. Стопы по одной линии.

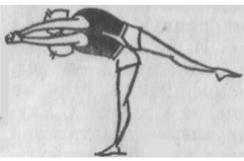
Комплекс общеразвивающих упражнений

Графическое изображение	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
	1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 - руки через стороны вверх; 2 - и.п.	6-7 р.	Руки прямые, посмотреть вверх на руки. Подняться на носки
	2. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот влево, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - поворот вправо. 4 - и.п.	5-7 р.	Мышцы спины напрячь, руки точно в стороны. Больше поворот.
1	2	3	4
	3. И.п. – стойка, ноги врозь, руки в стороны; 1 - наклон влево, правая вверх за голову, левая вниз за спину; 2-3 - пружинистые наклоны влево; 4 – и.п. то же самое в другую сторону.	6-8 р.	Голову держать прямо, вперед не опускать. Шире амплитуда движения.
	4. И.п. – стойка, руки вверх, ладони вперед 1 -2 - согнуть ногу вперед, наклон вперед, руки назад. 3-4 - и.п.	6-8 р.	Предельно прогнуться, коснуться лбом бедра, руки точно назад
	5. - И.п. – стойка, руки в стороны – к низу 1 – бедро вперед, 2 - отвести влево, 3 - прямую назад, 4 -и.п. то же с другой ноги	6-8 р.	Удерживать равновесие. Ногу отвести как можно выше.
	6. И.п. - о.с. 1-2 – выпад левой вперед с пружинистым сгибанием, руки в стороны, 3 – вставая на левую, мах правой вперед, руки вперед, 4- и.п.	5-7 р.	Нога прямая. Выше мах. Ногу не сгибать, выпад глубже.

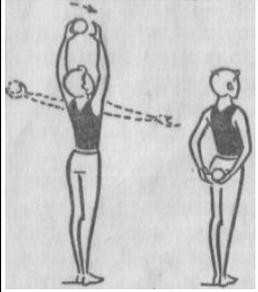
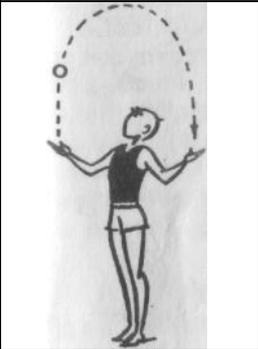
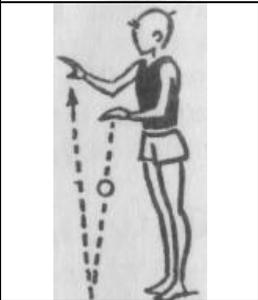
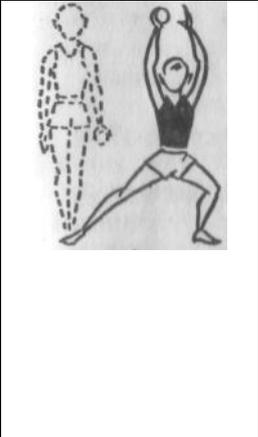
1	2	3	4
	<p>7. И.п. – стойка, ноги врозь. 1 - присед на правой, левым коленом коснуться пола, руки вперед, 2 - и.п. то же со сменой положения ног в и.п.</p>	<p>6-7 р.</p>	<p>Туловище прямое. Вперед не наклоняться. После выполнения несколько раз сменить положение ног в и.п.</p>
	<p>8. И.п. - упор лежа; 1 - упор стоя согнувшись, 2 - и.п. 3-4 - то же</p>	<p>5-6 р.</p>	<p>Оттолкнуться ногами, ноги не сгибать. Поднимая таз вверх сместить тяжесть тела на ноги.</p>
	<p>9. И.п. – стойка, ноги врозь, 1 - присед на левую, руки вперед, 2 - и.п. То же с другой ноги.</p>	<p>6-8 р.</p>	<p>Ногу не сгибать, плечи не опускать. Глубже присед.</p>
	<p>10. И.п. - стойка, руки на пояс; 1- подскок на левой, взмах правой вперед, 2 – подскоком и.п. То же на другой.</p>	<p>6-7 р.</p>	<p>Подскоки на носках, взмах напряженной ногой.</p>

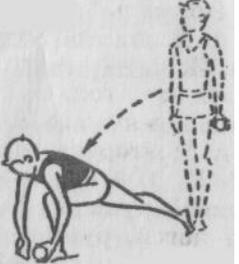
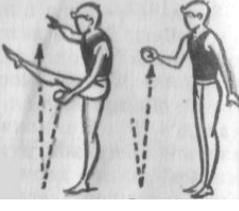
Комплекс упражнений в парах

Графическое изображение	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
	1. И. п.- стоя спиной, держась за руки, внизу 1 - подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться 2- и.п.	5-6 раз	Выше подтянуться, смотреть на руки.
	2. И. п.- стоя спиной друг к другу, за руки внизу 1 - левую в сторону, правую на носок, руки в стороны, 2-3- пружинный наклон влево (право) 4- и.п. то же в другую сторону	6-8 раз	Наклон глубже, руки на уровне плеч
	3. И. п.- стойка спиной друг к другу руки вверх 1 - выпад левой вперед, прогнуться 2- и.п. то же с другой ноги	6-8 раз	Поднять голову. Шире выпад. Руки не сгибать.
	4. И.п. - стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи, наклон вперед 1-3 пружинистые наклоны вперед 4- и.п.	5-7 раз	Голову не опускать С отягощением давления партнера на плечевые суставы Широкая стойка
	5. И.п. — стоя лицом друг к другу в паре, ноги врозь, руки на плечи, наклон прогнувшись 1 - поворот влево 2- и.п. 3- поворот вправо 4- и.п.	5-7 раз	Голову не поднимать Выполнить с усилием

1	2	3	4
	<p>6. И.п. - стоя спиной, руки под локти 1 - присед 2- и.п.</p>	8-10 раз	Опираясь на спину партнера Вперёд не наклоняться, присед на носках.
	<p>7. И.п. - стоя лицом друг к другу, руки вперед, держась за руки 1 - присед на правой, левая вперёд 2- и.п. то же на другой ноге</p>	5-6 раз	Ногу выпрямить, спина прямая
	<p>8. И.п.- стоя спиной, держась за руки вверх 1 - наклон вперед, поднять партнера на спину. 2- и.п. то же в другую сторону</p>	6-7 раз	Руки не сгибать. Находясь на спине партнёра расслабиться, ноги не поднимать.
	<p>9. И. п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнера. 1- мах, левой ногой, в сторону, 2- и.п. 3- мах в сторону, правой 4- и.п.</p>	6-8 раз	Ногу не сгибать. Носок на себя. Махи выше
	<p>10. И.п. - стоя лицом друг к другу, руки на плечи 1 -4- одновременные прыжки на двух влево, 1 -4- одновременные прыжки на двух вправо.</p>	5-7 раз	Добиваться синхронного выполнения
	<p>11 . И.п. - стоя лицом друг к другу, левая нога в руке партнера у пояса. 1 -3 – подскоки 4 – прыжком смена положений ног.</p>	5-8 раз	Подскоки на носках, скоординировать движения.

Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами

Графическое изображение	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
	<p>1. И.п. – стойка, мяч сзади. 1- руки в сторону, мяч в левой, 2- подняться на носки, руки вверх, мяч в правую 3- опуститься, руки в стороны 4- и.п.</p>	<p>5-7 раз</p>	<p>Руки точно в стороны, руки прямые.</p>
	<p>2. И.п. – о.с., мяч в правой руке, руки в стороны. 1- бросить вверх, 2- поймать левой, 3- бросить левой 4- и.п.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Рассчитать траекторию. Обратить внимание на движение кистью.</p>
	<p>3. И.п. – о.с., мяч в левой. 1 - бросить мяч в пол перед собой, 2- поймать правой той же другой рукой</p>	<p>7-8 раз</p>	<p>Рассчитать траекторию. Обратить внимание на движение кистью.</p>
	<p>4. И.п. – стойка, ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой. 1 - наклон вправо, руки вверх, мяч в правую, 2- и.п., 3-4 – то же в другую сторону.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Руки не сгибать. Глубже наклон.</p>
	<p>5. И.п. - о.с., мяч в левой. 1- выпад влево, руки через стороны вверх, переложить мяч в правую, 2- и.п., 3-4- то же в другую сторону.</p>	<p>6-10 раз</p>	<p>Глубже выпад, смотреть на мяч.</p>

1	2	3	4
	<p>6. И.п.- о. с., мяч в левой. 1 - выпад вперед левой ногой, руки в стороны, 2- наклон вперед, переложить мяч под ногой в правую, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Шире выпад. Сзади ногу не сгибать.</p>
	<p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, мяч в ладонях руки вниз. 1- мяч вверх, прогнуться 2- мяч за голову 3- мяч вверх, присед 4- и.п.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Напрячь мышцы спины Голову наклонить вперед. Сохранять равновесие. Вперёд не наклоняться.</p>
	<p>9. И.п.- стойка, руки в стороны, мяч в левой 1- мах вперед левой, мяч в правую под ногой 2- и.п. то же с другой.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Выше мах, ногу не сгибать, вперед не наклоняться.</p>

Комплекс упражнений со скакалкой

Графическое изображение	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
	1. И. п. - стойка, скакалка вчетверо, внизу. 1 -2 - скакалка вверх, левая в сторону на носок. 3-4 - и.п.	6-8 р.	Поддерживать натяжение скакалки. Смотреть на скакалку. 1-2 – вдох. 3-4 – выдох.
	2. И.п. - стойка, скакалка вдвое внизу. 1 -3 - правая назад на носок, скакалка влево-вверх, наклон назад. 4 - и.п.	6-7 р.	Проследить глазами за положением скакалки.
	3. И.п. – стойка, ноги врозь, скакалка вдвое за головой. 1- наклон влево, выпрямляя левую правую руку за голову, 2 - и.п. то же в другую сторону.	8р.	Точно в сторону, локоть выше. Глубже наклон точно в боковой полости.
	4. И.п. - стоя, скакалка вчетверо сзади. 1 - наклон вперед, скакалка до середины голени, 2-3 - пружинистые наклоны, 4 - и.п.	5-7 р.	Притягивать туловище к ногам, ноги не сгибать.
	5. И.п. - стоя на коленях, скакалка вдвое внизу. 1 - левую ногу в сторону на носок, скакалку вверх, 2-3 - пружинистые наклоны влево, 4 - и.п. то же в другую сторону.	4-6 р.	Нога прямая, наклон глубже.

1	2	3	4
	<p>6. И.п. – стоя на скакалке, ее ручки в руках. 1 - выпад левой вперед, руки вниз - в стороны, 2-3 – пружинистые сгибания на левой, 4 - и.п.</p>	4-6 р.	Скакалку натянуть, глубже выпад, вперед не наклоняться.
	<p>7. И.п. - стойка, взявшись за концы скакалка сзади. 1 -4 - прыжки в перёд с вращением скакалки на двух, 1 -4 - высоко поднимая колени.</p>	4-6 р.	Чередовать прыжки, приземляться одновременно на обе. Подскоки на носках, выше.
	<p>8. И.п. - присед, скакалка вдвое в левой руке. 1 -4 - прыжок над скакалкой с вращением вперед (назад).</p>	5-7 р.	Активно прокручивать скакалку, не наступать на нее.

Тесты комплекса ГТО (юноши)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

Приложение 8 (продолжение)

Тесты комплекса ГТО (девушки)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета врем.	Без учета врем.	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета врем.	Без учета врем.	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой турист. навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учеб. для студентов высших учебных заведений. - М.: Гардарики, 2004. - 448с.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: А.О. "Аспект Пресс", 1995.-144с.
4. Колодия О.В., Лутковский Е.М. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для институтов физ. Культуры. - М.: "Физкультура и спорт", 1985. - 271с.6. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов. - М.: Изд. Центр "Академия", 1999. - 160с.
5. Кривоносов М.П., Юшкевич Т.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для ин-ов физ. культуры и факультетов физ. воспитания вузов. - Мн.; Выш. Шк., 1986. -312с.
6. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Караван [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 85 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю
7. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: Учеб. Для институтов физ. культуры. - М.: "Физкультура и спорт", 1989. - 671с.
8. Пичуева Е.Л. Легкая атлетика в системе физического воспитания вузов [Текст] : Учеб. пособие / Е.Л. Пичуева. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 84 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов С.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 480с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. КРАТКИЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	4
2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ .	9
2.1 Техника спортивной ходьбы	9
2.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	12
2.3. Техника бега на короткие дистанции	14
2.4. Техника эстафетного бега	18
2.5. Техника прыжка в длину с разбега	22
2.6. Техника метаний	26
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	29
3.1. Этапы обучения технике	29
3.2. Последовательность обучения технике видов легкой атлетики ...	30
3.3. Средства и методы для освоения легкоатлетических упражнений.	31
3.4. Методические рекомендации по проведению курса легкой атлетики	32
4. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	33
Рабочий план занятий по легкой атлетике для студентов 1 курса.....	33
Рабочий план занятий по легкой атлетике для студентов 2 курса.....	35
Конспекты занятий по легкой атлетике (1-2 курс)	37
Конспекты занятий по легкой атлетике (3 курс)	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	80
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	95