

002

73,71/27

028

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ**

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

С.В. СЕВДАЛЕВ, М.В. КОНЯХИЦ, С.А. ЛАВРОВ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

УДК 815.2.000.1

УСТАНОВИТЕЛЬ
Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины
БИБЛИОТЕКА

и

Гомель 2005

УДК 796.42 (075.8)

ББК 75. 711

С 28

Рецензенты:

кафедра легкой атлетики и лыжного спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

К.К. Бондаренко, доцент, кандидат педагогических наук

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» «27» октября 2004 года, протокол №2

Севдалев С.В.

С 28 Легкая атлетика: Практич. пос. для студ.– заочн. вузов спец. «физич. культура» / С.В. Севдалев, М.В. Коняхин, С.А. Лавров; Мин. Образов. РБ, УО «ГГУ им. Ф. Скорины». – Гомель, 2004. – 96с.

Практическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта подготовки специалистов по специальности 1-030201 Физическая культура. В практическом пособии рассматриваются основы техники, методика обучения видам легкой атлетики, содержание и организация учебных занятий по легкой атлетики.

Адресовано студентам заочного факультета.

УДК 796.42 (075.8)

ББК 75. 711

© С.В. Севдалев, М.В.Коняхин,
С.А. Лавров, 2005

© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2005

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ТЕМА 1 АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.....	9
1 Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.....	9
2 Анализ техники бега (короткие, средние и длинные дистанции).....	12
3 Анализ техники прыжков (в длину и в высоту с разбега).....	18
4 Анализ техники метаний (гранаты и мяча).....	22
ТЕМА 2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ВИДАМ.....	25
1 Общие закономерности обучению техники легкоатлетических упражнений.....	25
2 Методика обучения техники бега (короткие, средние и длинные дистанции).....	28
3 Методика обучения легкоатлетическим прыжкам (в длину и высоту с разбега).....	36
4 Методика обучения легкоатлетическим метаниям (гранаты и мяча).....	46
ТЕМА 3 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.....	56
1 Правила соревнований по прыжкам в высоту.....	56
2 Правила соревнований по прыжкам в длину.....	58
3 Правила соревнований по бегу.....	58
4 Правила соревнований по метаниям гранаты и мяча.....	60
ТЕМА 4 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	62
УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА	
Тематика практических заданий по легкой атлетике.....	65
Тематика контрольных работ по легкой атлетике для студентов ФЗО	67

Содержание тем отведенных на самостоятельное изучение	68
Тематика практических занятий	70
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	74
Примерный комплекс ОРУ.....	74
Специальные беговые упражнения.....	79
Примерные планы-конспекты по легкой атлетике.....	80
ЛИТЕРАТУРА.....	92

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИННОГО

Введение

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, а также многоборья.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает ведущее место благодаря большому многообразию, доступности ее видов, всестороннему действию на организм занимающихся, оздоровительной направленности.

Легкоатлетические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки. При занятии легкоатлетическими упражнениями увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Упражнения, входящие в основу легкой атлетики влияют на формирование правильной осанки, двигательных навыков, общей координации движений и развитие физических качеств.

Практическое пособие составлено в соответствии с требованиями стандарта подготовки специалистов по специальности 1-030201 Физическая культура и предназначена для студентов заочного факультета.

ТРЕБОВАНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА
(руководящий документ Республики Беларусь
РД РБ 02100.5.220-98)
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Специальность 1-030201 Физическая культура

ДИСЦИПЛИНА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Развитие легкоатлетического спорта в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в международных соревнованиях, достижения белорусских легкоатлетов и их значение для укрепления дружбы между спортсменами различных стран. Техника видов легкой атлетики. Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Ведущие звенья техники и второстепенные детали техники, индивидуальные особенности. Обоснование техники с учетом законов механики и биологии. Изучение и овладение техникой бега на различные дистанции, прыжков с разбега в длину и в высоту различными способами, метания мяча, гранаты, копья и диска, толкания ядра. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Основные средства и методы обучения, применяемые в легкой атлетике. Процесс обучения и совершенствования. Последовательность обучения видам легкой атлетики. Положительный и отрицательный перенос навыков при обучении. Предупреждение, устранение и объяснение возникающих при обучении ошибок. Использование специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений при обучении. Учебная практика в обучении легкоатлетическим упражнениям. Овладение показом элементов техники. Овладение навыками помощи и страховки. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Организация соревнований на стадионе и вне стадиона. Особенности проведения соревнований в помещении. Обеспечение техники безопасности. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Участники соревнований. Правила соревнований в беге и ходьбе, прыжках и метаниях. Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию в учебных

заведениях. Методика обучения естественным двигательным действиям детей различного школьного возраста. Методика проведения уроков в учебных заведениях. Обучение легкоатлетическим упражнениям (бегу, прыжкам и метаниям). Методика развития физических качеств с использованием легкоатлетических упражнений Учебная практика в проведении подготовительной и основной части урока. Учебный план и график прохождения программного материала. Организация спортивной работы по легкой атлетике в секции. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий. Место и значение легкой атлетике в системе оздоровительных мероприятий. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека. Методика проведения занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Контроль и самоконтроль. Группы здоровья, клубы любителей бега.

Требования к знаниям и умениям специалиста

Специалист должен знать и уметь использовать:

- закономерности развития структуры и функций систем и организма в целом;
- возрастные закономерности структурно-функциональных изменений систем организма;
- основные теоретические положения, принципы и методы физического воспитания;
- теорию и методику обучения основным видам физических упражнений;
- основы кинематики, включающей программу положения тела в пространстве при выполнении упражнений
- технику судейства спортивных соревнований на уровне массового спорта;
- психолого-педагогические основы организации учебно-тренировочной работы

Иметь навыки:

- определения состояния мест занятий, инвентаря, внешних условий;
- подбора и использования современных, адекватным поставленным задачам методов на занятиях по физической культуре и спорту;
- использования восстановительных средств;
- использования при обучении и воспитании аудиовизуальных

средств, тренажеров, вычислительной техники;

- регулирования величины и направленности физических нагрузок с целью достижения оздоровительного и тренировочного эффекта

Иметь представление:

- о влиянии физической культуры на всестороннее гармоническое развитие личности;

- об основных понятиях теории физического воспитания, физической культуры и спорта;

- о целях, задачах, методах и основных принципах физического воспитания, физической культуры и спортивной тренировки.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ТЕМА I

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

- 1 Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
- 2 Анализ техники бега (короткие, средние и длинные дистанции)
- 3 Анализ техники прыжков (в длину и в высоту с разбега)
- 4 Анализ техники метаний (гранаты и мяча)

- 1 Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, а также в многоборьях, состоящих из бега, прыжков и метаний. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает ведущее место благодаря большому разнообразию, доступности и прикладности ее видов, всестороннему действию на организм занимающихся, оздоровительной направленности. На факультетах физической культуры и в Академии физической культуры и спорта легкая атлетика является учебной дисциплиной.

Легкая атлетика состоит из пяти разделов (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья), которые в свою очередь подразделяются на многие виды и разновидности.

Ходьба – естественный способ передвижения человека, отличное физическое упражнение для людей всех возрастов. Спортивная ходьба более сложная по технике, но и более эффективная. Ее скорость более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы (более 14 км/ч). Занятия спортивной ходьбой укрепляют здоровье, повышают работоспособность, развивают физические и волевые качества.

Соревнования по спортивной ходьбе проводятся среди мужчин и женщин на стадионах и на шоссе на дорогах на дистанциях от 3 до 50 км.

Бег - занимает ведущее место в легкой атлетике. Бег входит во все виды прыжков, некоторые виды метаний, в многоборья. При беге в работу вовлекается почти все мышечные группы, усиливается

деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ. Путем изменения скорости бега и длины дистанции нагрузку, эффективно развивать физические качества, в особенности быстроту и выносливость.

В легкой атлетике выделяют четыре разновидности бега: гладкий, с препятствиями, эстафетный и в естественных условиях (кросс).

Гладкий бег проводится по кругу (против движения часовой стрелки) на беговых дорожках стадиона. Бег на короткие дистанции (100 – 400 м, 60м в закрытых помещениях) проводится по отдельным для каждого бегуна дорожкам, бег на средние (800 – 1500 м) и длинные (3000 – 10000 м) дистанции проводится по общей дорожке.

Бег с препятствиями имеет два варианта:

- барьерный бег, проводимый по отдельным беговым дорожкам стадиона на дистанциях 100 – 400 м (60м для закрытых помещений), с преодолением односторонних препятствий расставленных равномерно по дистанции;

- бег на 2000 - 3000 м с препятствиями (стипель-чез), проводимый по общей беговой дорожке с прочно установленными барьерами и ямой с водой в одном из секторов стадиона.

Эстафетный бег - это командный бег, в котором строго устанавливается количество участников и длина этапов (например, 4 x 100 м). В зависимости от вида эстафеты длина этапов может быть одинаковой и разной. Цель эстафетного бега - как можно быстрее пронести эстафету от старта до финиша, передавая ее друг другу. Эстафетный бег проводится как на дорожке стадиона, так и по улицам города.

Бег в естественных условиях по пересеченной местности (кросс) проводится на дистанциях от 0,5 до 15 км.

Соревнования на более длинные дистанции, включая марафон (42км 195м), проводятся по проселочным и шоссейным дорогам.

Прыжки в легкой атлетике подразделяются по своей целевой установке на два вида:

- прыжки с преодолением вертикального препятствия - планки (прыжки в высоту и с шестом);

- прыжки с преодолением горизонтального препятствия - расстояния (прыжки в длину и тройным).

Прыжковые упражнения характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. Они совершенствуют умение спортсмена владеть своим телом,

концентрировать усилия, способствуют развитию силы, быстроты, ловкости и смелости.

Метания - это упражнения в толкании и бросании специальных легкоатлетических снарядов на дальность. Различают толкание ядра, метание копья, диска и молота, а также гранаты. В зависимости от способа выполнения метания имеют три разновидности:

- броском из-за головы (копье, граната, мяч);
- с поворотами (диск, молот);
- толчком (ядро).

Различие способов метаний обусловлено формой и массой снарядов.

Метания требуют кратковременных, но максимальных усилий мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. Занятия метаниями способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, умению концентрировать свои усилия.

Многоборья состоят из различных видов бега, прыжков и метаний. Количество видов определяет и название многоборья – семиборье, десятиборье и др.

Мужчины соревнуются в десятиборье (первый день - бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400 м; второй день - бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м). Женщины соревнуются в семиборье (бег на 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 200 м, прыжки в длину, метание копья, бег на 800 м). Школьники участвуют в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики и по легкоатлетическому четырехборью: бег на 60 м, прыжок в высоту или в длину с разбега, метание, бег на выносливость. Достижения в многоборье определяются суммой очков, начисляемых по специальной таблиц. Соревнования в многоборьях являются одним из самых трудных видов легкоатлетического спорта. Результаты в многоборьях определяются суммой очков, начисляемых по специальным таблицам.

Многоборья требуют от занимающихся особых качеств. Им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. Выполнение программы многоборья в целом требует от спортсмена хорошей общей выносливости, технического мастерства и волевых качеств.

2 Анализ техники бега (короткие, средние и длинные дистанции) *Анализ техники бега на короткие дистанции*

Бег на короткие дистанции (спринт) представляет собой скоростное циклическое упражнение, характеризующееся выполнением кратковременной работы максимальной мощности. К основным спринтерским дистанциям относится бег на 100, 200 и 400 м. Эти виды бега включаются в программу Олимпийских игр и других международных соревнований по легкой атлетике.

Результат в спринте зависит, прежде всего, от умения быстро реагировать на выстрел судьи-стартера, от мощности стартового разбега, от максимальной скорости, которую в состоянии развить спортсмен, а также от скоростной выносливости (возможности поддерживать без значительного снижения достигнутую скорость до конца дистанции).

Анализ техники. Все действия бегуна от старта до финиша – одно непрерывное упражнение, в основе которого лежит стремление спортсмена первым достичь финиша в кратчайшее время. Для анализа техники его условно разделяют на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиш.

Старт. В спринтерском беге используется низкий старт. Для быстрого начала бега применяются стартовые колодки. Расположение колодок определяется в процессе тренировки и зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его роста, длины конечностей, уровня развития скоростно-силовых качеств.

Существует несколько вариантов низкого старта. Наиболее распространен так называемый обычный старт, при котором передняя стартовая колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы (55-50 см) от стартовой линии, а задняя – на таком же расстоянии от передней колодки. Опорная площадка передней колодки имеет угол наклона 40-50°, а задней – 60-70°. Расстояние между продольными осями колодок – 18-20 см. При сближенном старте задняя колодка приближена к стартовой линии и передней колодке (на длину стопы и менее). При растянутом старте передняя колодка отставляется назад от стартовой линии и находится на расстоянии длины стопы и меньше от задней колодки. Изменяется при этом и угол наклона опорных площадок: с приближением колонок к стартовой линии он уменьшается, при удалении – увеличивается.

По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам,

становится впереди них опускается на руки за стартовой линией, упирается более сильной ногой в переднюю колодку, а другой - в заднюю. Встав на колено сзади стоящей ноги, спортсмен переносит руки ближе к себе через стартовую линию и ставит их вплотную к ней на ширине плеч или несколько шире. Кисти рук опираются о дорожку большими пальцами внутрь, а остальными - наружу. Туловище выпрямлено, голова на одной линии с туловищем. Тяжесть тела равномерно распределяется между руками, стопой впереди стоящей ноги и коленом другой ноги (рис. 2.).

По команде «Внимание» спортсмен плавно поднимает таз несколько выше уровня плеч, слегка выпрямляет ноги и распределяет тяжесть на впереди стоящую ногу и руки (рис. 2). В таком положении он должен находиться в состоянии боевой готовности, чтобы по сигналу начать бег. Это станет возможным тогда, когда все движения выхода со старта сформируются в прочный навык.

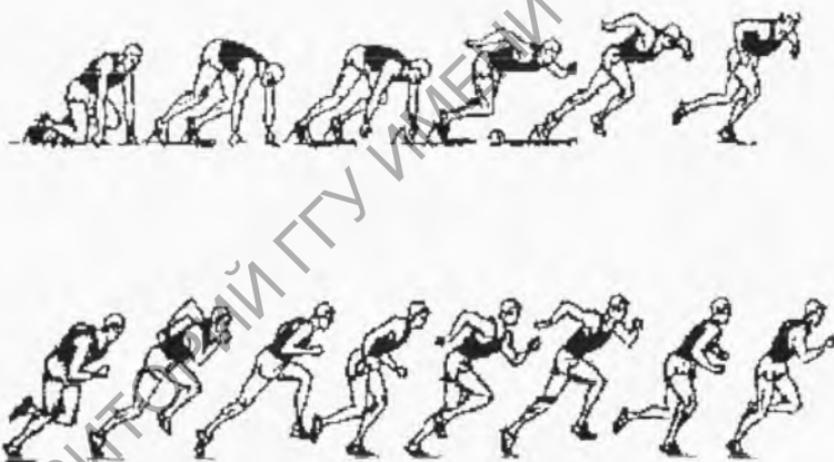


Рис. 2. Техника низкого старта и стартового разбега.

Стартовый разбег. Быстрому достижению максимальной скорости после старта служит стартовый разбег (обычно 20-25 м). На эффективность стартового разбега существенно влияют длина и способ выполнения первого и последующих шагов после старта. Слишком короткие шаги не обеспечивают быстрого нарастания скорости, а очень длинные способствуют быстрому выпрямлению туловища с последующим снижением скорости. Длина первых

шагов возрастает примерно так: 1-й шаг (от передней стартовой колодки) от 3,5 до 4 стоп; 2-й – от 3,5 до 4; 3-й – от 4 до 4,5; 4-й – от 4,5 до 5; 5-й – от 5 до 5,5; 6-й – от 5,5 до 6 стоп.

При стартовом разбеге вместе с постепенным нарастанием длины шагов происходит плавное выпрямление туловища (рис.2). Четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции не существует. Разбег разрешается когда спортсмен достигает 92-95% своей максимальной скорости. Чем раньше произойдет это, тем выше эффективность стартового разбега.

Бег по дистанции. В беге по дистанции спортсмен стремится достичь своей максимальной скорости и возможно дольше ее сохранить. Скорость бега во многом зависит от рациональной формы движений, умения бежать без излишнего напряжения. Чтобы поддерживать высокую скорость бега спортсмену необходимо научиться оптимально сочетать длину и частоту шагов. Обычно длина бегового шага у лучших спринтеров равна 210-250 см., 8-9 стоп) у мужчин и 185-215 см. у женщин, частота шагов достигает 5-5,5 в секунду.

Постановка ноги на дорожку должна быть упругой. Это достигается за счет приземления ее на переднюю часть стопы и сгибания в коленном суставе, что в значительной мере амортизации силу удара о грунт и сокращает тормозную фазу передней опоры. При отталкивания толчковая нога мощным движением выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх, способствуя эффективному отталкиванию (рис. 3).



Рис. 3. Техника бега на короткие дистанции.

Руки при беге работают широко и активно. Углы их сгибания в локтевых суставах непостоянны: при выносе вперед (до высоты подбородка) и несколько внутрь рука сгибается, при отведении назад и несколько наружу разгибается под действием инерционных сил.

Рациональность движений спринтера нарушается, если он не расслабляет мышцы, которые в данный момент активно не участвуют в работе. Успех в спринте в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишнего напряжения.

Финиширование. Наиболее эффективным считается пересечение финишной линии на полной скорости без специальных бросков или прыжков на ленточку. Наклон туловища на последнем шаге ускоряет касание грудью финишной ленточки, что имеет значение для победы при равных силах участников забега.

Особенности техники бега на 200 и 400 м. Вышеизложенные положения, характерные для бега на 100м., полностью относятся и к технике бега на 200 и 400м. Необходимо учитывать лишь следующие моменты:

- для обеспечения прямолинейности стартового разбега стартовые колодки располагаются на вираже у наружного края дорожки;

- для преодоления действия центробежной силы во время бега по виражу необходимо наклонить туловище вперед-влево, стопу ставить на дорожку с небольшим поворотом влево, усилить работу правой рукой внутрь, а левой несколько наружу при движении их вперед;

- для обеспечения свободного, ненапряженного, но быстрого бега по дистанции спортсмену не следует достигать максимальной скорости бега в стартовом разгоне даже в беге на 200м. (оптимальная скорость равна 90-95% от максимально возможной);

- при беге на 200м. первую половину дистанции желательно преодолеть на 0,3 с. медленнее личного рекорда в беге на 100м.;

- при беге на 400м. спортсмен должен пробегать первые 100м. лишь на 0,3-0,5с. медленнее, чем на дистанции 100м., а первые 200 м. на 0,5-1,5с. медленнее лучшего результата, показанного в беге на 200м.

Анализ техники бега на средние и длинные дистанции

К основным средним дистанциям относятся 800 и 1500м, а к длинным - 3000, 5000 и 10000м. Есть также сверхдлинные дистанции 42км 195м (марафонский бег).

Бег на средние и длинные дистанции относится к работе субмаксимальной и большой мощности, что связано с образованием кислородного долга, составляющего 20-25л в беге на средние и 12-15л в беге на длинные дистанции. К концу дистанции в

крови бегуна значительно возрастает количество молочной кислоты.

С увеличением длины дистанции уменьшается средняя скорость ее преодоления, и аэробные процессы начинают преобладать над анаэробными. Например, при беге на 800м 77% окислительных реакций проходит анаэробно и 23% аэробно, тогда как при беге на 10000м. анаэробные реакции составляют только 10, а аэробные – 90%. Бег на средние и длинные дистанции отличается от спринтерского бега меньшей длиной шага, более прямым положением туловища, менее высоким подъемом бедра маховой ноги, менее активной работой рук и более глубоким и ритмичным дыханием. Главными показателями техники является мощность усилий и экономичность движения.

Анализ техники. Для удобства анализа техники в беге на средние и длинные дистанции в нем условно выделяют следующие фазы: старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Старт и стартовый разгон. В беге на средние и длинные дистанции применяется высокий старт. Перед началом бега спортсмены располагаются примерно в трех метрах от линии старта. По свистку или команде «На старт!» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение. При этом одна нога, обычно сильнейшая, ставится у самой линии старта носком по направлению бега, а другая отставляется на полшага назад носком, несколько развернутым наружу, с упором на его внутреннюю часть. Тяжесть тела смещена больше на впереди стоящую, согнутую в коленном суставе ногу. Туловище наклонено вперед. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, другая рука отводится назад.

По команде «Марш!» или по выстрелу бегун должен быстро начать бег, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук. Первые шаги со старта выполняются упругой постановкой ноги на переднюю часть стопы, под себя, при наклоненном туловище. В дальнейшем туловище постепенно выпрямляется, длина шагов увеличивается и спортсмен переходит на бег маховым шагом.

Бег по дистанции. Он выполняется маховым шагом с относительно постоянной длиной и частотой шагов, которые зависят от индивидуальных особенностей бегуна, его роста, длины ног и т.д. В беге на средние и длинные дистанции длина шага равняется 170-210 см., частота – 3-4, 5 в секунду.

Хорошая техника бега характеризуется следующими

основными чертами: туловище почти прямое или слегка наклонено вперед, плечи немного развернуты, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица, и шеи не напряжены. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах примерно под прямым углом и свободно двигаться вперед-внутри и назад-наружу. Нога на дорожку ставится слегка согнутой в колене на переднюю часть стопы» Отталкивание должно быть направлено вперед. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полно! выпрямление ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленной вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадет с окончанием махового движения (рис.4) .В этом положении толчковая нога полностью выпрямлена ее бедру параллельна голень маховой ноги. Заканчивая толчок, нога расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и тянется за бедром вперед для постановки на дорожку.



Рис. 4. Техника бега по дистанции.

Финиширование. Оно обычно выполняется за 200-300м до окончания бега на средние дистанции и за 300-400м в беге на длинные дистанции, что определяется составом бегунов и их тактическими соображениями. При этом спортсмены увеличивают скорость бега, а на последней прямой переходят на предельно быстрый бег, стремясь финишировать первым. Некоторые бегуны делают рывок или бросок на ленточку. Такой финиш свидетельствует о возможности спортсмена значительно увеличить скорость бега на последних метрах к в итоге – о неполном использовании своих сил.

Более рациональным будет полное расходование сил равномерно на всей дистанции или же на последних 200-300м. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему следует продолжать бег по инерции, постепенно снижая скорость и переходя на ходьбу.

3 Анализ техники прыжков (в длину и в высоту с разбега)

Анализ техники прыжков в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега относится к циклическо-ациклической группе физических упражнения скоростно-силового характера. Внешне – это очень простое и естественное упражнение, требующее, однако, от спортсмена максимального проявления его скоростных и силовых качеств. Существенные различия в технике прыжка можно наблюдать только при выполнении полета. Форма этих движений определяет способ прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Выбор того или иного способа связан, прежде всего, с индивидуальными возможностями прыгуна.

Анализ техники. Движения спортсмена в прыжка в длину принято подразделять на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег. Основной задачей разбега является развитие наивысшей скорости на последних беговых шагах. В прыжках у мужчин за 8м. и у женщин за 7м. она достигает соответственно 10,3м/с и 9,5м/с. Длина и ритм разбега зависят от способности прыгуна к ускорению в спринтерском беге, его антропометрических данных и спортивно-технической подготовленности. У квалифицированных прыгунов длина разбега составляет от 40 до 48м (21-23 беговых шага), у прыгуний - 33-40м (19-21 беговой шаг).

В начале разбега прыгун может принимать различные исходные положения, начиная разбег с места и с подхода. Наиболее распространенным вариантом в настоящее время является бег с места, внешне напоминающий выбегание спринтера с высокого старта. В исходном положении маховая нога ставится впереди толчковой. Расстояние между стопами выбирается индивидуально. Начало движения с падением вперед и ограниченной амплитудой первых беговых шагов способствует стабильному выполнению разбега и обеспечивает точность попадания на место отталкивания.

Исходное положение – стоя, ступни параллельны, туловище наклонно, руки опущены или опираются на колени, обеспечивает

более высокую стабильность первых беговых шагов и всего разбега в целом. Однако в этом варианте разбега отмечается излишняя скованность спортсмена во время стартового разгона. Начало разбега с подхода или с подбегания, с точки зрения точности попадания на планку, наименее эффективно.

В разбеге прыгун должен распределить свои усилия так, чтобы к его окончанию достичь максимальной скорости и наивысшей готовности к отталкиванию. Существует несколько вариантов изменения скорости в разбеге:

- быстрое ускорение в начале разбега, сохранение скорости в средней части и ее увеличение на последних шагах перед отталкиванием;

- постепенное увеличение скорости с заметным ее приростом на последних беговых шагах;

- быстрое начало с активным темповым продвижением до самой планки.

Для контроля за точностью разбега и сохранением ритма беговых шагов прыгуны пользуются контрольной отметкой, которую чаще всего располагают за 6 шагов до бруска для отталкивания.

На протяжении всего разбега ноги ставятся на дорожку с передней части стопы активным движением и по мере приближения к толчку ближе к проекции ОЦМТ на грунт. Последний шаг в разбеге прыгуна, как правило, несколько короче предпоследнего.

Отталкивание. Основной задачей отталкивания является создание высокой траектории полета с минимальными потерями горизонтальной скорости, приобретенной в разбеге. На отталкивание нога ставится активным движением, слегка согнутая в коленном суставе ($170-175^\circ$) под углом $65-70^\circ$ на всю стопу с пятки. Под действием инерции она слегка сгибается в коленном и голеностопном суставах (амортизация). В удачных прыжках в фазе амортизации угол сгибания коленного сустава не превышает $140-148^\circ$. Разгибание толчковой ноги начинается в момент прохождения ОЦМТ вертикали. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, в момент постановки толчковой ноги находится сзади. В момент прохождения вертикали бедро маховой ноги уже несколько опережает бедро толчковой ноги. В конце отталкивания бедро маховой ноги находится в горизонтальном положении, голень продолжает движение вперед, создавая наилучшие предпосылки для сохранения равновесия в полете. Одновременно прыгун разгибает туловище, поднимает плечи и одну руку отводит вперед-вверх и немного внутрь, а другую – в сторону и несколько назад.

Полет. Двигательные действия прыгуна в полете должны обеспечить равновесие тела и далекое выбрасывание ног при приземлении. После отрыва от бруска прыгун находится в положении "шага". В следующей фазе полета он выполняет различные движения в зависимости от способа прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

Способ «согнув ноги» наиболее простой и естественный при выполнении прыжка в длину (рис.5).



Рис. 5. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

После отталкивания и полета в «шаге» толчковая нога подтягивается к маховой. Удерживая высокое положение коленей согнутых ног, спортсмен готовится к приземлению. В заключительной фазе полета руки прыгуна движутся сверху вперед и вниз-назад, а ноги, активно разгибаясь в коленных суставах; выносятся вперед.

Приземление. В этой части прыжка можно выделить положение группировки и действия спортсмена в момент непосредственного контакта с местом приземления. Рациональное положение группировки характеризуется небольшим наклоном туловища вперед и высоким положением коленей. Голени при этом лучше держать свободно опущенными вниз и не спешить с разгибанием ног в коленных суставах.

После касания ногами песка, они быстро сгибаются в коленных суставах, а таз низко над поверхностью проходит вперед. В дальнейшем возможны следующие технические приемы: глубокое приседание с выбеганием вперед или выходом-выпрыгиванием; пронос таза через сторону и приземление с падением влево или вправо; приземление в «след» за счет последовательного замещения ног тазом, а затем туловищем. Последний вариант наиболее эффективен, но требует от прыгуна хорошей координации движений

и соответствующей технической подготовленности.

Анализ техники прыжков в высоту с разбега

Прыжок в высоту – один из наиболее популярных видов легкой атлетики. Это скоростно-силовое упражнение, состоящее из четырех фаз: разбега, отталкивания, полета и приземления. Длительное время совершенствование этого вида связывалось со способом преодоления планки, что обусловило смену одной техники прыжка другой: перешагивание – перекат – волна – перекидной «фосбери-флоп». В последнем способе прыжка, которым установлены существующие мировые рекорды, резервные возможности специалисты связывают с развитием специальных двигательных качеств и совершенствованием техники разбега и отталкивания.

Анализ техники. В современной системе подготовки прыгунов на всех этапах спортивного совершенствования техническому мастерству отводится особое место. Знание преподавателем критериев высокого уровня технического мастерства, ведущих фаз и элементов техники движений в прыжке является гарантией роста спортивных результатов. В программе физического воспитания школьников предусмотрено изучение простейшего способа прыжков в высоту «перешагивание».

Разбег. Прыжок способом «перешагивание» - наиболее простой и наименее рациональный способ прыжка в высоту.

В разбеге этим способом движения спортсмена просты и естественны: активное проталкивание вперед, упругая стопа, широкая амплитуда движений, бег на передней части стопы. У сильнейших прыгунов длина разбега составляет от 5 до 7 беговых шагов, при этом бегун разбегается по прямой, под углом 30-45° к планке. Во многом она определяется уровнем специальной физической подготовленности и техническим мастерством прыгуна.

Эффективность разбега во многом определяется высокой стабильностью движений прыгуна. Существуют два варианта начала разбега: с подходом в 3-5 шагов и с места. Первый вариант более распространен.

Подъем ОЦМ тела над планкой в момент ее перехода составляет 20-25см.

Отталкивание. Оно выполняется дальней от планки ногами на расстоянии 2-3 ступни от проекции планки (60-80 см). Маховая нога выносится вверх в полусогнутом положении.

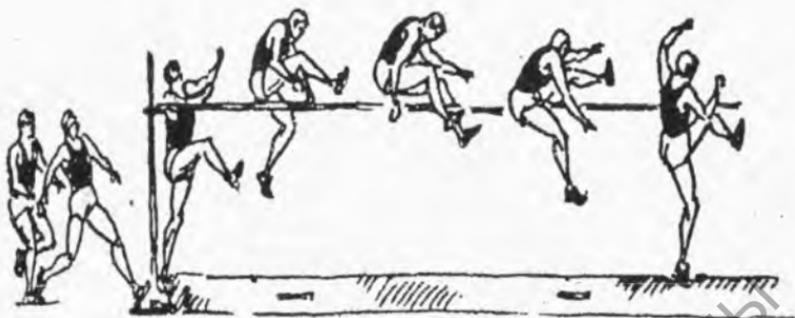


Рис. 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Переход через планку. Сам переход осуществляется за счет последовательного переноса через планку маховой ноги, туловища и толчковой ноги. Маховая нога по мере подъема вверх выпрямляется и над планкой прыгун наклоняет к ней туловище. Достигнув уровня планки, маховая нога активно опускается вниз назад с повернутым внутрь носком. Это движение способствует подъему вверх толчковой ноги. Поворот к ней туловища способствует быстрому отведению таза от планки. Приземление происходит на маховую ногу.

4 Анализ техники метаний (гранаты и мяча)

Метание гранаты и малого мяча - это одни из самых простых и доступных видов метаний (рис. 7, 8), которые могут использоваться как вспомогательные упражнения для овладения техникой метания копья. Метание мяча и гранаты производится в коридор шириной 10 м. или в сектор 29° . Масса гранаты 700 г для мужчин и 500 г для женщин, а масса мяча 150 г для всех участников.

Держание снаряда. Спортивную гранату лучше держать у конца ручки (это увеличивает длину рычага силы при метании). Гранату захватывают либо пятой, 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.

Разбег. Оптимальная длина разбега составляет 13 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.



Рис. 7. Метание гранаты.



Рис. 8. Метание мяча.

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 окрестный шаг, при выполнении которого туловище скручивается за счет сохранения разворота оси плеч. Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног для выполнения финального усилия.

Финальное усилие. Как таковое, оно 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.

ТЕМА 2

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ВИДАМ

- 1 Общие закономерности обучению техники легкоатлетических упражнений
- 2 Методика обучения техники бега (короткие, средние и длинные дистанции)
- 3 Методика обучения легкоатлетическим прыжкам (в длину и высоту с разбега)
- 4 Методика обучения легкоатлетическим метаниям (гранаты и мяча)

1 Общие закономерности обучению техники легкоатлетических упражнений

Легкоатлетические упражнения - естественные виды двигательной активности человека, поэтому в повседневной жизни редко кто задумывается над тем, правильно или неправильно он ходит, бегает, прыгает или метает. Однако в спортивной практике для достижения максимального результата необходимо знать закономерности организации движений.

Техника спортивного упражнения - это рациональный способ его выполнения для решения конкретной двигательной задачи. В ходьбе и беге двигательная задача - как можно быстрее преодолеть дистанцию, в прыжках - как можно выше или дальше прыгнуть, в метаниях - как можно дальше бросить снаряд. Техническое мастерство - это совокупность умений и навыков спортсмена, т.е. то, что он умеет и как умеет делать.

Для оценки техники различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность.

Для определения *абсолютной эффективности* техники регистрируют биомеханические параметры изучаемого вида, а затем сопоставляют их значения с эталонными критериями. Например: сравнение реальных и эталонных энергозатрат в беге позволяет оценить технику бега. Для определения *сравнительной эффективности* техники сопоставляется техника конкретного спортсмена с техникой аналогичного вида, выполненной спортсменами высокой квалификации. Таким образом, определяются отдельные показатели техники (т.е. такие, значения

которых у спортсменов разной квалификации неодинаковы).

Реализационная эффективность техники сопоставляется с двигательным потенциалом спортсмена и спортивным результатом, показанным в соревновательном упражнении. Двигательный потенциал определяется по комплексу наиболее информативных физических качеств. Для этого у группы спортсменов измеряют результат в легкоатлетическом виде и результаты в тестах. По этим данным выводятся уравнения регрессии. На основании этих уравнений составляют специальные таблицы или номограммы, с помощью которых можно определить эффективность техники спортсменов.

Технику выполнения легкоатлетических упражнений принято условно делить на фазы. Например, прыжки состоят из разбега, отталкивания, полета и приземления; метания - из разгона системы «метатель-снаряд», обгона снаряда и финального усилия; беговые виды - из старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.

Прежде чем приступить к обучению какому-либо виду легкой атлетики, необходимо определить степень готовности занимающегося к его освоению. Готовность выявляется с помощью контрольных упражнений (тестов) и сведений о прошлом двигательном опыте спортсмена. Степень готовности к обучению определяют три компонента: физическая, координационная, психологическая (мотивация учебной деятельности) готовность.

В зависимости от соотношения этих компонентов подготовленности будет зависеть успешность обучения различным видам легкой атлетики.

Освоение техники видов начинается с этапа начального разучивания движения. Первая задача этого этапа создать общее представление о двигательном действии и технике его выполнения.

При этом необходимо учитывать следующее:

- рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 2-3 мин (при обучении сложнокоординационным видам до 5 минут);
- демонстрация его должна быть наглядной и безупречной, повторяться не более 2-3 раз;
- показ должен сопровождаться словесным комментарием и выделением главной части двигательного действия.

Вторая задача-это обучение главной, ключевой фазе двигательного действия. Например, в прыжках такой фазой является отталкивание, в метаниях - финальное усилие.

При решении второй задачи необходимо придерживаться следующих правил:

- начальное обучение следует проводить в облегченных условиях таким образом, чтобы занимающиеся при выполнении двигательного действия прикладывали от 50 до 80% усилий;
- желательно использовать большое количество разнообразных подводящих упражнений, которые по мере усвоения должны чередоваться;
- для исправления ошибок необходим показ правильного и неправильного выполнения разучиваемого упражнения.

Третья задача обучения связана, как правило, с фазой, предшествующей главной фазе движения. В этом случае средства обучения и задания подбираются таким образом, чтобы постепенно увеличивались скорость и точность выполнения движения.

Четвертая - целостное изучение двигательного действия в упрощенных условиях.

Пятая задача предусматривает соединение всех изучаемых частей в единое целое.

Шестая - совершенствование техники изучаемого вида.

При изучении сложнокоординационных видов возможно увеличение числа задач.

Обучение видам легкой атлетики на начальном этапе, как правило, сопровождается значительным количеством ошибок при выполнении двигательных действий. Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

- внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных движений;
- отклонение движений по направлению и амплитуде;
- несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп;
- искажение общего ритма движения. Основными причинами грубых искажений техники на этапе разучивания обычно бывают:
 - недостаточная физическая подготовленность занимающихся;
 - боязнь выполнения двигательного действия;
 - недостаточное понимание двигательной задачи;
 - недостаточный самоконтроль движений;
 - ошибки в исполнении предыдущих частей действия;
 - утомление;
 - перенос навыков неправильного выполнения двигательного действия;

- неблагоприятные условия выполнения действий.

2 Методика обучения техники бега (короткие, средние и длинные дистанции)

Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Задача 1 Создать у занимающихся представление о рациональной технике бега на короткие дистанции

Средства	Организационно-методические указания
1 Краткий рассказ о беге на короткие дистанции	Рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 2-3 мин
2 Демонстрация техники бега	Демонстрация должна быть наглядной и безупречной, повторяться не более 2-3 раз
3 Разбор техники бега, просмотр видеоматериалов	Разбор должен сопровождаться словесным комментарием и выделением главной части двигательного действия
4 Пробегание отрезков 40-60 м	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся

Задача 2 Обучить технике бега по прямой

Средства	Организационно-методические указания
1 Бег с высоким подниманием бедра, 40-60 м	Начинать выполнения упражнения на месте с медленным продвижением вперед и переходом в бег
2 Бег на прямых ногах 50-60 м	Стопы ставить с передней части

3 Бег с ускорением 40-60 м 70 % интенсивности от максимальной	Выполнять с максимальной частотой движений, стопы ставить с передней части
4 Пробежание отрезка 60 м с акцентом на отталкивание за счет полного выпрямления в голеностопном суставе	Выполнять бег медленно 2-3 раза
5 Ускорение 60-80м, 95 % от максимальной скорости бега	Следить за постановкой ноги и амплитудой подъема бедра

Задача 3 Обучить технике низкого старта и стартовому ускорению

Средства	Организационно-методические указания
1 Выполнение стартов из различных положений: из положения основной стойки; из упора присев; из упора лежа; упора лежа, толчковая согнута и др.	Выполнять групповым методом по числу дорожек, старт из каждого положения по команде. Во всех забегах выявлять победителя и проигравших
2 Изучение различных вариантов расстановки колодок и стартовых положений: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	Выполнять фронтальным методом. Контролировать установку колодок и устойчивость стартовых положений
3 Индивидуальное выполнение стартов	Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений и начала бега со старта
4 Выполнение стартов на 15-30 м в забегах по 2-4 человека	Выполнять выбегание с максимальной частотой. Определять победителя забега
5 Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед на время. Определять победителя

Задача 4 Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции

Средства	Организационно-методические указания
1 Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80м	Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной скоростью к бегу по инерции
2 Ускорение на отрезках 60-100 м	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и ее удерживание
3 Бег по инерции после набора максимальной скорости с низкого старта на отрезке от 60 до 80 м	Обращать внимание на максимально быстрое наращивание скорости и плавность перехода к бегу по инерции
4 Бег с низкого старта и удержание максимальной скорости на отрезке от 50 до 70 м	Выполнять в группе по 2-6 человек с определением победителя забега
5 Переменный бег с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (70 м), затем 100м медленный бег до полной остановки.	Выполнять в группе по 2-3 человека, по кругу (400м)

Задача 5 Обучить технике бега по повороту

Средства	Организационно-методические указания
1 Бег змейкой до 100 м	Выполняется поточно
2 Бег по кругу диаметром 20-30 м с постепенным увеличением скорости	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук
3 Выбегание с виража с постепенным увеличением скорости	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища

4 Вбегание с прямой в вираж с постепенным увеличением скорости	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук
5 Повторный бег по виражу на 1 и дорожке в полную силу	Следить за постановкой стоп и положением туловища в беге
6 Выполнение бега с низкого старта, с поворота	По 3-4 учащихся, бежать под общую команду

Задача 6 Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Средства	Организационно-методические указания
1 Повторный бег 2-3 x 60 м с финишированием	Обратить внимание на технику выполнения старта и стартового разбега и финиширования. Интенсивность бега 90 %.
2 Повторный бег по виражу с выходом на прямую 2x120 м.	Следить за свободой движений, техникой бега. Интенсивность бега 70%.
3 Повторный бег 2x200 м	Интенсивность бега 70%.

Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции и рекомендации по их исправлению
(по В.Г.Алабину и М.М-Сидоренко)

Ошибки	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
1 Большой прогиб спины	Голову опустить вниз
2 Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.	Руки держать параллельно

3 Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии	Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию
4 Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией	Туловище отклонить назад, голову опустить
По команде «Внимание!»	
1 Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены	Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле
2 Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят	Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега)
По команде «Марш!» (выстрелу) - стартовый разгон	
1 Рано подняты руки вверх	Разогнуть руки в локтевом суставе
2 Слишком высоко поднято бедро в первом шаге	Стопу нести низко к земле
3 Резко и рано поднята голова	Подбородок опустить к груди
4 Обе руки одновременно отведены назад на первом шаге	Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди

Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции

Задача 1 Создать у занимающихся представление о рациональной о технике бега на средние и длинные дистанции

Средства	Организационно-методические указания
1 Краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции	Рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 2-3 мин

2. Демонстрация техники бега	Демонстрация должна быть наглядной и безупречной, повторяться не более 2-3 раз
3 Разбор техники бега, просмотр видеоматериалов	Разбор должен сопровождаться словесным комментарием и выделением главной части двигательного действия
4 Пробегание отрезков 80-100 м.	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся

Задача 2 Обучить основным элементам техники бегового шага

Средства	Организационно-методические указания
1 Имитация положений ног, рук, туловища	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания
2 Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально	Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений
3 Медленный бег на передней части стопы	Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности
4 Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег	При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный
5. Семенящий бег с переходом на обычный бег	Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра

6 Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя	Сохранять среднюю скорость бега - 5 м/с
---	---

Задача 3 Обучить технике высокого старта, стартовому ускорению, финишу

Средства	Организационно-методические указания
1 Демонстрация бега с высокого старта и выполнение обучающимися команд "На старт" - 3-4 раза	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать устойчивость стартовых положений
2 То же с последующим бегом по команде "Марш" - 2-3 x 30-40 р.	Задание выполнять не в полную силу (60-70%)
3 Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед
4 Бег с высокого старта с последующим стартовым ускорением и переходом на свободный бег - 3-4 x 60-70 м	Выполнять фронтальным методом, интенсивность 70%
5 Ускоренный бег на финишной прямой с различными способами финиширования - 3-4 x 300-500 м.	Выполнять фронтальным методом, интенсивность 80% Обратить внимание на правильность выполнения техники финиширования

Задача 4 Обучить технике бега по повороту

Средства	Организационно-методические указания
1. Бег змейкой	Выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту

2 Бег по кругу диаметром 20-30 м	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук
3 Выбегание с виража на прямую	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища
4 Вбегание с прямой в вираж	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук
5 Повторный бег по виражу	Следить за постановкой стоп и положением туловища

Задача 5 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Средства	Организационно-методические указания
1 Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание
2 Бег от 400 до 800м	Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения
3 Бег от 400 до 1000 м с ускорением на последних 100 м	Добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания
4 Переменный бег от 1000 до 2000 м (возможны варианты 400м быстро, затем 400м в медленном темпе)	Следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость

Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению
(по В.Г.Алабину и М.М.Сидоренко)

Ошибки в технике высокого старта	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
1 Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога	Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед
2 Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию	Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить тело вперед
3 Ноги слишком согнуты в коленях	Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки
4 Бегун отклоняется назад	Плечи выдвинуть несколько вперед, подбородок опустить
По команде «Марш!»	
1 Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх	Стопу' посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх
2 Голова слишком резко и быстро поднимается вверх	Опустить подбородок к груди
3 Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи	Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса

3 Методика обучения легкоатлетическим прыжкам (в длину и высоту с разбега)

Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задача 1 Создать у занимающихся представление о технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Средства	Организационно-методические указания
1 Ознакомить занимающихся с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о разбеге, отталкивании, полете и приземлении)	Рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 3-5 мин;
2 Демонстрация техники прыжка в длину с укороченного разбега	Демонстрация должна быть наглядной и безупречной, повторяться не более 2-3 раз
3 Демонстрация техники прыжка на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Разбор должен сопровождаться словесным комментарием и выделением главной части двигательного действия

Задача 2 Обучить технике отталкивания

Средства	Организационно-методические указания
1 Имитация постановки ноги и отталкивания	Выполнять фронтально, следить за постановкой стопы, полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
2 Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук	Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха и отталкивания и сохранением равновесия
3 Отталкивание двумя ногами вверх-вперед с приземлением в полный присед – 2-3 раза	Выполнять в колонне по одному. Следить за быстрым продвижением таза вперед

4 Прыжки с места толчком одной ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег - 3-4 раза	Выполнять в колонне по одному, следить за правильностью постановки стопы на отталкивание, выполнением маха
5 Прыжки с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги 4-5 раза;	Выполнять в колонне по одному. Следить за синхронным выполнением маха и отталкивания за вертикальным положением туловища

Задача 3 Обучить технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге

Средства	Организационно-методические указания
1 Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, два, три - по 30-40 м - 2 раза	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
2 Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через пять шагов	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения
3 Прыжки с 1,2,3 шагов разбега	Совершать приземление в положении шага, отталкивание совершать в 2-3 м от ямы
4 Прыжки в длину с короткого разбега в шаге, отталкиваясь с подкидного мостика, с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием - 4-6 раз	Следить за синхронным выполнением маха и отталкивания, вертикальным положением туловища

5 Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, планку или резинку)	Препятствие располагать в середине траектории полета, приземляться в яму в положении шага
--	---

Задача 4 Обучить технике приземления

Средства	Организационно-методические указания
1 Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами	Обращать внимание на своевременное вынесение ног вперед
2 Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, приземляясь в положении седа, в прыжковую яму с далеким выбрасыванием ног, вперед	Ноги выносить как можно дальше. Следить за состоянием прыжковой ямы
3 Прыжки с 3-5 шагов разбега с далеким выбрасыванием ног, вперед	Обращать внимание на своевременное вынесение ног вперед
4 Прыжки с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, поролоновый мат или резинку)	Препятствие располагать в середине траектории полета, приземляться в яму с вынесением ног вперед

Задача 5 Обучить технике отталкивания с короткого разбега

Средства	Организационно-методические указания
1 Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания	Следить за ускорением ритма на последних шагах разбега и слитностью разбега и отталкивания
2 Прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов	Предмет подвешивать так, чтобы взгляд прыгуна был направлен вперед-вверх под углом 30°, следить за слитностью разбега и отталкивания

3 Прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через барьер, расположенный на расстоянии 1-1,5 м	Постепенно увеличивать высоту барьера, следить за точностью попадания толчковой ноги на место отталкивания
4 Прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега	Мостик располагать на расстоянии 2-3 м от ямы, следить за увеличением темпа движений на последних шагах разбега

Задача 6 Обучить прыжкам с полного разбега

Средства	Организационно-методические указания
1 Выполнение разбега с 11-15 беговых шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой на брусок для отталкивания	Разметить полный разбег, начинать разбег всегда с одной и той же ноги. При повторном выполнении корректировать точность попадания ноги на планку для отталкивания
2 Повторное пробегание полного разбега 2-3 раза	Следить за сохранением ритма разбега на последних шагах
3 Прыжки в длину в шаге	Обратить внимание на выполнение последних шагов и быстрое отталкивание - 3-4 раза
4 Прыжки в длину с полного разбега на результат 2-3 раза	Зафиксировать лучший результат

Задача 7 Совершенствование техники прыжка в длину

Средства	Организационно-методические указания
1 Выполнение полного разбега с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой на брусок для отталкивания	При повторном выполнении корректировать точность попадания ноги на планку для отталкивания

2 Прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега	Особое внимание уделить точности разбега, располагая место отталкивания на середине мостика
3 Прыжки в затрудненных условиях (против ветра, в дождь, по плохой дорожке и т.п.)	Особое внимание уделить точности разбега и возможности его корректировки в зависимости от погодных условий
4 Прыжки с полного разбега на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха

Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину и рекомендации по их исправлению
(по В.Г.Алабину и Е. А. Масловскому)

Ошибки	Исправление ошибок
Разбег	
1 Нестабильность беговых шагов	Выполнять разбег с применением контрольных отметок
2 Прыгун слишком удлиняет последние 2-4-шага	Пробегать последние шаги по отметкам на дорожке
3 На последних шагах разбега излишний наклон вперед	Поднять голову вверх, смотреть вперед. Руки больше согнуть в локтях
Отталкивание	
4 При отталкивании у прыгуна слишком отстает таз. Прыгун наклонен вперед	Вывести таз вперед за счет удлинения предпоследнего шага. Разница в длине предпоследнего и последнего шага - 20-30 см
5 Стопорящее отталкивание	В опорной фазе на последнем шаге быстрее продвигать таз вперед
6 После отталкивания возникает вращение туловища вперед	После отталкивания сразу же отклонить туловище назад. В это время одной или двумя руками выполнять движение вверх-назад

7 Чрезмерное отклонение туловища назад	Прыжки с места и с 1-4 шагов разбега в вис на снарядах (канат, кольца)
8 При отталкивании прыгун делает мах прямой или слегка согнутой ногой	Имитировать мах с доставанием коленом маховой ноги подвешенного предмета
9 Движение ног в полетной фазе по укороченной амплитуде	Выполнять «бег в полете» в каче на кольцах. Встречное движение ног производить за счет сведения и разведения бедер, но не голей
10 Во время приземления прыгун недостаточно выбрасывает вперед ноги	Выполнять прыжки с 4-6 беговых шагов в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы

Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Задача 1 Создать у занимающихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Средства	Организационно-методические указания
1 Краткий рассказ о прыжках в высоту	Рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 3-5 мин
2 Демонстрация техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с укороченного разбега	Демонстрация должна быть наглядной и безупречной, повторяться не более 2-3 раз
3 Демонстрация техники прыжка на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Разбор должен сопровождаться словесным комментарием и выделением главной части двигательного действия

Задача 2 Обучить технике отталкивания

Средства	Организационно-методические указания
1 Имитация постановки ноги и отталкивания	Выполнять фронтально, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
2 Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук	Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха выпрямляющейся ногой и отталкиванием, сохранением равновесия
3 Стоя на толчковой ноге, сделать замах маховой ногой и руками назад, и, выводя синхронно вперед-вверх маховую ногу и руки, выполнить отталкивание	Выполнять фронтально, следить за правильностью выполнения отталкивания и работой рук.
4 То же с 2, 3, 5 шагов	Выполнять по одному, следить за постановкой ноги на отталкивание и полным выпрямлением толчковой ноги
5 Поточные прыжки в шаг вверх, отталкиваясь толчковой ногой через шаг	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
6 Доставка предмета голенью маховой ноги с 5,7 шагов разбега	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения

Задача 3 Обучить технике перехода через планку и приземлению

Средства	Организационно-методические указания
1 Стоя сбоку планки, выполнить имитацию перехода через планку	Выполнять в колонне по одному, следить за синхронным выполнением маха выпрямляющейся ногой и отталкиванием, сохранением равновесия
2 «Перешагивание» планки или резинового жгута, с 3-х шагов разбега с последующим приземлением на дорожку	Планку устанавливают на стойках, без матов. Обращать внимание на приземление на маховую ногу
3 С 3-х шагов над планкой выпрямить маховую ногу, а затем энергично направить ее внизу повернув стопу и колено внутрь, добиваясь подъема таза и толчковой ноги	Планку устанавливают на доступной высоте
4 С разбега прыжки через планку с 5-7 шагов	Обращать внимание на опускание маховой ноги за планку и разворот туловища лицом к планке при приземлении
5 Прыжок через планку с 2-3 шагов разбега с гимнастического мостика	Обращать внимание, чтобы переход планки осуществлялся в высшей точке взлета

Задача 4 Обучить технике прыжков в высоту способом «перешагивание» с полного разбега

Средства	Организационно-методические указания
1 Выполнение полного разбега (7-9 шагов) с отталкиванием	Следить за ускорением ритма разбега на последних шагах разбега и слитностью разбега и отталкивания

2 Прыжки через резинку с 7-9 шагов, разбегаясь перпендикулярно планке	Разметить полный разбег (7-9 шагов), начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Подобрать разбег так, чтобы пик траектории был точно над планкой
3 Доставка рукой резиновой ленты, закрепленной на верхних краях стоек, с полного разбега	Следить за выполнением отталкивания без остановки на последних шагах
4 Прыжки в высоту способом «Перешагивание» через резиновую ленту (жгут) с полного разбега	Постепенно увеличивать высоту. Обращать внимание на выход на резиновую ленту (жгут)
5 Прыжки с гимнастического мостика через резиновую ленту (жгут) с полного разбега	Постепенно увеличивать высоту. Мостик располагать на расстоянии 80-90 см от проекции предмета, следить за увеличением темпа движений на последних шагах разбега
6 Прыжки в высоту с полного разбега	Установить планку на доступной высоте и постепенно ее поднимать

Задача 5 Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Средства	Организационно-методические указания
1 Прыжки в высоту способом «Перешагивание» через резиновую ленту (жгут) с полного разбега	Постепенно увеличивать высоту. Обращать внимание на выход на резиновую ленту (жгут)
2 Прыжки с увеличенного (на 2 шага) полного разбега	Следить за тем, чтобы прыгуны «справлялись» с повышенной скоростью в отталкивании

3 Прыжки с полного разбега на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
--	--

4 Методика обучения легкоатлетическим метаниям (гранаты и мяча)

Задача 1 Создать у занимающихся представление о технике метания гранаты и мяча

Средства	Организационно-методические указания
1 Краткий рассказ об истории и технике метаний	Рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 2-3 мин
2 Ознакомление со снарядом, сектором для метания. Демонстрация техники метания гранаты или мяча	Демонстрация должна быть наглядной и безупречной, повторяться не более 2-3 раз
3 Демонстрация техники метания на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Разбор должен сопровождаться словесным комментарием и выделением главной части двигательного действия

Задача 2 Обучить держанию и выбрасыванию снаряда

Средства	Организационно-методические указания
1 И. п. - ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы двумя руками	Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются
2 И. п. - ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы одной рукой	Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться
3 И. п. - ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы в цель	Цель расположить на расстоянии 6-10 м от линии броска

4 И. п. - стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки	Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась
5 И. п. - стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, правая параллельна земле, встела на правой ноге. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки	Обращать внимание на скручивание туловища при отведении гранаты или мяча назад за спину в положение «натянутого лука».

Задача 3 Обучить финальному усилию

Средства	Организационно-методические указания
1 И. п. - стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди правая нога согнута. Бросок гранаты или мяча вперед-вверх	Движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метаемой руки
3 Имитация броска гранаты или мяча с места с сопротивлением партнера (партнер держит метаемого за руку)	Выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и наличием постоянной тяги руки
4 И. п. - стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70-90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед-вверх	При повороте отводить гранату за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки
5 И. п. - стоя на согнутой правой ноге, постановка левой и метание снаряда вперед-вверх	Левую ставить как можно дальше перед собой, но при этом вес тела сохранять на правой

Задача 4 Обучить метанию с бросковых шагов

Средства	Организационно-методические указания
1 И. п. - стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча с одного шага	Следить за тем, чтобы при постановке левой правая нога сгибалась
2 И. п. - стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча со скрестного шага	Сначала выполнять медленно с ходьбы, затем с прыжка и с бега. Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела
3 И.п. - стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча со скрестного шага в цель	Цель расположить на расстоянии 10-12 м от линии броска
4 Метание отведенного снаряда с двух скрестных шагов	Выполнять с постепенным ускорением
5 Метание отведенного снаряда с 4-8 шагов разбега	Следить за сохранением положения снаряда в отведенной руке

Задача 5 Обучить технике выполнения разбега и отведения гранаты и мяча

Средства	Организационно-методические указания
1 Имитация отведения гранаты или мяча на 2 шага ходьбы	Выполнять медленно с остановками в каждом шаге и фиксированием положения гранаты или мяча
2 И. п. - граната у плеча. Серийное выполнение имитации отведения гранаты или мяча в ходьбе, постепенно переходящей в бег	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п. При освоении движения постепенно увеличивать скорость перемещения

3 Серийное выполнение имитации отведения гранаты или мяча в беге	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п.
4 Выполнение метания с 4-8 шагов разбега с отведением снаряда	Первые 2 шага - ходьба, остальные - бег; по мере освоения увеличивать длину разбега
5 Выполнение полного разбега (с попаданием на контрольные отметки) с отведением снаряда, но без метания	Выполнять без снаряда, обращать внимание на точность попадания на контрольные отметки

Задача 6 Обучить технике метания гранаты и мяча с полного разбега

Средства	Организационно-методические указания
1 Имитация метания гранаты или мяча с полного разбега	Выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега
2 Выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости	Начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах
3 Выполнение метания в цель с полного разбега	Цель расположена на высоте 1-2 м и на расстоянии 15-20 м
4 Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки	Обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега

Задача 7 Совершенствование техники метания гранаты и мяча

Средства	Организационно-методические указания
1 Метание облегченных снарядов	Выполнять с максимальной скоростью
2 Метание гранаты или мяча на точность (показать заданный результат)	Обращать внимание на точность разбега и корректировку угла вылета снаряда
3 Метание гранаты или мяча на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха

1 При обучении метанию гранаты и мяча следует выполнять следующие правила техники безопасности:

2 При проведении занятий метать снаряды только в одну сторону.

3 Без команды преподавателя за снарядами не ходить.

4 Последовательность обучения метанию гранаты и мяча обратная, т.е. сначала обучают финальной фазе, затем переходят к предыдущим фазам движения.

5 Все упражнения (за исключением метания из сектора) выполняются групповым или фронтальным методом.

Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча и рекомендации по их исправлению (по А.М. Шурину)

Ошибки	Исправление ошибок
1 Во время разбега рука с гранатой излишне напряжена. Затрудняется отведение гранаты, нарушается ритм бросковых шагов	Множественно пробегать с гранатой, добиваясь свободного держания гранаты без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки. Рука с гранатой должна ритмично двигаться впередназад в такт беговым шагам

<p>2 Бег на сильно согнутых ногах («сидя»), метатель с трудом набирает скорость в разбеге и обгоняет снаряд</p>	<p>Многokrатно пробегая по разбегу, держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта</p>
<p>3 Скорость бега до второй контрольной отметки увеличивается за счет растягивания шагов. В этом случае нарушается необходимый ритм ускорения, затрудняется переход к бросковой части разбега и обгон снаряда. Кроме того, плохо контролируется приход в исходное положение перед броском</p>	<p>Пробегая по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счет частоты шагов. Целесообразно уменьшить расстояние между первой (начало разбега) и второй (начало отведения гранаты) контрольными отметками</p>
<p>4 При переходе ко второй контрольной отметке преждевременно начинается поворот плеч. Как следствие происходит поворот правой стопы кнаружи и туловище отклоняется назад</p>	<p>Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки стоп носками строго вперед (проверить на мягком грунте по оставленным следам)</p>
<p>В бросковой части разбега</p>	
<p>Преждевременное, на первом шагу, полное выпрямление правой руки с гранатой, что затрудняет ускорение в бросковых шагах, ведет к излишнему напряжению мышц плеча и руки, удерживающих гранату в нужном положении, на последующих трех шагах</p>	<p>Многokrатно отводить гранату на месте на 2-3 счета, в ходьбе и беге без выпуска гранаты. Добиваться -при этом мягкого, плавного отведения гранаты на 2-2,5 броскового шага в сочетании с поворотом туловища и плеч</p>

<p>2 Низкое опускание правой руки с гранатой (ниже оси плеч) на первых двух бросковых шагах, вследствие чего трудно выполнить захват гранаты в начальной фазе финального усилия и точно приложить усилия при броске</p>	<p>Во время разбега с различной скоростью отводить гранату, добываясь правильного положения правой руки с гранатой</p>
<p>3 Потеря прямолинейности движения в разбеге (чаще всего это отклонение влево на последних бросковых шагах). При этом трудно направить усилие в центр снаряда за сектор</p>	<p>Метать с трех шагов и с полного разбега. Контролировать прямолинейность маха правой ногой при окрестном шаге и постановку левой на четвертом шаге не далее 50 см в сторону от линии правой ноги. Выполнять разбег по начерченной прямой линии</p>
<p>4 Правая нога в окрестном шаге ставится:</p> <p>а) прямо без разворота кнаружи;</p> <p>б) на носок, а не через пятку и внешний свод стопы. В этих случаях:</p> <p>а) затрудняется обгон снаряда и приход в выгодное для броска положение;</p> <p>б) происходит «проваливание», т.е. подседание на правой ноге, теряется скорость, затрудняется захват гранаты и точность приложения усилий при выполнении броска</p>	<p>Метать гранату с различной степенью интенсивности, контролируя правильность постановки правой стопы в конце окрестного шага</p>

<p>5 Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по уравнению с оптимальными:</p> <p>а) шаг-прыжок со второй отметки;</p> <p>б) короткий или очень длинный окрестный шаг;</p> <p>в) далекая постановка левой ноги в упор на четвертом шаге. Это нарушает правильный ритм, вызывает потери скорости в бросковой части разбега, затрудняет условия для непрерывного перехода от разбега к броску</p>	<p>Метать гранату с полного разбега, контролируя длину шагов, расстановку стоп (по следам). При необходимости можно использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага</p>
<p>6 Отсутствие ускорения в бросковых шагах, что затрудняет непрерывный переход от разбега к броску, вызывает паузу перед броском, нарушает правильный ритм всего упражнения</p>	<p>Сначала метать гранату в облегченных условиях: с трех и четырех бросковых шагов, затем с подбегания на произвольном по длине отрезке и с полного разбега. Подобрать индивидуально выгодное соотношение длины и скорости каждого шага, ориентируясь на рекомендуемые величины</p>
<p>В финальном усилии</p>	
<p>1 Низкое положение руки с гранатой перед броском. Кисть метаемой руки вначале броска опускается вниз</p>	<p>Проводить многократные броски снарядов с трех-четырех шагов и с полного разбега, контролируя исходное положение перед броском. Следить за положением и движением правой руки с гранатой во время разбега и броска</p>

<p>2 Опускается локоть правой руки при броске. Бросок проводится с отклонением туловища влево, левая нога отставляется далеко влево, а при броске сгибается. При этом граната летит вправо, а в начальной фазе полета прижимается к земле и быстро теряет скорость полета</p>	<p>Применять упражнения для овладения правильным захватом гранаты, броски с трех и четырех бросковых шагов в правильном ритме ускорения, броски с разбега, различного по длине и скорости. Контролировать правильность постановки ног в третьем и четвертом шаге и выпрямление левой ноги в заключительной фазе броска. Начинать финальное усилие с ног при «закрытом» положении туловища, следить, чтобы при захвате граната не отклонялась вправо, левое плечо не опускалось</p>
<p>3 Голова и туловище отклоняются влево. Это затрудняет «попадание» усилия вдоль оси снаряда</p>	<p>Применять броски снарядов с трех шагов и с полного разбега</p>
<p>4 Сильный наклон и поворот влево из-за энергичного маха левой рукой влево-назад. Левая нога в последнем шаге ставится в упор далеко влево, и метатель изза этого рано поворачивается грудью в сторону метания. Все это затрудняет приложение усилия в центр снаряда. Граната летит вправо, правая рука при броске проходит через сторону</p>	<p>Применять разбег по отметкам (в бросковой части). Выполнять броски при различных вариантах разбега</p>

<p>5 Перед броском правая рука с гранатой отведена слишком вправо за спину. В этом случае затрудняется захват гранаты. При броске рука с гранатой проходит через сторону. Граната летит влево</p>	<p>Применять многократное отведение гранаты в разбеге, контролируя положение руки перед броском, выполнять легкие броски с подхода и разбега</p>
<p>6 Рано сгибается метаящая рука при броске из-за закрепощенности мышц руки или преждевременного поворота кисти, а также из-за форсированного включения рывка верхней частью туловища. Все это нарушает правильный ритм</p>	<p>Метать различные снаряды с трех бросковых шагов, с подхода и с полного разбега, контролируя правильность исполнения этой части метания и ритма в целом</p>
<p>7 «Проваливание» (сгибание) на ногах в момент финального усилия, происходящее из-за недостаточной силы ног, слишком высокой, неконтролируемой скорости разбега или из-за слишком широкого последнего шага. В результате затрудняется точное приложение усилий</p>	<p>Выполнять большое количество повторных бросков в различных вариантах разбега и темпа, контролируя постановку ног в последних шагах разбега и движения ног в финальном усилии</p>
<p>8 Излишний стопор левой ногой из-за ее постановки по линии правой или даже несколько скрестно перед ней. Такая постановка левой ноги препятствует продвижению метателя вперед, гасит скорость, вызывает даже остановку перед броском</p>	<p>Применять разбег по отметкам в бросковой части, а также броски снарядов в различных вариантах разбега и темпа</p>

ТЕМА 3 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

- 1 Правила соревнований по прыжкам в высоту
- 2 Правила соревнований по прыжкам в длину
- 3 Правила соревнований по бегу
- 4 Правила соревнований по метаниям гранаты и мяча

1 Правила соревнований по прыжкам в высоту

Сектор для прыжков

Может быть использована любая конструкция стоек или поддерживающих опор, при условии, что они жесткие.

Поддерживающие планку устройства должны быть прочно прикреплены к стойкам.

Стойки должны быть достаточно высокими, превышающими высоту, на которую поднята планка, по крайней мере, на 10 см.

Расстояние между стойками должно быть не менее 4.00 м и не более 4.04 м.

Расположение стоек или опор должно быть неизменным во время соревнования, если только Рефери не сочтет, что или зона отталкивания, или сектор приземления стали непригодными.

В этом случае замена производится только после завершения всех попыток на данной высоте.

Держатели планки должны быть плоскими и прямоугольными, шириной 4 см, длиной 6 см, прочно прикреплены к стойкам во время прыжка и располагаться друг напротив друга.

Планка должна устанавливаться таким образом, что если спортсмен затрагивается до планки, она легко падает на землю или вперед, или назад.

Между концами планки и стойками должно быть расстояние не менее 1 см.

До начала соревнований старший судья должен объявить участникам начальную высоту и последующие высоты, на которые будет поднята планка по окончании каждого круга, до тех пор, пока только один оставшийся участник не выиграет соревнования или не будет равенства результатов при определении первого места.

Попытки

Участник может начать прыгать по своему усмотрению на любой высоте, предварительно объявленной старшим судьей. Три

неудачные попытки подряд, независимо от высоты, на которой произойдет неудача, ведут к отстранению от дальнейшего участия в соревновании, за исключением случаев равенства результатов при определении первого места.

Значение этого правила в том, что участник может отказаться выполнять вторую или третью попытку на определенной высоте (после неудачной первой или второй) попытки и все-таки будет прыгать на последующей высоте.

Если участник отказывается выполнять попытку на определенной высоте, он не может производить последующие попытки на этой высоте, за исключением случаев равенства результатов при определении первого места.

Даже если все остальные участники закончили выступление спортсмен может продолжать прыгать до того момента пока он не утратил свое право на участие в соревновании.

До тех пор, пока не останется только один участник, выигравший соревнование:

а) планка должна подниматься не менее чем на 2 см.

б) порядок подъема высот никогда не может меняться в сторону увеличения.

Это правило не относится к случаю, когда соревнующиеся спортсмены договорились поднять планку сразу на высоту мирового рекорда.

После того, как спортсмен выиграл соревнования, он может изменить порядок подъема высот после консультации с соответствующим судьей или Рефери.

Соревнование

Участник должен отталкиваться одной ногой.

Попытка считается не засчитанной, если:

а) после попытки планка не удержалась на стойках из-за неверных движений спортсмена во время прыжка, или

б) он дотронулся до поверхности сектора, включая зону приземления, расположенную за проекцией ближнего края стоек или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку. Однако, если во время прыжка участник касается места приземления ногой, и, по мнению судьи, он не получил никакого преимущества, попытка засчитывается.

2 Правила соревнований по прыжкам в длину

Сектор

Минимальная длина дорожки составляет 40 м, максимальная – 45. Ширина дорожки – 1.22 м. Зона разбега обозначается белыми линиями шириной 5 см.

Яма для приземления должна иметь ширину от 2.75 м до 3 м и быть расположенной, по возможности, таким образом, чтобы линия середины разбега при ее продлении совпала бы с серединой ямы.

Яма должна быть заполнена влажным мягким песком, верхний слой которого выравнивается на уровне бруска отталкивания.

Измерения

Во всех горизонтальных прыжковых видах результаты округляются с точностью до 0,01 метра в сторону уменьшения, если измеряемое расстояние не составляет целого сантиметра.

Соревнования

Попытка не засчитывается, если спортсмен:

- а) касается земли за линией отталкивания любой частью тела во время разбега без прыжка или в момент прыжка;
- б) отталкивается сбоку от бруска, независимо от того, произошло ли это за линией отталкивания или до нее;
- в) касается земли между бруском для отталкивания и ямой для приземления;
- г) применяет в разбеге или прыжке любой вариант сальто;
- д) во время приземления спортсмен касается земли за сектором ближе к линии отталкивания, чем ближайшая отметка оставленная на песке;
- е) покидает яму для приземления, и первый контакт с землей за пределами сектора происходит ближе к линии измерения, чем ближайший след, оставленный на песке. Это включает любой след, оставленный в яме, в результате потери равновесия и полностью расположенный внутри ямы, но более близкий к линии отталкивания, чем первоначальный след, оставленный на песке.

3 Правила соревнований по бегу

Дорожка

Длина стандартной беговой дорожки составляет 400 м.

Дорожка состоит из двух параллельных прямых и двух виражей, радиусы которых равны. Если дорожка не травяная, ее внутренняя часть должна быть огорожена бровкой из какого-то пригодного материала размером приблизительно 5 см в высоту и не менее 5 см в ширину. Ширина дорожки – 1.22м, количество дорожек на стадионе равняется восьми.

Старт

Старт должен быть обозначен белой линией шириной 5 см. На всех дистанциях, когда соревнования проводятся не по отдельным дорожкам, линия старта должна быть дугообразной, чтобы все бегуны стартовали на одинаковом расстоянии от финиша.

Все соревнования начинаются с выстрела стартера или утвержденного стартового устройства после того, как стартер убедился, что все участники заняли правильное стартовое положение и не двигаются.

На всех международных соревнованиях стартер произносит следующие команды на своем языке, на английском или французском:

а) на соревнованиях по бегу до 400 м включительно (включая и эстафетный бег 4 x 200 м и 4 x 400 м): «На старт!», «Внимание!», и когда все спортсмены отреагировали на команду «Внимание!», заняв соответствующее положение, производится выстрел из стартового пистолета или включается стартовое устройство;

б) на дистанциях свыше 400 м произносится команда «На старт!», и когда спортсмены замерли, производится выстрел или включается стартовое устройство. Участник не должен касаться земли одной или обеими руками во время старта.

Если спортсмен начинает движение до выстрела стартера или включения стартового устройства, это считается фальстартом.

Любой спортсмен, допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге может быть разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена (спортсменов), допустившего (допустивших) фальстарт. Любой спортсмен, допустивший последующий фальстарт, дисквалифицируется в данном забеге.

Стартовые колодки

Стартовые колодки используются для всех соревнований на дистанциях до 400 м включительно (в том числе – на первом этапе эстафеты 4 x 200 м и 4 x 400 м) и не применяются на других дистанциях. Когда стартовые колодки установлены на дорожке, никакая их часть не должна заходить на линию старта или на

другую дорожку.

Стартовые колодки состоят из двух пластин, на которых спортсмен фиксирует ноги в предстартовой позиции. Пластины крепятся на жесткой рамке, которая никоим образом не мешает спортсмену выйти из колодок. Поверхность пластин должна иметь пористое покрытие, чтобы шипы могли беспрепятственно входить в нее, используя прорези, вбирающие в себя выступающие части шипов.

Финиш

Финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 см.

Места спортсменов должны определяться в таком порядке, чтобы туловище «коснулось» вертикальной плоскости, проведенной от ближнего края линии финиша.

4 Правила соревнований по метаниям гранаты и мяча

Сектор для метания гранаты.

Состоит из дорожки для разбега и сектора приземления. Ограничивается белыми линиями шириной 5 см. Минимальная длина дорожки для разбега – 30м, максимальная – 36.5м. Ширина – 4м.

Сектор приземления ограничивается двумя параллельными линиями шириной 5см. Расстояние между линиями 10м.

Сектор для метания мяча (копья).

Минимальная длина дорожки для разбега – 30м, максимальная – 36.5м. Ширина – 4м. Ограничена двумя параллельными белыми линиями шириной 5см, на расстоянии 4м друг от друга. Метание выполняется из-за дуги круга с радиусом 8м. Дуга шириной 7см окрашена в белый цвет. Боковые границы шириной 7см и длиной 75см тоже окрашены в белый цвет.

Сектор приземления ограничен белыми линиями шириной 5см и расходящиеся под углом 34.92° .

Попытки.

Попытка не засчитывается если:

Спортсмен неправильно выпускает снаряд;

В метании копья – дотрагивается любой частью тела до линий, обозначающих границы сектора для метаний или земли за сектором;

Снаряд приземляется за пределами сектора;

Спортсмен поворачивается спиной к снаряду пока тот не приземлился.

При условии, что в ходе выполнения попытки правила не

были нарушены, спортсмен может прервать уже начатую попытку, положить снаряд на дорожку разбега или за нее и выйти из сектора, а затем вернуться и снова начать попытку.

Спортсмен не должен выходить из сектора до тех пор, пока снаряд не коснулся земли.

При выходе из сектора первый шаг в сторону параллельных линий или земли за дорожкой разбега должен быть сделан полностью за белой линией дуги.

Если во время выполнения метания или в полете снаряд ломается, это не считается ошибкой, при условии, что попытка была выполнена в соответствии с правилами, и спортсмен получает новую попытку.

После выполнения попытки снаряд нужно принести обратно в зону рядом с сектором разбега, но никогда не бросать его.

Измерения.

Во всех видах метаний результат округляется с точностью до 0.01м в сторону уменьшения, если измеряемое расстояние не составляет целого сантиметра.

Измерение каждого результата производится немедленно после выполнения попытки.

ТЕМА 4

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

- Содержать общие (выполняемые за счет серий занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
- Иметь правильную методическую направленность;
- Носить воспитывающий характер;
- Учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
- Содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
- Быть интересным для обучаемых;
- Иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими уроками.

В зависимости от преимущественной направленности по предмету «Легкая атлетика» проводятся теоретические занятия (лекции и семинары), на которых учащиеся должны иметь ручки и тетради; практические занятия (учебные, тренировочные, контрольные), на которых учащиеся должны иметь спортивную форму; методические занятия.

Занятие по легкой атлетике состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Продолжительность занятия в средних специальных и высших учебных заведениях 2 академических часа (90 мин).

Подготовительная часть. Длится от 20 до 30 мин. Цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений. Начинается подготовительная часть с построения расчета и рапорта дежурного.

Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5-15 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, а в холодную увеличивается. Для улучшения разогревания организма используют теплые тренировочные костюмы.

После бега выполняются общеразвивающие упражнения. При

выполнении комплекса упражнений придерживаются следующего порядка:

- разминка проводится сверху вниз путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: подтягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений;
- в комплекс должны входить 8-10 упражнений различной направленности, повторять каждое упражнение на 4 счета – 6-8 раз, а на 8 – 4-6 раз. Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройки на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м, по 1-2 серии.

Основная часть. Она длится около 60-65 мин. Вней решаются задачи обучения техники легкоатлетических упражнений и воспитания физических качеств. На занятии следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений: 1) упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного действия, 2) упражнения для воспитания быстроты и координационных способностей, 3) упражнения для воспитания силы, 4) упражнения для воспитания выносливости.

Заключительная часть. Эта часть занятий необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние близкое к норме. В этой части урока используется медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления.

Методика написания плана конспекта. При написании плана-конспекта конкретного занятия по легкой атлетике следует:

А) подготовить бланк конспекта (табл.1) (как минимум двоязычный лист из ученической тетради);

Б) исходя из задач урока и условий его проведения, подобрать конкретные упражнения и методы их выполнения, продумать формы организации деятельности учеников и в виде учебных заданий распределить их по частям урока;

В) уточнить дозировку, сделать организационно-методические указания.

План-конспект

Занятия по легкой атлетике студент (а\ки) ... курса ... группы
Факультета физической культуры (заочной формы обучения)
Ф.И.О. _____

Задачи:

1. _____
2. _____
3. _____

Время проведения: _____

Место проведения: _____

Инвентарь: _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

ПРИЛОЖЕНИЯ

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Тематика практических заданий по легкой атлетике (проведение подготовительной и основной части занятий).

Обучение техники бега на короткие дистанции

- 1 Создать у занимающихся представление о рациональной технике бега на короткие дистанции
- 2 Обучить технике бега по прямой.
- 3 Обучить технике низкого старта и стартовому ускорению
- 4 Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции
- 5 Обучить технике бега по повороту
- 6 Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Обучение техники бега средние и длинные дистанции

- 1 Создать у занимающихся представление о рациональной о технике бега на средние и длинные дистанции
- 2 Обучить основным элементам техники бегового шага
- 3 Обучить технике высокого старта, стартовому
- 4 Обучить технике бега по повороту
- 5 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

- 1 Создать у занимающихся представление о технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- 2 Обучить технике отталкивания.
- 3 Обучить технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге.
- 4 Обучить технике приземления
- 5 Обучить технике отталкивания с короткого разбега
- 6 Обучить прыжкам с полного разбега
- 7 Совершенствование техники прыжка в длину

*Обучение техники прыжка в высоту с разбега
способом «перешагивание»*

- 1 Создать у занимающихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
- 2 Обучить технике отталкивания
- 3 Обучить технике перехода через планку и приземлению
- 4 Обучить технике прыжков в высоту способом «перешагивание» с полного разбега
- 5 Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- 6 Обучение техники метания гранаты и мяча
- 7 Создать у занимающихся представление о технике метания гранаты и мяча
- 8 Обучить держанию и выбрасыванию снаряда
- 9 Обучить финальному усилию
- 10 Обучить метанию с бросковых шагов
- 11 Обучить технике выполнения разбега и отведения гранаты и мяча
- 12 Обучить технике метания гранаты и мяча с полного разбега
- 13 Совершенствование техники метания гранаты и мяча

Темагика контрольных работ по легкой атлетике для студентов ФЗО

- 1 Анализ техники и методика обучения прыжков в длину с разбега способом “согнув ноги”.
Анализ техники и методика обучения прыжков в высоту с разбега способом “перешагивание”.
- 3 Анализ техники и методика обучения метанию гранаты.
- 4 Анализ техники и методика обучения метанию мяча.
- 5 Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.
- 6 Анализ техники и методика обучения бегу на средние дистанции.
- 7 Анализ техники и методика обучения кроссовому бегу.
- 8 Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
- 9 9. Основы обучения легкой атлетике: методы обучения, последовательность процесса обучения, роль физической подготовленности в обучении, исправление ошибок, место специальных упражнений в обучении.
- 10 Основы тренировки в легкой атлетике: принципы тренировки, основные качества легкоатлета и методика их развития.
- 11 Определение понятия легкая атлетика. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
- 12 Основы техники легкоатлетических упражнений.
- 13 Основы техники спортивной ходьбы и бега.
- 14 Основы техники прыжков.
- 15 Основы техники метаний.
- 16 Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.
- 17 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
- 18 Спортивные сооружения для занятий по легкой атлетике, их оборудование и эксплуатация.
- 19 Врачебно-педагогический контроль при занятиях легкой атлетикой.
20. Легкоатлетические упражнения и нормативы комплекса “Здоровье”.
21. Возникновение и историческое развитие легкой атлетики.
22. Современное состояние легкой атлетики в Республике Беларусь.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ, ОТВЕДЕННЫХ НА САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ

- 1 История развития легкой атлетики.
- 2 Возникновение легкоатлетического спорта.
- 3 Легкая атлетика в Древней Греции и олимпийские игры.
- 4 Упадок и возрождение современной легкой атлетики.
- 5 Олимпийские игры современности.
- 6 Развитие легкоатлетического спорта в России.
- 7 Первенства России по легкой атлетики и участие русских спортсменов в олимпийских играх 1912 года. Достижения легкоатлетов того времени.
- 8 Развитие легкой атлетики в Республике Беларусь.
- 9 Основные этапы развития. Выступление белорусских легкоатлетов на Всесоюзных спартакиадах.
- 10 Участие советских, в том числе белорусских, легкоатлетов на олимпийских играх, на чемпионатах Мира и Европы.
- 11 Показатели качества техники спортивных упражнений. Эффективность, экономичность и простота движений атлета.
- 12 Значение техники для повышения спортивных результатов.
- 13 Особенности техники прыжков тройным.
- 14 Особенности техники метания диска, молота, копья, толкания ядра.
- 15 Основы обучения в легкой атлетике.
- 16 Обучение и тренировка как части единого педагогического процесса.
- 17 Методы обучения.
- 18 Наглядные пособия.
- 19 Место и время объяснения и показа в процессе обучения.
- 20 Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов.
- 21 Роль физической подготовленности.
- 22 Подводящие и специальные упражнения при обучении.
- 23 Автоматизация движения в беге, прыжках и метаниях.
- 24 Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении.
- 25 Определение ошибок и их устранение.
- 26 Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи и средства их разрешения.
- 27 Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходное положение атлета,

направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность).

28 Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике.

29 Последовательность изучения легкоатлетических видов.

30 Роль преподавателя при обучении.

31 Основы тренировки в легкой атлетике.

32 Цель и задачи тренировки.

33 Принципы тренировки.

34 Виды подготовки.

35 Теоретическая подготовка.

36 Общефизическая подготовка.

37 Специально-физическая подготовка.

38 Техническая подготовка.

39 Тактическая подготовка.

40 Морально-волевая и психологическая подготовка.

41 Методика развития физических качеств.

42 Построение тренировочного занятия.

43 Планирование учебно-тренировочного процесса.

44 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

45 Организация соревнований на стадионе и в закрытых помещениях.

46 Обеспечение техники безопасности.

47 Календарь соревнований.

48 Положение о соревнованиях.

49 Судейская коллегия.

50 Участники соревнований.

51 Правила соревнований в беге, ходьбе, прыжках и метаниях.

52 Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой, их оборудование и эксплуатация.

Тематика практических занятий.

ТЕМА 1

Кроссовый бег

- 1 Ознакомление и обучение технике бега по пересеченной местности.
- 2 Ознакомление и обучение технике бега по мягкому и сыпучему глинистому сырому грунту.

ТЕМА 2

Бег на средние дистанции. Метание

- 1 Создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега по прямой и виражу.
- 2 Ознакомление занимающихся с техникой метания мяча.

ТЕМА 3

Бег на средние дистанции. Метание

- 1 Обучение технике высокого старта, стартовому ускорению, финишу.
- 2 Обучение метанию мяча способом из-за спины через плечо на дальность.

ТЕМА 4

Прыжок в длину. Метание

- 1 Ознакомление занимающихся с техникой прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" (создать представление о разбеге, отталкивании, полете и приземлении).
- 2 Обучение метанию мяча на дальность.

ТЕМА 5

Прыжок в длину. Метание

- 1 Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге.
- 2 Ознакомление занимающихся с техникой метания гранаты

с разбега. Обучение фазе финального усилия.

ТЕМА 6

Прыжок в длину. Метание

- 1 Обучение технике прыжка в длину в целом.
- 2 Обучение технике перехода от разбега к броску гранаты.

ТЕМА 7

Прыжок в высоту. Метание

- 1 Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”.
- 2 Обучение технике разбега и отведения гранаты.

ТЕМА 8

Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту

- 1 Создание у занимающихся представление о рациональной технике бега. Обучение технике бега по прямой и виражу.
- 2 Обучение способу перехода через планку и приземлению.

ТЕМА 9

Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту

- 1 Обучение низкому старту и стартовому разбегу в беге на короткие дистанции.
- 2 Совершенствование техники бега по прямой и виражу в беге на короткие дистанции.
- 3 Обучение прыжку в целом способом “перешагивание”.

ТЕМА 10

Планирование, построение и методика проведения подготовительной и основной части занятий

- 1 Подготовка места занятия. Планирование подготовительной и основной частей занятия. Разминка. Общеразвивающие упражнения на гибкость (ОРУ).

Очередность выполнения упражнений. Моторная плотность занятия. Паузы отдыха при выполнении упражнений различной направленности.

ТЕМА 11

Техника выполнения легкоатлетических упражнений

Выполнение легкоатлетических соревновательных упражнений сильнейшими легкоатлетами мира (кинограммы, кинокольцовки, видеоматериалы) - копье, диск, ядро, молот, тройной прыжок, прыжок с шестом, прыжок в высоту способом “Фосбери-Флоп”, барьерный бег, стипль-чез.

ТЕМА 12

Учебная практика

1 Проведение подготовительной и основной части занятий. Кроссовая подготовка.

ТЕМА 13

Учебная практика

1 Проведение подготовительной и основной части занятий. Бег на короткие дистанции. Метание мяча.

ТЕМА 14

Учебная практика

1 Проведение подготовительной и основной части занятий. Прыжок в длину. Метание гранаты.

ТЕМА 15

Учебная практика

1 Проведение подготовительной и основной части занятий. Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции.

ТЕМА 16

Выполнение контрольных нормативов в многоборье

(четырёхборье)

Бег на короткие дистанции (60-100м); метание гранаты; прыжок в длину способом “согнув ноги” либо прыжок в высоту способом “перешагивание” (по выбору), бег 500-800* м. женщины, 800-1500 мужчины*.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

* в зависимости от возраста.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный комплекс ОРУ

Общеразвивающие упражнения без предметов в движении

1. И.П.- руки к плечам
1-4 - на каждый шаг круговые движения руками вперед
5-8 – то же назад
2. И.П. – руки в стороны
1-4 – на каждый шаг круговые движения рук вперед
5-8 – тоже назад
3. И.П. – руки перед грудью
1-2 – отведение согнутых рук назад
3-4 – тоже прямыми
4. И.П. – правая рука вверх;
на каждый шаг смена положения рук
5. И.П. – руки на пояс;
ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди
стоящей ноги
6. На каждый шаг наклон к впереди стоящей ноге
7. И.П. – руки вперед в стороны
1 – шаг правой мах левой
2 – шаг левой мах правой
3-4 – то же
8. И.П. – руки на пояс
1 – поднять правую согнутую в колене
2 – выпад правой
3-4 – то же с другой ноги
9. И.П. – руки в замок перед грудью ладонями к себе
1 – выпад правой поворот туловища в сторону впереди
стоящей ноги
2 – то же с другой ноги

3-4 – повторить счет 1-2

10. И.П. – руки на коленях

на каждый шаг пружинистые наклоны с опорой на колени

11. И.П. – наклон вперед руки обхватывают голени

передвижение вперед

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте

1. И.П. – о.с.

1 – подняться на носки

2 – и.п.

3-4 – то же

2. И.П. – о.с.

1 – руки вверх прогнуться, левая назад на носок

2 – и.п.

3-4 – то же с другой ноги

3. И.П. – о.с.

1 – руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох

2 – наклон вперед, руки опустить, выдох

3-4 – то же самое

4. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон головы назад

2 – вперед

3 – влево

4 – вправо

5. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти сжаты в кулак

1-4 – круговые вращения рук вперед

5-8 – то же назад

6. И.П. – средняя стойка ноги врозь, руки вверх

1-4 – круговые движения руками вправо

5-8 – то же влево

7. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверху
1-2 – отведение прямых рук назад
3-4 – то же со сменой положения рук
8. То же упражнение со сменой положения рук на каждый счет
9. И.П. – средняя стойка ноги врозь, руки перед грудью
1-2 – отведение согнутых рук назад
3-4 – отведение прямых рук, ладонями вверх
10. И.П. – стойка ноги врозь, рука внизу за спиной в замок
1-3 – рывок руками назад – вверх, подняться на носки
4 – и.п.
11. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны
1 – согнуть левую ногу, обхватить ее руками
2-3 – подтянуть ногу к груди
4 – и.п.
5-8 – то же с правой ногой
12. И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок
1 – поворот туловища влево
2 – и.п.
3-4 – то же вправо
13. И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью
1 – поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх
2 – и.п.
3-4 – то же вправо
14. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны
1-2 – поворот туловища влево
3-4 – то же вправо
15. И.П. – ноги врозь, руки на пояс
1 – поворот туловища влево, руки в стороны
2 – и.п.
3 – наклон вперед, коснуться руками пола
4 – и.п.

5-8 – то же в другую сторону

16. И.П. – о.с.

- 1 – наклон к левой ноге
- 2 – наклон вперед
- 3 – наклон к правой ноге
- 4 – и.п.

17. И.П. – ноги скрестно, руки вверх

- 1-3 – пружинистые наклоны вперед
- 4 – и.п.

18. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

- 1 – сед на правую, руки вперед
- 2 – и.п.
- 3-4 – то же на левую ногу

19. И.П. – выпад левой, руки на пояс

- 1-3 – пружинистые приседания в выпаде
- 4 – прыжком смена положения ног
- 5-8 – то же с другой ноги

20. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

- 1 – мах левой ногой вправо, руки влево
- 2 – и.п.
- 3 – мах правой ногой влево, руки вправо
- 4 – и.п.

Общеразвивающие упражнения в парах

1. И.П. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки ладонь в ладонь на высоте груди

- 1-2 – сгибание и разгибание рук с сопротивлением

2. И.П. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера.
Согнуться

- 1-3 – пружинистые наклоны вниз
- 4 – и.п.

3. И.П. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки внизу

- 1 – руки в сторону

- 2 – полшага вперед левой, руки вверх, прогнуться
- 3 – приставить левую ногу к правой, руки в стороны
- 4 – и.п.
- 5-8 – то же с другой ноги

4. И.П. – стойка спиной друг к другу, руки соединены в локтевых суставах

- 1 – шаг левой ногой вперед
- 2 – и.п.
- 3-4 – то же правой ногой

5. И.П. – стойка спиной друг к другу, руки вверх в замок

- 1 – выпад левой ногой вперед
- 2 – и.п.
- 3-4 – то же с другой ноги

6. И.П. – стойка спиной друг к другу, руки вверх в замок

- 1-2 – один из партнеров наклоняется вперед поднимая второго
- 3-4 – и.п.
- 5-8 – то же со сменой положения

7. И.П. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь, соединить руки в локтевых суставах

- 1-2 – присесть
- 3-4 – и.п.

Специальные беговые упражнения

- 1 Бег с высоким подниманием бедра
- 2 Бег с захлестом голени
- 3 «Пружинка» (отталкивание и приземление с двух ног на две ноги одновременно с попеременным сгибанием правой и левой ног в коленном суставе)
- 4 Бег приставными шагами левым боком
- 5 Бег приставными шагами правым боком
- 6 Перекаты с пятки на носок
- 7 Бег со взмахом прямых ног вперед
- 8 Бег на прямых ногах
- 9 Прыжки с ноги на ногу
- 10 Семенящий бег (перекаты с носка на пятку)
- 11 Бег скрестным шагом правым боком
- 12 Бег скрестным шагом левым боком

Бег с ускорением

Все специальные беговые упражнения, за исключением бега с ускорением выполняются в пределах 30-50 метров. А заканчивая подготовительную часть, желательно пробегать с ускорением отрезки длиной 50-70 метров.

Примерные планы конспекты занятий по легкой атлетике

План-конспект

Занятия по легкой атлетике студент (а\ки) ... курса ... группы
Факультета физической культуры (заочной формы обучения)
Ф.И.О. _____

Задачи занятия:

1. Обучить метанию гранаты (метание гранаты с места)
2. Развивать скоростно-силовые способности

Место проведения: стадион ГГУ

Время проведения: 8.20

Инвентарь:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	1. Построение, расчёт, рапорт, сообщение задач урока. 2. Разминочный бег.	1-2 мин 3×250 м	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	3. <i>ОРУ в движении</i> 3.1 – И. п. – правая вверх, левая вниз. На каждый шаг смена положения рук.	4-6 раз	Руки прямые Сохранять осанку
	3.2 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – наклон к впереди стоящей ноге	4-6 раз	Наклон выполнять как можно ниже
	3.3 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – выпад вперёд с поворотом туловища в одноименную сторону к ноге.	4-6 раз	Выпад выполнять как можно глубже
	4. <i>ОРУ на месте</i> 4.1 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-4 – круговые вращения рук вперёд 5-8 – круговые вращения рук назад	6-8 раз	Руки не сгибать Активнее вращения руками
	4.2 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения предплечьями вовнутрь 5-8 – круговые вращения предплечьями наружу.	4-6 раз	Предплечья держать неподвижно Сохранять осанку
	4.3 – И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон к левой ноге 2 – наклон вперёд 3 – наклон к правой ноге	4-6 раз	Наклон выполнять ниже и активнее
	4 – И. п. 4.4 – И. п. – основная стойка 1 – наклон вперёд 2 – наклон назад 3 – наклон влево 4 – наклон вправо	4-6 раз	

	<p>4.5 – И. п. – основная стойка 1 – упор присев 2 – упор стоя согнувшись 3 – упор присев 4 – И. п. 4.6 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-4 – круговые вращения тазом вправо 5-8 – круговые вращения тазом влево 4.7 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперёд в стороны 1 – махом правой ноги достать кисть левой руки 2 – И. п. 3 – махом левой ноги достать кисть правой руки 4 – И. п. 4.8 – И. п. – основная стойка 1 – прыжок вперёд 2 – прыжок назад 3 – прыжок назад 4 – прыжок вправо</p>	<p>4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз</p>	<p>Слушать счёт, сохранять осанку Большая амплитуда Активнее махи, как можно выше Слушать счёт, сохранять осанку Сохранять осанку</p>
	<p>5. <i>Специальные упражнения:</i> 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Выпрыгивания вверх 5. Бег с ускорением – 60-80% 6. Бег с ускорением – 80-100%</p>	<p>2-40 м 2-40 м 2-40 м 2-40 м 70-80 м 70-80 м</p>	<p>Бедро поднимать до угла 90 градусов Толчковую ногу держать высоко Бежать по команде</p>
Основной	<p><i>Задача:</i> 1. <i>Обучить метанию гранаты (метание с места).</i> 1. И.п. – ноги параллельны на ширине плеч, рука с гранатой отводится вверх-назад за спину. 2. И. п. - правая нога согнута в коленном суставе, отставлена назад на носок, рука с гранатой отводится вверх-назад за спину. 3. Метание гранаты на дальность в форме соревнований.</p> <p>2. <i>Развивать скоростно- силовые способности.</i></p> <p>1. Прыжки со скакалкой. Бег с высоким подниманием бедра на месте и с продвижением вперёд.</p>	<p>12 мин. 5-8 раз 5-8 раз 2 – 4 раза 12 мин. 6 мин 6 мин</p>	<p>Стоять лицом в сторону метания. Спина прогнута. Кисть с гранатой опущена вниз. Следить за правильностью выполнения упражнения.</p>

Заключи- тельная	Медленный бег с переходом на быструю ходьбу, а затем на медленную. Восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока, выставление оценок. Домашнее задание.	3-5 мин.	Бежать медленно, расслабленно, следить за дыханием. Отметить лучших учащихся на занятии.
------------------	---	----------	---

План-конспект

Занятия по легкой атлетике студент (а\ки) ... курса ... группы
Факультета физической культуры (заочной формы обучения)
Ф.И.О. _____

Задачи занятия:

1. Научить технике высокого старта и стартового разгона (средние дистанции)
2. Развивать скоростные способности (частоту движений)

Место проведения: стадион ПГУ

Время проведения: 8.20

Инвентарь:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	1. Построение, расчёт, рапорт, сообщение задач урока.	1-2 мин 3×250 м	Обратить внимание на внешний вид занимающихся. Руки прямые Сохранять осанку Наклон выполнять как можно ниже Выпад выполнять как можно глубже
	2. Разминочный бег.		
	3. <i>ОРУ в движении:</i> 3.1 – И. п. – правая вверх, левая вниз. На каждый шаг смена положения рук.	4-6 раз	
	3.2 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – наклон к впереди стоящей ноге	4-6 раз	
	3.3 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – выпад вперёд с поворотом туловища в одноименную сторону к ноге.	4-6 раз	

	<p>4. <i>ОРУ на месте:</i></p> <p>4.1 - И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-4 – круговые вращения рук вперёд 5-8 – круговые вращения рук назад</p> <p>4.2 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения предплечьями вовнутрь 5-8 – круговые вращения предплечьями наружу.</p> <p>4.3 – И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон к левой ноге 2 – наклон вперёд 3 – наклон к правой ноге 4 – И. п.</p> <p>4.4 – И. п. – основная стойка 1 – наклон вперёд 2 – наклон назад 3 – наклон влево 4 – наклон вправо</p>	<p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Руки не сгибать Активнее вращения руками</p> <p>Сохранять осанку</p> <p>Широкая</p> <p>Наклон выполнять ниже и активнее</p>
	<p>4.5 – И. п. – основная стойка 1 – упор присев 2 – упор стоя согнувшись 3 – упор присев 4 – И. п.</p> <p>4.6 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-4 – круговые вращения тазом вправо 5-8 – круговые вращения тазом влево</p> <p>4.7 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперёд в стороны 1 – махом правой ноги достать кисть левой руки 2 – И. п. 3 – махом левой ноги достать кисть правой руки 4 – И. п.</p> <p>4.8 – И. п. – основная стойка 1 – прыжок вперёд 2 – прыжок назад 3 – прыжок назад 4 – прыжок вправо</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Слушать счёт, сохранять осанку</p> <p>Большая амплитуда</p> <p>Активнее махи, как можно выше</p> <p>Слушать счёт, сохранять осанку</p> <p>Сохранять осанку</p>
	<p>5. <i>Специальные упражнения легкоатлета:</i></p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>2. Бег с захлестом голени</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>4. Выпрыгивания вверх</p> <p>5. Бег с ускорением - 60-80%</p>	<p>2-40 м</p> <p>2-40 м</p> <p>2-40 м</p> <p>2-40 м</p> <p>70-80 м</p> <p>70-80 м</p>	<p>Бедро поднимать до угла 90 градусов Толчковую ногу держать высоко</p> <p>Бежать по команде</p>

Основная	<p><i>Задача:</i> 1. Научить технике высокого старта и стартового разгона.</p> <p>1.Выполнение занимающимися команд «На старт» и «Марш!».</p> <p>2. Выбегание с высокого старта на прямую.</p> <p>3. Выбегание с высокого старта при входе в поворот</p> <p><i>3.Развивать скоростные способности (частоту движений).</i></p> <p>1 Прыжки со скакалкой.</p> <p>2. Жонглирование малыми мячами.</p>	<p>15 мин.</p> <p>5-6×20-30 м</p> <p>5-6×20-30 м</p> <p>4-6×15-20 м</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>По команде «На старт!» учащиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. По команде «Марш!» учащиеся пробегают дистанцию и возвращаются обратно.</p>
Заключительная	<p>Медленный бег с переходом на быструю ходьбу, а затем на медленную.</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>Построение. Подведение итогов урока, выставление оценок. Домашнее задание.</p>	<p>3-5 мин</p>	<p>Бежать медленно, расслабленно, следить за дыханием. Следить за дисциплиной.</p> <p>Отметить лучших учащихся на занятии.</p>

План-конспект

Занятия по легкой атлетике студент (а/ки) ... курса ... группы
Факультета физической культуры (заочной формы обучения)
Ф.И.О. _____

Задачи занятия:

1 Научить технике низкого старта.

2 Развивать собственно-силовые способности

Место проведения: стадион ГГУ

Время проведения: 8.20

Инвентарь:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	1. Построение, расчёт, рапорт. сообщение задач урока.	1-2 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	2. Разминочный бег.	3×250 м	
	3. <i>ОРУ в движении:</i>	4-6 раз	Руки прямые Сохранять осанку Наклон выполнять как можно ниже Выпад выполнять как можно глубже
	3.1 – И. п. – правая вверх, левая вниз. На каждый шаг смена положения рук.	4-6 раз	
3.2 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – наклон к впереди стоящей ноге	4-6 раз		
	3.3 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – выпад вперёд с поворотом туловища в одноименную сторону к ноге.		

<p>4. <i>ОРУ на месте:</i></p> <p>4.1 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. 1-4 – круговые вращения рук вперёд 5-8 – круговые вращения рук назад</p> <p>4.2 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения предплечьями вовнутрь 5-8 – круговые вращения предплечьями наружу.</p> <p>4.3 – И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон к левой ноге 2 – наклон вперёд 3 – наклон к правой ноге 4 – И. п.</p> <p>4.4 – И. п. – основная стойка 1 – наклон вперёд 2 – наклон назад 3 – наклон влево 4 – наклон вправо</p> <p>4.5 – И. п. – основная стойка 1 – упор присев 2 – упор стоя согнувшись 3 – упор присев 4 – И. п.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Руки не сгибать Активнее вращения руками</p>	
	<p>4-6 раз</p>	<p>Сохранять осанку</p>	
	<p>4-6 раз</p>	<p>Наклон выполнять ниже и активнее</p>	
	<p>4-6 раз</p>	<p>Слушать счёт, сохранять осанку</p>	
	<p>4-6 раз</p>	<p>Большая амплитуда</p>	
	<p>4.6 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-4 – круговые вращения тазом вправо 5-8 – круговые вращения тазом влево</p> <p>4.7 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперёд в стороны 1 – махом правой ноги достать кисть левой руки 2 – И. п. 3 – махом левой ноги достать кисть правой руки 4 – И. п.</p> <p>4.8 – И. п. – основная стойка 1 – прыжок вперёд 2 – прыжок назад 3 – прыжок назад 4 – прыжок вправо</p>	<p>4-6 раз</p>	<p>Активнее махи, как можно выше</p> <p>Слушать счёт, сохранять осанку Сохранять осанку</p>
		<p>4-6 раз</p>	
		<p>4-6 раз</p>	
		<p>2-40 м</p>	
		<p>2-40 м</p>	
<p>2-40 м</p>			
<p>5. <i>Специальные упражнения легкоатлета:</i></p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Выпрыгивания вверх 5. Бег с ускорением – 50-60% 6. Бег с ускорением – 90-100%</p>	<p>2-40 м</p>	<p>Бедро поднимать до угла 90 градусов Толчковую ногу держать высоко</p> <p>Бежать по команде</p>	
	<p>2-40 м</p>		
	<p>2-40 м</p>		
	<p>70-80 м</p>		
	<p>70-80 м</p>		
	<p>70-80 м</p>		

Основная	<i>Задача:</i> 1. <i>Научить технике низкого старта.</i>	15 мин.	Голову держать прямо по отношению к туловищу. Вес тела равномерно распределить между руками, стопой впереди стоящей ноги и коленом другой ноги. Следить за тем, чтобы учащиеся выбегали, а не выпрыгивали. Следить за правильным выполнением задания.
	1. Выполнение занимающимися команды «На старт»	5 мин	
	2. Выполнение команд «На старт» и «Внимание»	5 мин	
	3. Самостоятельное выполнение учащимися команд «На старт», «Внимание», и выбегание со старта	5 мин	
	<i>Развивать собственно-силовые способности.</i>	10 мин	
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа у опоры.		
	2. Подтягивание в висе.		
Заключительная	Медленный бег с переходом на быструю ходьбу, а затем на медленную. Восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока, выставление оценок. Домашнее задание.	3-5 мин.	Бежать медленно, расслабленно, следить за дыханием. Следить за дисциплиной. Отметить лучших учащихся на занятии.

План-конспект

Занятия по легкой атлетике студент (а/ки) ... курса ... группы
Факультета физической культуры (заочной формы обучения)
Ф.И.О. _____

Задачи занятия:

- 1 Совершенствование прыжка в длину
- 2 Развивать скоростно-силовые качества.

Место проведения: стадион ГГУ

Время проведения: 8.20

Инвентарь:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	1. Построение, расчёт, рапорт, сообщение задач урока.	1-2мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	2. Разминочный бег	3×250 м	
	3. <i>ОРУ в движении:</i>		
	3.1 – И. п. – правая вверх, левая вниз. На каждый шаг смена положения рук.	4-6 раз	
	3.2 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – наклон к впереди стоящей ноге	4-6 раз	Руки прямые Сохранять осанку Наклон выполнять как можно ниже
	3.3 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – выпад вперёд с поворотом туловища в одноименную сторону к ноге.	4-6 раз	Выпад выполнять как можно глубже

	<p>4. <i>ОРУ на месте:</i></p> <p>4.1 - И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.</p> <p>1-4 – круговые вращения рук вперёд</p> <p>5-8 – круговые вращения рук назад</p> <p>4.2 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>1-4 – круговые вращения предплечьями вовнутрь</p> <p>5-8 – круговые вращения предплечьями наружу.</p> <p>4.3 – И. п. – стойка ноги врозь.</p> <p>1 – наклон к левой ноге</p> <p>2 – наклон вперёд</p> <p>3 – наклон к правой ноге</p> <p>4 – И. п.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Руки не сгибать</p> <p>Активнее вращения руками</p> <p>Сохранять осанку</p> <p>Широкая</p> <p>Наклон выполнять ниже и активнее</p>
	<p>4.4 – И. п. – основная стойка</p> <p>1 – наклон вперёд</p> <p>2 – наклон назад</p> <p>3 – наклон влево</p> <p>4 – наклон вправо</p> <p>4.5 – И. п. – основная стойка</p> <p>1 – упор присев</p> <p>2 – упор стоя согнувшись</p> <p>3 – упор присев</p> <p>4 – И. п.</p> <p>4.6 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе</p> <p>1-4 – круговые вращения тазом вправо</p> <p>5-8 – круговые вращения тазом влево</p> <p>4.7 – И. п. – основная стойка</p> <p>1 – прыжок вперёд</p> <p>2 – прыжок назад</p> <p>3 – прыжок назад</p> <p>4 – прыжок вправо</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Слушать счёт, сохранять осанку</p> <p>Большая амплитуда</p> <p>Активнее махи, как можно выше</p> <p>Слушать счёт, сохранять осанку</p> <p>Сохранять осанку</p>
	<p>5. <i>Специальные упражнения легкоатлета:</i></p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>2. Бег с захлестом голени</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>4. Выпрыгивания вверх</p> <p>5. Бег с ускорением - 50-60%</p> <p>6. Бег с ускорением – 90-100%</p>	<p>2-40 м</p> <p>2-40 м</p> <p>2-40 м</p> <p>2-40 м</p> <p>70-80 м</p> <p>70-80 м</p>	<p>Бедро поднимать до угла 90 градусов</p> <p>Толчковую ногу держать высоко</p> <p>Бежать по команде</p>

Основная	<p><i>Задача:</i> 1. Совершенствование прыжка в длину.</p> <p>1. Прыжки в длину с места в яму на дальность.</p> <p>2. Прыжки в длину с 5-ти беговых шагов.</p> <p>3. Подбор разбега и прыжки с полного разбега.</p>	<p>15 мин.</p> <p>3-4 р</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-5 раз</p> <p>10 мин</p> <p>2-4 ×30 м</p> <p>6-10 раз</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Мах руками выполнять как можно сильнее.</p> <p>5 шагов, 6 шаг в яму.</p> <p>Правильно подобрать разбег</p> <p>Бедро поднимать максимально вверх.</p> <p>Максимально отталкиваться вверх; помогать руками</p> <p>Руки согнуты в локтях</p>
	<p>2. Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра – максимальное количество раз при небольшом прохождении расстояния.</p> <p>2. И. п. – выпад правой вперед, левая сзади прямая. Смена ног при отталкивании вверх.</p> <p>3. И. п. – левая впереди, правая сзади. Имитация работы рук при беге.</p>		
Заключи – темпнаи	<p>Медленный бег с переходом на быструю ходьбу, а затем на медленную. Восстановление дыхания.</p> <p>Построение. Подведение итогов урока, выставление оценок.</p> <p>Домашнее задание.</p>	3-5 мин.	<p>Бежать медленно, расслабленно, следить за дыханием. Следить за дисциплиной.</p> <p>Отметить лучших учащихся на занятии.</p>

План-конспект

Занятия по легкой атлетике студент (а/ки) ... курса ... группы
Факультета физической культуры (заочной формы обучения)
Ф.И.О. _____

Задачи занятия:

1. Продолжать учить технику бега на 100 м
2. Развивать выносливость

Место проведения: стадион ГГУ

Время проведения: 8.20

Инвентарь:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	1. Построение, расчёт, рапорт, сообщение задач урока. 2. Разминочный бег.	1-2 мин 3×250 м	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	3. <i>ОРУ в движении:</i> 3.1 – И. п. – правая вверх, левая вниз. На каждый шаг смена положения рук.	4-6 раз	Руки прямые Сохранять осанку
	3.2 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – наклон к впереди стоящей ноге	4-6 раз	Наклон выполнять как можно ниже
	3.3 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – выпад вперёд с поворотом туловища в одноименную сторону к ноге.	4-6 раз	Выпад выполнять как можно глубже
	4. <i>ОРУ на месте:</i> 4.1 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.	6-8 раз	Руки не сгибать Активнее вращения руками
	1-4 – круговые вращения рук вперёд 5-8 – круговые вращения рук назад	4-6 раз	Сохранять осанку
	4.2 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения предплечьями вовнутрь 5-8 – круговые вращения предплечьями наружу.		
	4.3 – И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон к левой ноге 2 – наклон вперёд 3 – наклон к правой ноге 4 – И. п.	4-6 раз	Широкая Наклон выполнять ниже и активнее Слушать счёт, сохранять осанку
	4.4 – И. п. – основная стойка 1 – наклон вперёд 2 – наклон назад 3 – наклон влево 4 – наклон вправо		
		4.5 – И. п. – основная стойка 1 – упор присев 2 – упор стоя согнувшись 3 – упор присев 4 – И. п.	4-6 раз
4.6 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-4 – круговые вращения тазом вправо 5-8 – круговые вращения тазом влево		4-6 раз	Активнее махи, как можно выше
4.7 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперёд в стороны 1 – махом правой ноги достать кисть левой руки 2 – И. п. 3 – махом левой ноги достать кисть правой руки 4 – И. п.		4-6 раз	Слушать счёт, сохранять осанку

	<p>5. <i>Специальные упражнения легкоатлета:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Выпрыгивания вверх 5. Бег с ускорением - 50-60% 6. Бег с ускорением – 90-100% 	<p>2-40 м 2-40 м 2-40 м 2-40 м 70-80 м 70-80 м</p>	<p>Бедро поднимать до угла 90 градусов Толчковую ногу держать высоко Бежать по команде</p>
Основная	<p><i>Задача: 1. Продолжать учить технику бега на 100 м</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный бег с небольшой скоростью 2. Бег с ускорением. 3. Бег прыжковыми шагами. 4. Семенящий бег. <p><i>2. Развивать выносливость.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Упражнение на восстановление дыхания. 	<p>15 мин. 2 × 40 м 2 × 60 м 2 × 60 м 2 × 30 м 10 мин 1000 м 1 мин</p>	<p>Определить, указать грубые и типичные ошибки в технике бега учащихся. Движения должны быть свободными. Отталкиваться под острым углом, т. е. вперед, а не вверх. Упражнение выполнять с нарастанием движений, в конце переходить на обычный бег.</p>
Заключительная	<p>Медленный бег с переходом на быструю ходьбу, а затем на медленную. Восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов урока, выставление оценок. Домашнее задание.</p>	<p>3-5 мин.</p>	<p>Бежать медленно, расслабленно, следить за дыханием. Следить за дисциплиной. Отметить лучших учащихся на занятии.</p>

План-конспект

Занятия по легкой атлетике студент (а\ки) ... курса ... группы
Факультета физической культуры (заочной формы обучения)
Ф.И.О. _____

Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику бега до 5 км
2. Развивать быстроту двигательной реакции.

Место проведения: стадион ГГУ

Время проведения: 8.20

Инвентарь:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	1. Построение, расчёт, рапорт, сообщение задач урока. 2. Разминочный бег.	1-2 мин 3×250 м	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	3. <i>ОРУ в движении:</i> 3.1 – И. п. – правая вверху, левая внизу. На каждый шаг смена положения рук. 3.2 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – наклон к впереди стоящей ноге 3.3 – И. п. – руки на поясе. На каждый шаг – выпад вперед с поворотом туловища в одноименную сторону к ноге.	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз	Руки прямые Сохранять осанку Наклон выполнять как можно ниже Выпад выполнять как можно глубже
	4. <i>ОРУ на месте:</i> 4.1 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. 1-4 – круговые вращения рук вперед 5-8 – круговые вращения рук назад 4.2 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения предплечьями вовнутрь 5-8 – круговые вращения предплечьями наружу. 4.3 – И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон к левой ноге 2 – наклон вперед 3 – наклон к правой ноге 4 – И. п.	6-8 раз 4-6 раз 4-6 раз	Руки не сгибать Активнее вращения руками Сохранять осанку Широкая Наклон выполнять ниже и активнее
	4.4 – И. п. – основная стойка 1 – наклон вперед 2 – наклон назад 3 – наклон влево 4 – наклон вправо 4.5 – И. п. – основная стойка 1 – упор присев 2 – упор стоя согнувшись 3 – упор присев 4 – И. п. 4.6 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-4 – круговые вращения тазом вправо 5-8 – круговые вращения тазом влево 4.7 – И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны 1 – махом правой ноги достать кисть левой руки 2 – И. п. 3 – махом левой ноги достать кисть правой руки 4 – И. п.	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз	Слушать счёт, сохранять осанку Большая амплитуда Активнее махи, как можно выше Слушать счёт, сохранять осанку Сохранять осанку

	<p>5. <i>Специальные упражнения легкоатлета:</i></p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>2. Бег с захлестом голени</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>4. Выпрыгивания вверх</p> <p>5. Бег с ускорением - 60-70%</p>	<p>2-40 м</p> <p>2-40 м</p> <p>2-40 м</p> <p>2-40 м</p> <p>70-80 м</p>	<p>Бедро поднимать до угла 90 градусов</p> <p>Толчковую ногу держать высоко</p> <p>Бежать по команде</p>
Основная	<p><i>Задача: 1. Совершенствовать технику бега до 5 км</i></p> <p>1. Беговое задание: 500 м бежать в медленном темпе, 500 м бежать в среднем темпе, 500 м бежать в среднем темпе.</p> <p>2. Бег 500 м: 100 /100 м, 300 м – заминочный бег</p> <p>3. Бег 2 000 м – девочки, 3000 м – мальчики в среднем темпе.</p> <p><i>2. Развивать быстроту двигательной реакции.</i></p> <p>1. Бег со сменой направления по сигналу.</p> <p>2. Бег из различных стартовых положений - с высокого старта, с низкого старта.</p>	<p>15 мин.</p> <p>1 раз</p> <p>1-2 раза</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за техникой бега</p> <p>Следить за дыханием</p>
Заключительная	<p>Медленный бег с переходом на быструю ходьбу, а затем на медленную. Восстановление дыхания.</p> <p>Построение. Подведение итогов урока, выставление оценок. Домашнее задание.</p>	<p>3-5 мин.</p>	<p>Бежать медленно, расслабленно, следить за дыханием. Следить за дисциплиной. Стметить лучших учащихся на занятии.</p>

ЛИТЕРАТУРА

1. Барков В.А., Коныхин М.В. Методика обучения младших школьников метанию в цель. Гомель. 1985. 28 с.
2. Бег для всех: Сборник /Сост. А.К. Шеученко. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
3. Виру А А Аэробные упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -138 с
4. Годин М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 156 с.
5. Лахов И.В. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М., 1989. с. 42-84.
6. Легкая атлетика /Под общей ред. Н.Г. Озолин, В.И. Воронина, Ю.Н. Пришанова: Учебник для институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1989. -668 с.
7. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В.Лазарев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160с.: ил.
8. Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. - М.: Физкультура и спорт, 1973.- 240 с.
9. Михайлов Н.Н. Новое в правилах. - //Легкая атлетика, 1993 г, N 5. - с. 40.
10. Мильнер Е.Г. Оздоровительная тренировка от теории к практике //Теория и практика физической культуры 1991 № 4, с 54-60.
11. Найдин В.Л. Десять тысяч шагов к здоровью. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 128 с., с ил.
12. Озолин Э.С.Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 159 с., ил.
13. Образовательный стандарт. Высшее образования. Специальность П.02.02.00 “Физическая культура и спорт” Кобринский М.Е., Бондарь А.И., Гужаловский А.А., Зайцев Б.М. и др. - Мн., 1998./
14. О беге - почти все /Сост. Коробов А.Н. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 64 с. - (Физкультура и здоровье).
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986 . - 286 с., ил.
16. Полунин А.И. Бег для всех. Зарубежный опыт. - М.: Советский спорт, 1992. 287 с.

17. Программа по физической культуре для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы/ А.А. Гужаловский, В.П. Кряж, Е.Н.Ворсин, Т.Н. Шестакова, И.А. Гуревич, В.А. Барков, В.Н. Старченко, В.С.Трубчин.-Мн. 1999. - 39с.

18. Процко Ю.Ф., Семикоп А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе: Методическое пособие – Мн.: Польша, 1989. – 144 с.: ил.

19. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки. - Гомель, 1993. - 103 с.

20. Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2002-2003 годы. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2002. – 128с.

21. Юшкевич Т.П., Позюбанов Э. П. Легкая атлетика. Учебное пособие для учащихся школ олимпийского резерва. – Мн. 1992.- 156с.



СЕВДАЛЕВ Сергей Владимирович
КОНЯХИН Михаил Васильевич
ЛАВРОВ Сегей Анатольевич

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Практическое пособие

В авторской редакции

Лицензия № 02330/0133208 от 30.04.2004г.

Подписано в печать 18.11.2005 Формат 60x84 1/16. Бумага писчая
№1. Печать офсетная. Гарнитура «Таймс». Усл. – п.л. 5,9.
Уч.- изд. л. 6,1. Тираж 150. Заказ № 86.

829.00

Учреждение образования «Гомельский государственный
Университет имени Франциска Скорины»
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104

Отпечатано на полиграфической технике с оригинала-макета
Учреждение образования «Гомельский государственный
Университет имени Франциска Скорины»
Лицензия № 02330/0056611 от 16 февраля 2004 г.
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104