

**БЕЛКООПСОЮЗ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»**

Кафедра физического воспитания и спорта

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Пособие
для преподавателей и студентов 1 курса**

УДК 796.4
ББК 75.711
Л 34

Авторы-составители: Ю. Ф. Працко, канд. пед. наук, доцент;
А. С. Суворов, ст. преподаватель

Рецензенты: И. Л. Сиводедов, канд. пед. наук, мастер спорта по легкой атлетике, директор учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике»;
В. Д. Козырь, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного технического университета им. П. О. Сухого

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации». Протокол № 2 от 11 декабря 2007 г.

Легкая атлетика : пособие для преподавателей и студентов
Л 34 1 курса / авт.-сост. : Ю. Ф. Працко, А. С. Суворов. – Гомель : учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2008. – 96 с.
ISBN 978-985-461-599-8

УДК 796.4
ББК 75.711

ISBN 978-985-461-599-8

© Учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2008

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Раздел «Легкая атлетика» относится к основополагающим учебным дисциплинам по физическому воспитанию в вузе.

Основные легкоатлетические упражнения включаются в программу Олимпийских игр, национальных первенств, универсиад вузов и школьных спартакиад. По показанным результатам в этих видах присваиваются спортивные разряды и звания.

Легкая атлетика включает в себя пять видов упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание снарядов и различные виды многоборий. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты.

Название «легкая атлетика» – условное, основанное на чисто внешнем впечатлении легкости выполнения легкоатлетических упражнений в противовес тяжелой атлетике. В ряде стран (Франция, Англия, Австралия, США, страны Южной Америки) легкую атлетику называют просто атлетикой или упражнениями на дорожке и поле.

Данное пособие составлено в соответствии с учебной программой по физическому воспитанию для вузов и рекомендуется преподавателям кафедр физического воспитания и спорта для подготовки и проведения занятий по легкой атлетике с группами студентов непрофильных специальностей. Учебное пособие может использоваться студентами для самостоятельных занятий по легкой атлетике и овладения навыками и рациональной техникой движений при беге, прыжках, метании спортивных снарядов.

Цель пособия – повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в вузе; формирование у студентов понимания физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, как необходимого элемента здорового образа жизни.

Рациональная организация и проведение занятий и тренировок по легкой атлетике невозможны без владения методикой обучения общеразвивающим упражнениям и специальным упражнениям, а также указаний возможных ошибок и методов (способов) их устранения. С помощью этих упражнений формируются навыки, дисциплина и организованность студентов.

Важное место в пособии занимают практические методики обучения техническим элементам различных видов бега, прыжков, упражнений по метанию.

При разработке практических рекомендаций использованы результаты теоретического анализа, передового практического опыта и собственных исследований авторов.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В учебных планах вузов по физической культуре легкая атлетика является обязательным учебным предметом и занимает важное место в общей системе подготовки специалистов. Легкая атлетика характеризуется большим разнообразием соревновательных упражнений, значительным количеством различных способов и вариантов их выполнения. Она способствует повышению функциональных возможностей организма, развитию двигательных качеств, воспитанию воли и характера.

Ходьба – естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от обычной как большей скоростью, так и своеобразной техникой, обеспечивающей значительную быстроту и экономичность движений. При систематических занятиях спортивной ходьбой активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, вырабатывается выносливость, воспитываются такие ценные качества, как настойчивость, воля, упорство, умение переносить трудности, бороться с утомлением, неизбежно возникающим в процессе длительных соревнований.

Спортивная ходьба классифицируется в зависимости от места проведения соревнований (дорожка стадиона, дорога, шоссе). На стадионе скороходы соревнуются на дистанциях 3, 5, 10, 20, 50 км и в часовой ходьбе, а по шоссе – 15, 20, 25, 30 и 50 км.

Участники соревнований по спортивной ходьбе обязаны придерживаться определенных правил, главное из которых – постоянный контакт спортсмена с дорожкой (опора одной или обеими стопами). При появлении безопорного состояния, когда спортсмен фактически переходит на бег, согласно правилам, он снимается с соревнований.

Бег является основой, главным видом легкой атлетики. Обычно именно бег бывает центральной частью всех соревнований. Кроме того, бег – составная часть многих других легкоатлетических упражнений, таких, как прыжки в длину, прыжки в высоту, в высоту с шестом, метание копья.

Бег, в зависимости от его характера, различно влияет на организм человека. Медленный длительный бег в парке или лесу (бег трусцой) имеет преимущественно гигиеническое, оздоровительное значение. Быстрый, спринтерский бег способствует совершенствованию скоростно-силовых качеств, бег на средние и длинные дистанции – выносливости, барьерный бег – ловкости, способности к координации движений.

Бег подразделяется на гладкий (по дорожке стадиона), с естественными препятствиями (кросс), с искусственными препятствиями и эстафетный.

В свою очередь в *гладком беге* различают бег на короткие дистанции – от 30 до 400 м; на средние дистанции – от 500 до 2000 м; на длинные дистанции – от 3000 до 10000 м; на сверхдлинные дистанции – 20000, 25000 и 30000 м; часовой и двухчасовой бег.

Кросс по пересеченной местности проводится на самые разнообразные дистанции (от 500 м и до 14 км), а бег по дорогам – на 15, 20 и 30 км, а также на 42 км 195 м (марафонский бег).

Эстафетный бег подразделяется в зависимости от длины и количества этапов. Он может проводиться на короткие дистанции – 4×60 м, 4×100, 4×200, 4×400 м; на средние – 5×500 м, 3×800, 4×800, 10×1000, 4×1500 м; на смешанные дистанции – 400 + 300 + 200 + 100 м и 800 + 400 + 200 + 100 м. Кроме того, в нашей республике широко распространены эстафеты по улицам городов с произвольной длиной этапов.

Бег с искусственными препятствиями включает в себя барьерный бег и собственно бег с препятствиями (стипльчез). Барьерный бег проводится на дистанции 60, 80, 100, 110, 200, 300 и 400 м, бег с препятствиями – на 1500, 2000, 3000 м.

Прыжки в легкой атлетике подразделяются по своему назначению на прыжки в длину и в высоту, которые выполняются с места и с разбега. В настоящее время прыжки с места в программу официальных соревнований не включаются, а используются преимущественно как средство тренировки и в качестве тестов для определения уровня физической подготовленности спортсмена.

Прыжки выполняются различными способами. Так, прыгать в длину можно «согнув ноги», «прогнувшись» или «ножницами», а в высоту – «перешагиванием», «перекатом», «волной», «перекидным», способом «фосбери-флоп». При некоторых способах выполнения прыжков имеется по несколько вариантов. Например, прыжок «перекатом» может выполняться несколькими способами:

- «нырком» за планку или без него;
- переходя планку боком или спиной;
- приземляясь на толчковую или маховую ногу и др.

Тройной прыжок состоит из последовательно выполняющихся «скачка», «шага» и «прыжка». Прыжок с шестом совершается с помощью движущейся опоры – шеста.

Прыжки способствуют развитию скоростно-силовых качеств, разностороннему физическому развитию человека. Они воспитывают ловкость и смелость, умение ориентироваться в пространстве и владеть своим телом.

Метание – это упражнение скоростно-силового характера, целью которого является перемещение снаряда в пространстве на возможно большее расстояние. Метание характеризуется мощными кратковременными «взрывными» усилиями. Оно развивает прежде всего силу, совершенствует быстроту, ловкость, координацию движений. Упражнения по метанию классифицируются в зависимости от характера разбега и способа держания снаряда. С разгона снаряда вращением метают диск, молот, вес (мяч с петлей); со скачка проводится толкание ядра и камня; с разбега – метание копья, гранаты, мяча.

Многоборье состоит из нескольких видов легкой атлетики. Название многоборья дают по количеству входящих в него видов – троеборье, пятиборье и т. д. Обычно в виды многоборья входят бег, прыжки, метание, что и определяет то разностороннее влияние, которое оказывают занятия многоборьем на спортсмена.

В настоящее время наиболее распространены троеборье, четырехборье и семиборье для женщин, пятиборье и десятиборье для мужчин; троеборье, четырехборье и пятиборье для мальчиков, девочек и детей среднего школьного возраста; шестиборье и восьмиборье для юношей старшего школьного возраста.

Десятиборье для мужчин проводится в течение двух дней. В первый день проводятся соревнования по пяти видам: бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту и бег на 400 м. Во второй день – бег с барьерами на 110 м, метание диска, прыжки с места, метание копья и бег на 1500 м.

Соревнования по семиборью для женщин также проводятся в течение двух дней. Первый день – бег на 100 м, прыжки в высоту, метание ядра, бег на 200 м. Во второй день соревнования проводятся по трем видам легкой атлетики – прыжки в длину, метание копья, бег на 800 м.

Результаты многоборья определяются по специальной таблице очков, утвержденной ИААФ. В отдельных случаях для определения результатов при проведении соревнований по многоборью среди школьников составляются специальные таблицы очков.

2. ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

Какой бы содержательной ни была учебная программа, она лишь определяет задачи и предметное содержание курса. Успешное выполнение этих задач целиком зависит от профессиональной подготовленности преподавателя и его педагогического мастерства. Высокий профессиональный уровень позволит преподавателю соблюдать основные организационно-методические требования по проведению занятия, что и обеспечит высокую эффективность и качество учебно-воспитательного процесса.

Исходя из учебных задач, климатических условий, подготовленности студентов, а также оснащенности учебно-материальной базы, периодизации учебного года и личного опыта, преподаватель должен правильно и последовательно спланировать программный материал.

Основные требования к составлению планов – целенаправленность, конкретность, вариативность, систематичность, всесторонность, простота и наглядность.

Целенаправленность планирования заключается в четком определении конечной цели учебно-воспитательной работы, создании ее перспективы. Все, что предусматривается планами, начиная от ближайших частных задач, должно вести к конечной цели, т. е. выбор средств, методов и условий работы не должен быть произвольным. При этом важно взвесить и оценить их с точки зрения возможностей эффективного достижения конечной цели без лишних затрат времени.

План должен быть *конкретным*, иметь четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. В нем необходимо отразить систему соподчиненных учебных задач, наметить сроки их реализации, определить последовательность прохождения основных разделов и видов упражнений с учетом их взаимовлияния.

Составляемый план должен быть *вариативным*, предусматривать возможность изменения некоторых задач и сроков обучения, перераспределение содержания материала.

Систематичность планирования предусматривает конкретизацию и детализацию планов, что обеспечивает постоянную преемственность всех элементов. При этом исключается стихийность, сводится к минимуму случайность, действия преподавателя приобретают закономерный характер. Четкая система планирования – путь к реализации дидактического принципа систематичности в физическом воспитании.

Всесторонность планирования заключается в предусмотрении и достаточно полном раскрытии всех образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Важное значение имеют *простота и наглядность* планирования. План должен отличаться краткостью и четкостью формулировок при достаточной емкости их содержания, что позволяет четко разграничить основные структурные компоненты плана, лаконично и обобщенно выразить наиболее важные смысловые элементы.

В практике высшей школы основными документами принято считать план распределения программно-го материала на учебный год, поурочные планы и планы-конспекты занятий.

При составлении плана определяется состав физических упражнений из раздела «Навыки, умения, развитие двигательных качеств». Затем подбираются рациональные подводящие и подготовительные упражнения. Содержание практического материала определяет тематику теоретических сведений, сообщаемых студентам.

Важное условие планирования – соблюдение преемственности между предыдущим и последующим материалом.

При определении количества времени, отводимого на прохождение того или иного учебного материала программы, необходимо учитывать трудности его освоения студентами. Для прочности овладения изучаемым двигательным действием надо соблюдать принцип непрерывности его разучивания в течение серии занятий, следующих один за другим.

Изучаемое упражнение следует планировать в серии занятий через определенные промежутки времени для повторения и закрепления. Например, основные упражнения легкой атлетики, изучаемые в первом семестре, следует повторить во втором, при этом необходимо иметь в виду, что закрепление навыков движения требует не более половины того времени, которое понадобилось для освоения двигательного действия.

Рациональное планирование предполагает и конкретную постановку задач, доступных и выполнимых в пределах одного занятия. Особое место в планировании следует отвести подготовительным и подводящим упражнениям, а также упражнениям, способствующим развитию двигательных качеств.

При планировании учебного материала следует также предусмотреть проверку уровня физической подготовленности (тесты).

Очень важно, чтобы к занятию преподаватель подбирал именно те средства и методы обучения, которые принесут наивысшую результативность, вызовут активность студентов, повысят интерес к занятиям физической культурой. При этом следует добиваться высокой моторной плотности, занятости физическими упражнениями всех студентов.

В зависимости от задач занятия выбирается такой способ организации учебного труда студентов, который позволил бы наилучшим образом решить поставленные задачи. Так, при ознакомлении студентов с новым материалом и разучивании относительно простых упражнений, а также при совершенствовании в выполнении хорошо освоенных движений применяется *фронтальный способ* организации учебного труда студентов, достоинства которого заключаются в максимальном охвате студентов двигательной деятельностью и, следовательно, большой моторной плотности занятия.

На этапе повторения двигательных действий чаще используется *групповой способ*, позволяющий лучше наблюдать за выполнением студентами заданий, точнее дозировать нагрузку и избегать ошибок.

Достаточно эффективен *поточный способ* организации учебного труда студентов, когда студенты, двигаясь один за другим, выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Этот способ применяется тогда, когда студентами прочно усвоены физические упражнения.

В вузовском занятии может быть использован также *индивидуальный способ* организации учебного труда студента, использование которого помогает овладеть умением самостоятельно заниматься физическими упражнениями, что особенно важно для студентов старших курсов.

Для комплексного развития двигательных качеств и повышения функциональных возможностей организма наиболее эффективным способом организации учебного труда студентов является *круговая тренировка*.

И все же, каков бы ни был примененный на занятиях способ организации учебного труда студентов, он во всех случаях требует от преподавателя максимальной подготовленности и постоянного совершенствования педагогического мастерства. В данном случае важно, чтобы преподаватель правильно выбирал место проведения занятия, обеспечивающее постоянное наблюдение за всеми студентами, опираясь на актив студентов (капитанов команд, старост), максимально используя своих добровольных помощников для повышения эффективности занятия.

3. ТИПОВАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Занятие по легкой атлетике принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подобное деление обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Правильное построение занятия обеспечивает постепенное вовлечение занимающихся в основную деятельность, поддержание и эффективное использование достигнутой работоспособности и, наконец, оптимальное выравнивание функционального состояния организма и психологическую настройку на последующие занятия и отдых. Общая продолжительность занятия составляет 90 мин.

Во время *подготовительной части* происходят начальная организация занимающихся, ознакомление с предстоящей работой и создание необходимой психологической установки, а также постепенная функциональная подготовка организма к повышенным нагрузкам и создание благоприятного эмоционального состояния.

Наиболее эффективное средство активизации функций организма студентов – ускоренная ходьба, бег в равномерном темпе, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры.

Общая продолжительность подготовительной части занятия – 22–25 мин. Записывая ее содержание, необходимо выполнять следующие требования:

1. При описании подготовительных упражнений вначале показывается исходное положение, затем по частям само упражнение. Обычно в состав комплекса общеразвивающих упражнений включают 8–10 упражнений, которые способствуют:

- формированию правильной осанки;
- развитию групп мышц (ходьба на месте, приседания, выпады);
- воздействию на мышцы рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног.

После общеразвивающих упражнений выполняют 2–3 наиболее сложных упражнения. Комплекс заканчивается упражнениями умеренной интенсивности, во время которых происходит обучение правильному дыханию.

2. В графе «Дозировка» напротив каждого упражнения указывается время, количество повторений или дистанция в метрах.

3. В графе «Организационно-методические указания» указываются темп, характер бега и ходьбы, замечания о главных частях упражнения, наиболее характерные ошибки при выполнении трудных движений, способ проведения подготовительных упражнений, схемы фигурной маршировки.

Задачи *основной части занятия* следующие:

- общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и мышечной систем, поддержание правильной осанки, закаливание организма;
- формирование у студентов знаний о двигательной деятельности и умении управлять мышечной системой, совершенствование системы приобретенных умений и навыков;
- общее и специальное развитие двигательных качеств;
- морально-волевое воспитание студентов.

Упражнения всегда должны быть последовательным и логическим продолжением подготовительной части занятия, при этом предусматривается одна задача по изучению нового материала и не более 2–3 дополнительных для закрепления ранее разученных движений.

Упражнения, включенные в основную часть занятия, должны оказывать разностороннее влияние на организм студентов. Сочетая их, надо использовать возможность положительного переноса.

Обучение новым, особенно технически сложным, двигательным действиям проводят обычно в начале, а закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее навыки в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, точной координации и ловкости, выполняют в начале, а действия, связанные с развитием силы и выносливости, – в конце основной части. Общая продолжительность основной части занятия составляет 50–55 мин.

При записи содержания основной части занятия следует придерживаться следующих требований:

1. Упражнения должны записываться в определенной методической последовательности, раскрывающей особенности разучивания или совершенствования навыков выполнения упражнения.

2. В графе «Дозировка» напротив каждого вида упражнения следует указать продолжительность занятия в минутах.

3. В графе «Организационно-методические указания» могут быть приведены рекомендации по организации занятия, методике обучения и воспитания студентов.

4. Правила проведения подвижной игры записываются в форме игровой карточки, которая прилагается к конспекту и имеет определенную форму, приведенную ниже.

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА

Наименование игры _____
Инвентарь _____
Цель игры _____
Группа _____
Место игры _____
Количество играющих _____

Схема расположения игроков	Описание игры	Основные правила	Вариант
----------------------------	---------------	------------------	---------

Задачи *заключительной части* занятия следующие:

- приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние;
- снижение уровня физического и эмоционального напряжения студентов;
- подведение итогов занятия, задание на дом;
- организационный переход к другим занятиям.

В конце занятия выполняются упражнения, снижающие уровень возбуждения и приводящие организм в спокойное состояние, – простые построения, спокойная ходьба, упражнения на внимание, ритмичные и глубокие дыхательные упражнения, спокойные и малоподвижные игры, а также некоторые танцевальные упражнения. При описании работы в графе «Организационно-методические указания» приводятся замечания о дыхании и осанке. Средняя продолжительность *заключительной части* занятия – 5–6 минут.

На занятиях легкой атлетикой, содержание которых будет рассмотрено далее, происходят не только обучение бегу, прыжкам и метанию спортивных снарядов, но и регулярные проверки (экспресс-тесты), оценка скоростных, скоростно-силовых качеств и общей выносливости студентов.

4. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Комплексная программа физического воспитания предусматривает изучение простых способов ходьбы, бега, прыжков в высоту и длину с разбега, обучение движениям при метании и других упражнениях, а также сообщение теоретических сведений по этим видам легкой атлетики.

Большинство легкоатлетических упражнений общедоступны и встречаются в повседневной жизни человека. По своему удельному весу они занимают ведущее место в программе физического воспитания студентов. Соревнования по легкой атлетике всегда являются главным событием спортивных праздников, студенческих спартакиад.

Место легкой атлетики в вузовской программе определяется ее оздоровительным, прикладным, воспитательным, образовательным и эстетическим значением.

Далее приведены сведения об основах техники, правилах соревнований, ошибках, встречающихся при выполнении упражнений, и способах их исправления.

4.1. Ходьба обычная, спортивная и бег

Ходьба является основным способом передвижения человека. Характерная особенность любого вида ходьбы – наличие постоянной опоры, которая и отличает ее от бега.

Спортивная ходьба более сложна по навыкам, чем повседневная. Она характеризуется более высоким темпом (обычная – 1,7 м/с, спортивная – 4 м/с), постановкой на землю прямой ноги, которая остается в таком положении до момента вертикали, значительной длиной шага. Кроме того, при спортивной ходьбе более заметны специфические движения таза, главным образом вокруг вертикальной оси.

Трудность выполнения движений при спортивной ходьбе заключается в овладении умением чередовать сокращение и расслабление мышц при сравнительно больших амплитудах движений, выполняемых с большой частотой.

Прежде чем приступить к изучению спортивной ходьбы, желательно исправить имеющиеся недостатки при обычной ходьбе (в походке). Постепенно увеличивая скорость при обычной ходьбе, необходимо достигнуть умения идти свободно, естественно, правильно сочетая работу ног и рук и относительный отдых

основных групп мышц. Начало обучения спортивной ходьбе может происходить через совершенствование обычной ходьбы (эксперимент И. Гайса).

Усвоив некоторые элементы спортивной ходьбы, студентам легче будет усваивать технику бега на средние и длинные дистанции, так как постановка стопы с передней части по внешнему своду и активная работа рук станет более естественной и прямолинейной.

4.2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции

Бег – естественный способ передвижения человека. Главный критерий хорошей техники бега на средние и длинные дистанции – эффективность, экономичность движений спортсмена, затрачивающего на продвижение вперед минимум усилий, умеющего чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления. Такой бег прямолинейен, мягок и плавен.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. По команде «*На старт!*» спортсмены быстро подходят к линии старта, выстраиваются в одну шеренгу (или по дуге), ставят сильнейшую ногу у самой черты носком по направлению бега, отставляют другую на полшага назад немного в сторону с упором на внутреннюю часть стопы и занимают наиболее выгодное положение для начала бега: плечи и таз выведены вперед, вес тела перенесен на передистоящую ногу, согнутую в коленном суставе. Одноименная выставленной ноге рука согнута и отведена назад, а разноименная – вперед. При таком положении туловище находится в равновесии. Чем короче дистанция, тем сильнее следует сгибать ноги и наклонять туловище вперед. По команде «*Марш!*» или по выстрелу стартера, сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, спортсмены (студенты) начинают бег. Ногу ставят упруго на переднюю часть стопы под себя. В дальнейшем постепенно выпрямляют туловище, увеличивают длину шагов и переходят на бег маховым шагом.

Основная цель стартового ускорения – в кратчайшее время набрать высокую скорость, облегчить переход к маховому бегу и занять выгодную позицию на дорожке.

В цикл движений при беге входят два шага и, в отличие от ходьбы, два периода полета, а также более высокий размах и высота движений. Самой важной фазой бега является отталкивание. Его следует заканчивать и выполнять быстрее и сильнее, чем при ходьбе. Нога после толчка складывается в колене и выносится вперед, т. е. колено «ведет» таз. Постановка ноги на грунт ближе к проекции общего центра тяжести тела на дорожку увеличивает угол приземления, уменьшает тормозящую силу и сокращает время ее действия. Для этого ногу опускают активным загребующим движением спереди-назад, упруго перекачивая с передней части на всю стопу.

Участники, уступающие своим сверстникам в общефизической подготовленности, ставят ногу с пятки, быстро переходя на всю стопу.

При этом необходимо добиваться плавного бега и избегать больших вертикальных колебаний общего центра тяжести тела. Во время отталкивания туловище слегка наклоняется вперед (4–6°), а во время приземления – выпрямляется. Взгляд бегуна направлен прямо.

Движения рук координируются с движениями ног и туловища и помогают поддерживать тело в устойчивом положении. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах под углом примерно 80–90°, двигаться плавно, мягко и маятникообразно. Кисти рук свободно согнуты, обращены внутрь и слегка повернуты вниз. Локти немного расставлены в стороны и двигаются от линии вертикали по дуге назад-вниз-наружу, вперед-вверх-внутрь. Амплитуда движений зависит от скорости бега. Вращательные движения уменьшаются перекрестной работой рук и ног.

Бег по повороту (виражу) отличается от бега по прямой: левая нога ставится больше на внешний свод передней части стопы носком вперед, правая – на внутренний свод пяткой наружу. Туловище слегка наклоняется влево, а локоть правой руки отводится в сторону. Величина наклона туловища и отведения руки зависит от скорости бега и крутизны поворота.

Дышать при беге следует естественно, ритмично и глубоко, одновременно через нос и рот или только через рот. На каждый дыхательный цикл делается 4–6 шагов. В самом начале бега можно рекомендовать делать вдох через нос и акцентировать внимание на выдохе через рот. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох можно делать на один шаг, а выдох – на другой.

Финиширование обычно начинается за 200–400 м до окончания дистанции. Это зависит от состава бегунов и их тактики. Спортсмены, которые отдали все силы на дистанции, финишируют обычным пробегом. Некоторые набирают высокую скорость на последней прямой за счет активного отталкивания и энергичной работы рук и выполняют бросок на проекцию финишной прямой. После окончания дистанции необходимо продолжить бег по инерции с постепенным переходом на ходьбу.

В учебную программу по физическому воспитанию для вузов включен кросс на 2–3 км. Проводить его можно в виде непрерывного, переменного бега в чередовании с ходьбой или повторного и переменного на отрезках с определенной скоростью и паузами отдыха, со снижением темпа до ходьбы.

Студентам необходимо овладеть техникой и приобрести навыки бега по грунту, преодоления препятствий. При беге по песку, мягкому или скользкому грунту следует уменьшить шаги и увеличить их частоту. Преодолевать подъем нужно, уменьшая длину шага и поднимая колени. При этом руки должны работать чаще и подниматься выше, туловище – наклоняться вперед. При беге под гору стопа проносится

ближе к опоре, нога сгибается незначительно, руки почти не работают и расслаблены, плечи слегка поданы назад (рисунки 1–4).

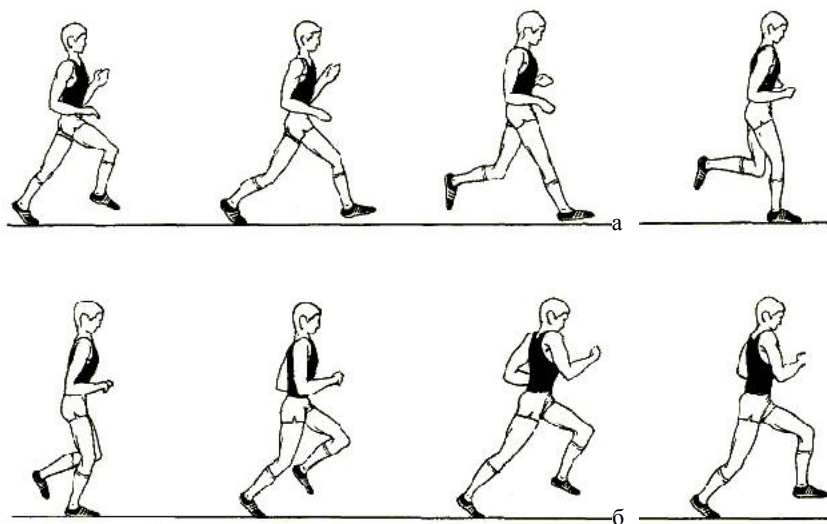


Рис. 1. Техника бега: а) на средние дистанции; б) на длинные дистанции

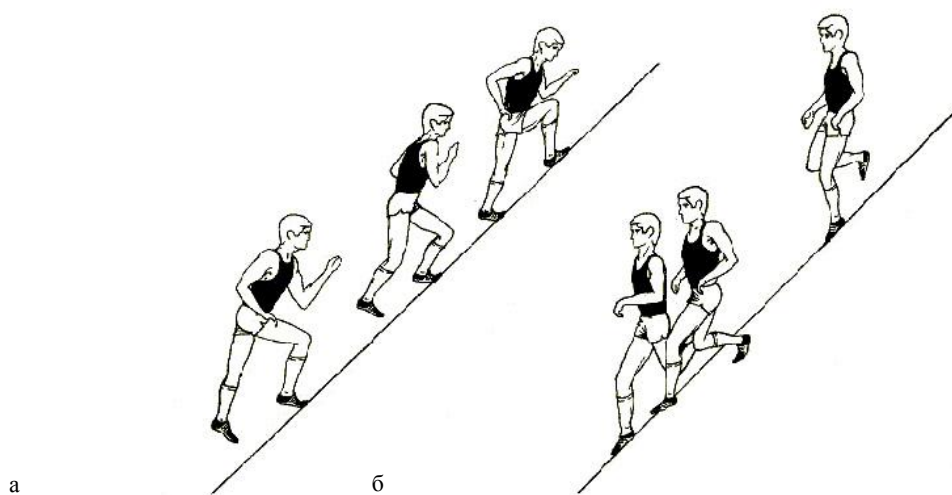


Рис. 2. Техника кроссового бега: а) бег в гору; б) бег под гору

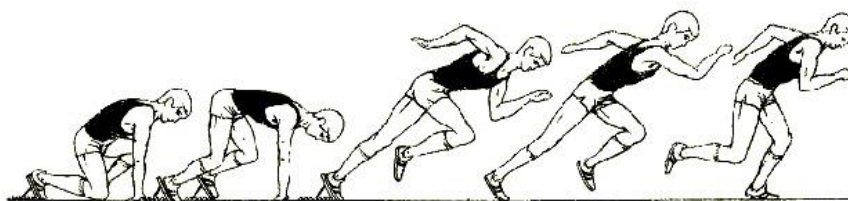


Рис. 3. Техника бега с низкого старта

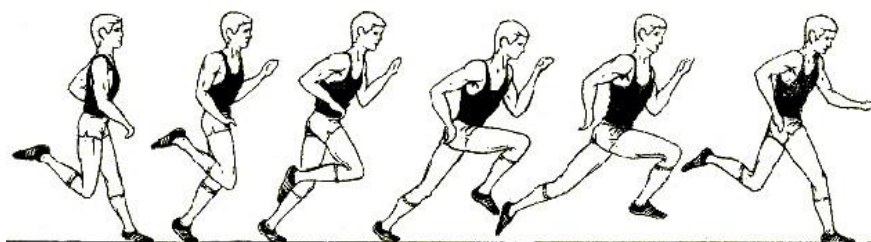


Рис. 4. Техника спринтерского бега

4.3. Методика обучения бегу на короткие дистанции (спринт)

Бег на короткие дистанции условно подразделяется на четыре фазы: начало (старт), разбег, бег по дистанции и финиширование.

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке дистанции. Для быстрого выхода со старта используют станок и колодки, которые обеспечивают твердую опору при отталкивании.

Существует несколько вариантов низкого старта. Широко распространен так называемый обычный старт, при котором передняя колодка устанавливается на расстоянии 1–1,5 стопы от стартовой линии, а задняя – на длину голени от передней. При этом опорная площадка передней колодки ставится под углом 40–50°, задняя – 60–80° к поверхности дорожки. Расстояние между продольными осями колодок равно 18–20 см.

При «растянутом» старте бегуны отодвигают переднюю колодку до расстояния в одну стопу к задней, а при «сближенном» – приближают заднюю к передней. С приближением колодок к стартовой линии угол наклона опорных площадок уменьшается, с удалением – увеличивается (рис. 5).

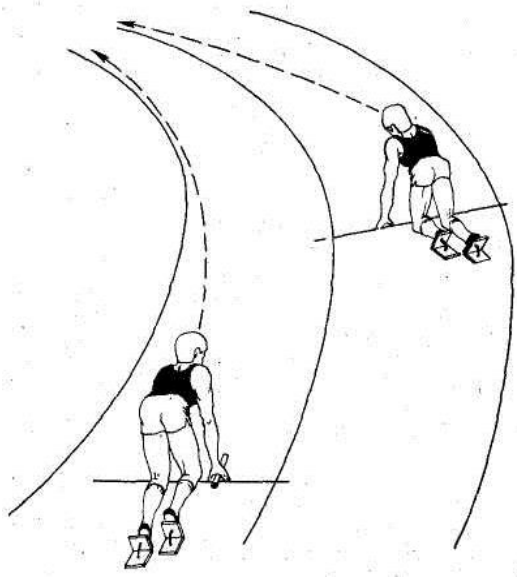


Рис. 5. Расположение стартовых колодок на вираже

Вариант старта подбирается в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, так как очень важно обеспечить эффективное начало бега.

По команде «*На старт!*» спортсмен опускается на руки за стартовой линией и упирается одной ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой – в заднюю так, чтобы два шипа нажимали на дорожку. Встав на колени ноги, стоящей сзади, бегун ставит выпрямленные руки на ширину плеч у стартовой линии. Пальцы при этом образуют упругий свод. Тяжесть тела равномерно распределена между точками опоры.

По команде «*Внимание!*» спортсмен слегка выпрямляет ноги и приподнимает колено ноги, стоящей сзади. Происходит перемещение общего центра тяжести тела вперед и вверх; тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция общего центра тяжести на дорожку не доходила до стартовой линии на 15–20 см; стопы упираются в площадки колодок, туловище выпрямлено, таз поднимается немного выше уровня плеч.

По сигналу необходимо мгновенно вынести стоящую сзади ногу, не сильно согнутую в колене, и начать быстрые движения руками, послать тело вперед-вверх и выбежать (но не выпрыгнуть) с колодок.

Угол отталкивания при первом шаге составляет 40–50°. Если в положении «*Внимание!*» спортсмен низко приседает, то при остром угле выталкивания он будет прижат к земле. Это затрудняет разбег и приводит к потере скорости.

На качество стартового разбега существенно влияют длина и способ выполнения первых шагов: слишком короткие шаги не обеспечивают быстрого нарастания скорости, слишком длинные – приводят к натягиванию на ногу и замедляют движение. Первый шаг со старта длиной 3,5–4 стопы от стоящей впереди колодки заканчивается активным опусканием ноги вниз и назад и переходит в энергичное отталкивание при втором (4–4,5 стопы). Шаги постепенно увеличиваются, так как туловище выпрямляется, угол отталкивания и полетная фаза возрастают.

Стартовый разбег завершается тогда, когда бегун достигает скорости, равной 90–95% от своей максимальной скорости. В этот момент туловище незначительно наклонено вперед (до 80°). Наклон увеличивается в полетной фазе и уменьшается при приземлении.

Скорость бега зависит от рациональной формы движений, умения избавляться от излишнего напряжения.

Важным элементом успешного бега является активное отталкивание. При отталкивании толчковая нога выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх, затем активно опускается вниз и выпрямляется в коленном суставе, встречая дорожку передней частью стопы, в то же время толчковая нога сгибается и быстро подтягивается к маховой.

В момент касания земли ногу для амортизации необходимо слегка согнуть в колене. В вертикальном положении стопа бегуна полностью касается дорожки, нога согнута в колене, туловище немного наклонено вперед. Угол между голенью и бедром опорной ноги в этот момент достигает 130–140°. При быстром сильном проталкивании «вслед» обеспечивается наиболее эффективное продвижение вперед и уменьшение вертикальных колебаний общего центра тяжести.

Длина шага должна быть оптимальной (8–8,5 стопы), удобной и соответствовать росту спортсмена, его индивидуальным особенностям и технике. В конечном итоге скорость стартового разбега и бега по дистанции зависит от оптимального соотношения длины и частоты шагов.

Поддерживать максимальную скорость на всей дистанции невозможно, поэтому в конце стартового разбега рекомендуется продолжить бег по инерции (2–3 шага), после чего вновь двигаться с максимальной скоростью. Цикл повторяется и на отрезке 70–80 м, на котором темп вновь начинает снижаться.

Руки при беге согнуты в локтевых суставах под углом около 90° и двигаются внутрь-вперед и наружу-назад. Кисти рук не напряжены, пальцы полусогнуты. Угол сгибания в локтевом суставе при движении вперед уменьшается, при движении назад – увеличивается. Руки нужно держать свободно, не поднимая плеч.

В спринте существует несколько способов финиширования. Некоторые бегуны на последнем шаге наклоняют туловище вперед и отводят руки назад. Другие одновременно с наклоном туловища поворачиваются боком к проекции финишной прямой, стремясь пересечь ее плечом. Более эффективным считается финиширование на полной скорости без наклонов или бросков на проекцию финишной линии. По окончании дистанции скорость следует снижать постепенно.

Бег на дистанциях 200 и 400 м отличается от бега на 100 м расположением стартовых колодок и преодолением поворотов. Стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края. При беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево. Стопы ставятся с небольшим поворотом влево. Правая рука движется больше внутрь, левая – наружу. Выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

Во время бега на 100–200 м снижается работа максимальной, а на 400 м – субмаксимальной интенсивности. При выполнении этих упражнений образуется кислородный долг. Во избежание этого непосредственно перед бегом необходимо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. С первых же шагов следует придерживаться установленного заранее индивидуального ритма дыхания. Оно должно быть более частым, чем в беге на средние дистанции, и достаточно глубоким, так как ближе к финишу бегун вынужден дышать чаще.

4.4. Методика обучения эстафетному бегу

Эстафета – самый зрелищный вид командных соревнований по легкой атлетике. Спортсмены пробегают свои этапы, передавая друг другу эстафетную палочку длиной 30 см, диаметром 4 см и массой 50–150 г. Основные эстафетные дистанции – 4×100 м и 4×400 м.

Первый этап начинается с низкого старта, на последующих же этапах участники бегут с низкого (опора на одну руку) или высокого старта.

Участник первого этапа держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец тремя пальцами. Большим и указательным пальцами нужно опираться на поверхность дорожки у стартовой линии (рис. 6).

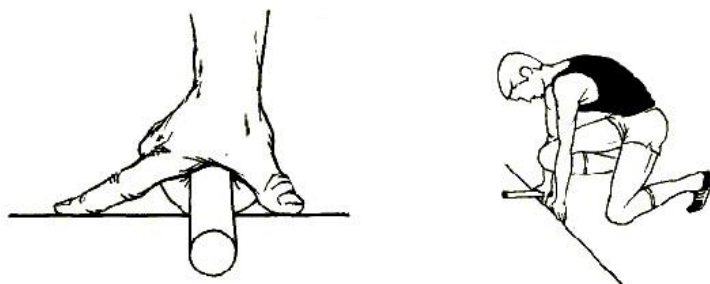


Рис. 6. Держание эстафетной палочки при низком старте

Участники первого и третьего этапов бегут по внутреннему краю дорожки и несут палочку в правой руке, второго и четвертого – по внешнему краю с эстафетной палочкой в левой руке. Для передачи палоч-

ки устанавливается зона длиной 20 м, для разгона принимающего эстафету устанавливается дополнительная зона длиной 10 м.

Принимающий начинает бег в тот момент, когда передающий пересекает контрольную отметку, расстояние которой от места старта нового этапа устанавливается опытным путем. Передача эстафеты происходит при сближении бегунов на расстоянии вытянутой руки. По команде передающего «Хоп!» принимающий, не снижая скорости и не нарушая ритм бега, опускает прямую руку с развернутой назад ладонью, большой палец отведен в сторону бедра. Передающий движением снизу-вперед и слегка вверх точно вкладывает палочку в руку принимающего (рис. 7).

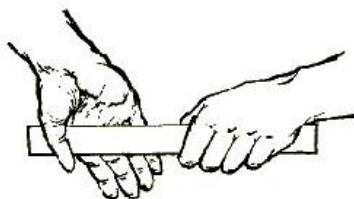


Рис. 7. Передача эстафетной палочки

Существуют два способа передачи эстафеты – сверху и снизу. Второй является наиболее рациональным.

Во время соревнований обязательно выполняются несколько общепринятых правил.

Бег осуществляется по прямой или круговой дорожке. Прямая дорожка должна быть длиннее дистанции приблизительно на 18–20 м (на 3–5 м до линии старта и около 15 м после линии финиша). Круговая дорожка для соревнований, проводимых на открытом воздухе, имеет длину 200–400 м; 400-метровая дорожка представляет собой замкнутый контур, состоящий из двух параллельных прямых отрезков равной длины (85,96 м), плавно соединенных двумя одинаковыми поворотами, описанными одним или несколькими

При беге по отдельным дорожкам их ширина равна 1,22–1,25 м. Дорожки обозначаются пограничными линиями (50 мм). Для проведения городских и районных соревнований на стадионе должно быть не менее шести дорожек. Республиканские соревнования проводятся на восьми дорожках по «кругу» и 8–10 – в беге на 100 м.

Кроме пограничных, наносятся линии старта по общей и отдельным дорожкам, финиша всех дистанций, перехода с отдельных дорожек на общую, сбора участников, границы зон передач в эстафете, а также линии, размечающие последние пять метров перед финишем.

В 3–5 м позади линии старта должны устанавливаться хорошо видимые судьям и зрителям указатели порядковых номеров дорожек.

На дистанциях до 400 м участники должны бежать с низкого старта.

На финише по обе стороны беговой дорожки на расстоянии не менее 30 см устанавливаются две финишные стойки поперечным сечением 8×2 см и высотой 1,4 м. Стойки должны быть обращены к дорожке узкой стороной, их ближняя грань совпадает с плоскостью финиша.

При проведении соревнований на дистанциях до 400 м включительно участники должны выступать на отдельных дорожках. Дистанции 600, 800 и 1000 м спортсмены бегут по отдельным дорожкам обязательно с высокого старта до конца первого поворота, а остальную часть дистанции – по общей. Бег на 400, 600, 800 и 1000 м можно проводить с общего старта.

В соревнованиях по общей дорожке количество стартующих зависит от длины дистанции. У женщин, девушек и девочек в беге на 500 м участвуют до 8 спортсменов, на 600–1000 м – 10, на 1500–3000 м – 20 спортсменов. У мужчин, юношей и мальчиков на дистанции 600–1000 м участвуют 10 спортсменов, на 1500–2000 м – 15, на 3000 м – 20, на 5000 м – не более 25 спортсменов. В кроссе число участников устанавливается судейской коллегией до начала соревнований.

Если количество участников в спринте не позволяет всем стартовать в одном забеге, соревнования могут проводиться в несколько этапов: забеги, четвертьфиналы, полуфиналы и финал.

В финал (или следующий круг) попадают по 2–3 участника – победители предыдущего забега, а также бегуны, показавшие лучшее время. Отбор участников финала может проводиться и по лучшим результатам, показанным в забеге. При равных результатах преимущество получают участники, занявшие более высокое место в своем забеге. Если соревнования проводятся без финала (бег на средние и длинные дистанции), победители определяются по показанному каждым участником времени. Для подготовки к старту бегуну отводится не более одной минуты. Если кто-то из участников не готов принять стартовую позицию, судья-стартер может сделать замечание, а при повторном нарушении – снять с соревнования.

Судья-стартер подает предварительные команды «На старт!», «Внимание!» и сигнал к началу бега выстрелом или командой «Марш!», сопровождаемый резким опусканием флага. Предварительные команды можно подавать двумя свистками («На старт!») или одним продолжительным («Внимание!»). В беге на средние и длинные дистанции команда «Внимание!» не подается.

Участник забега, который до выстрела первым отделил от земли руку или ногу, считается неправильно принявшим старт и получает предупреждение. Всем участникам забега также засчитывается фальстарт,

что фиксируется показом желтой карточки. В забеге может быть разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена (спортсменов). Любой спортсмен, допустивший последующий фальстарт, дисквалифицируется в данном забеге. Дисквалификация демонстрируется показом спортсмену красной карточки.

Спортсмен может быть дисквалифицирован, если не явился вовремя на регистрацию, не имеет номера на груди и спине, при беге мешает другим участникам, переходит на чужую дорожку, сокращая дистанцию. Нельзя наступать на внутреннюю бровку дорожки, выполнять обгон по левой стороне.

В эстафетном беге, где этапы короче 200 м, каждая команда должна преодолеть всю дистанцию по своей дорожке. Каждый участник может бежать только один этап. Эстафетную палочку передают в 20-метровой зоне из рук в руки. Уронивший палочку должен поднять ее, не мешая соперникам. Участники, бегущие на последнем этапе, должны пересечь финишную черту с палочкой. Окончание дистанции фиксируется по моменту пересечения туловищем спринтера вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Порядок окончания дистанции и результаты спортсменов определяются судьями на финише и хронометристами, а также с помощью системы фотофиниша. При ручном хронометраже время каждого участника, окончившего дистанцию, фиксируется отдельным секундомером, а результат пришедшего первым – тремя. При расхождении в показаниях секундомеров берутся данные двух с одинаковым временем. При расхождении всех трех показаний засчитывается среднее. Если результат зафиксирован только двумя секундомерами, в расчет берется большее значение.

Судейская бригада состоит из судей на старте, дистанции и финише, судей-хронометристов и секретаря. Судья-стартер работает с одним или несколькими помощниками. Главная обязанность основного стартера – дать старт так, чтобы никто из участников не начал бег преждевременно, а дополнительных – дать сигнал для остановки и возвращения спортсменов при нарушении ими правил старта, если это не было сделано основным стартером. Судьи на дистанции следят за правильностью ее прохождения, отмечают в протоколе факты нарушения правил. Каждое нарушение должно быть зафиксировано не менее чем двумя судьями.

Судьи на финише визуально или с помощью специальной аппаратуры определяют порядок (последовательность) прихода участников, а также расстояние при финишировании между отдельными участниками забега в пределах 5-метровой разметки (только в спринте). При беге на средние и длинные дистанции в обязанность судей на финише входит подсчет кругов, преодолеваемых каждым спортсменом. Судьи размещаются на судейской вышке, установленной на продолжении линии финиша в пяти и более метрах от ближайшей стойки с внутренней стороны беговой дорожки, или в судейской ложе на трибуне стадиона.

Судьи-хронометристы определяют время прохождения дистанции участниками соревнований. Каждый из них может определять результаты одного или двух спортсменов, пользуясь одним или двумя секундомерами. Кроме того, хронометристы фиксируют время на промежуточных отрезках и сообщают его судьей-информатору. Судьи-хронометристы располагаются на вышке с противоположной стороны от судей на финише или в судейской ложе на трибуне стадиона. Секундомеры начинают отсчет времени с момента появления огня (дыма) из пистолета, с начала движения флага.

Бег по пересеченной местности (кросс) проводится по полям, лесам и оврагам. На дистанции допускаются небольшое число естественных и искусственных препятствий: ров, канав или изгородей не выше 1 м.

Кросс может проводиться по замкнутому (старт и финиш в одном месте) или разомкнутому маршруту. Старт и финиш на дистанции 2 км и более могут быть расположены на стадионе. В этом случае спортсмены должны пробежать по дорожке не более одного круга в начале и в конце дистанции.

Место проведения кросса размечается цветными флажками, лентами, кусками цветной бумаги, развешенными на деревьях и кустах, веревками с флажками (красными слева и белыми справа), а также стрелками с указанием направления и расстояния до финиша.

Кросс может проводиться и по неразмеченному маршруту. В этом случае на старте участникам сообщают только место финиша и расположение контрольных пунктов.

В состав судейской коллегии входит начальник дистанции, его помощники и контролеры. Вместе с главным судьей они подбирают дистанцию, измеряют ее 50–100-метровой рулеткой, размечают, расставляют контролеров по трассе и снимают их по окончании соревнований.

В зависимости от масштаба соревнований и расположения старта и финиша в состав судейской коллегии может входить несколько бригад. Если старт и финиш не совмещены, то для оперативности в работе необходимы, как минимум, две бригады судей-хронометристов и судей на финише.

4.5. Методика обучения прыжкам в длину

Существует три способа выполнения прыжков – «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Результат зависит от горизонтальной скорости разбега к моменту постановки ноги на место толчка и вертикальной скорости при отталкивании. На прыжок влияют также угол отталкивания, умение спортсмена сохранить равновесие в полете и вынести ноги дальше вперед во время приземления.

Составные элементы прыжка в длину – отталкивание, полетная фаза и приземление. Длина разбега определяется уровнем беговой подготовленности, умением набрать максимальную скорость и равняется 30–35 м у женщин и 40–45 м у мужчин. С повышением тренированности длина и скорость разбега увеличиваются.

В начале разбега используются два исходных положения. В первом следует поставить одну ногу вперед на контрольную линию, другую – назад (рис. 8). Во втором варианте исходного положения следует слегка согнуть и расставить ноги на 10–15 см, наклонить туловище вперед и опустить руки. Движение начинается как бы «падением».

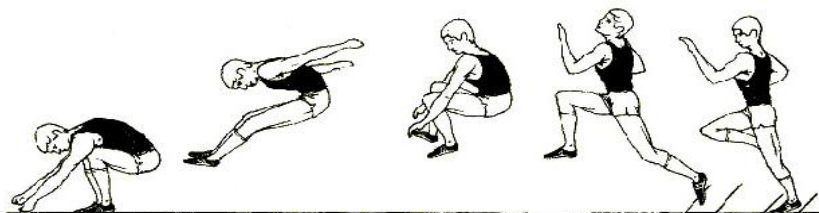


Рис. 8. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»

Разбег выполняется с постепенным или быстрым увеличением скорости. Важно, чтобы к моменту отталкивания нога была максимально прямой, туловище находилось в вертикальном положении и прыгун мог без лишнего напряжения перейти к отталкиванию.

Ногу следует ставить на брусок быстрым загребающим движением сверху и вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции общего центра тяжести тела всей стопы. По отношению к грунту она ставится всегда вниз-вперед почти прямой с напряженными мышцами-разгибателями под углом к дорожке 65–70°. Затем под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги во всех суставах с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

Одновременно с выпрямлением толчковой ноги маховая нога активным движением от бедра выносится вперед и вверх. Одноименная рука выносится в сторону и несколько назад, другая – вперед-вверх и немного внутрь. Маховая нога слегка разгибается в колене.

Сразу после вылета туловище находится примерно в том же положении, что и после отталкивания, руки немного опущены и поддерживают равновесие туловища. Такое положение называется «полетным шагом» (прыжком в шаге) и продолжается более четверти длины всего прыжка.

После полета в «шаге» маховая нога опускается вниз, к ней подтягивается толчковая, а колени приближаются к груди.

Приземляясь, прыгун посылает руки вниз-назад, разгибает ноги в коленных суставах и выносит их как можно дальше вперед. Приземление заканчивается сгибанием ног во всех суставах, наклоном туловища вперед и выходом из ямы или падением в сторону.

Сектор для прыжков оборудован ямой шириной не менее 2,75 м, длиной не менее 7 м и глубиной 0,5 м; песком для приземления; деревянным бруском для отталкивания, ширина которого – 19,8–20,2 см, длина – 1,21–1,22 м и толщина – 0,1 м, установленным на одном уровне с песком и дорожкой для разбега, длина которой – не менее 40 м, ширина – 1,22 м.

За дальним краем бруска (со стороны разбега) накладывается слой пластилина или влажного песка шириной 10 см и высотой 0,7 см, передний край которого скошен под углом 30°.

Если в соревнованиях принимают участие восемь и менее участников, они имеют право выполнить шесть попыток. Если участников больше восьми, им дано право на три прыжка. Восемь спортсменов, показавших лучшие результаты, продолжают прыжки в финале, используя по три попытки каждый.

Участие в финале обязательно. Только в случае болезни прыгун может отказаться от дальнейшего участия в соревнованиях. Спортсмены выполняют каждую попытку поочередно, по вызову судьи. С момента вызова на выполнение очередного прыжка отводится не более 1 мин. Победитель определяется по лучшему результату шести попыток. При равных результатах победителем становится тот спортсмен, который прыгнул дальше в других попытках (предыдущих или последующих).

Измерение результата производится рулеткой, нулевая отметка которой устанавливается в ближайшей к бруску точке следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуна. Данные о прыжке заносятся в протокол с округлением до целых сантиметров в сторону уменьшения.

Соревнования обслуживает бригада, состоящая из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря.

При удачной попытке старший судья поднимает белый флаг и подает команду «Есть!», а секретарь заносит результат в протокол. При неудачной попытке вверх поднимается красный флаг, подается команда «Нет!», в протоколе проставляется «X». Пропуск попытки отмечается прочерком «-». Прыжок не засчитывается в тех случаях, когда участник:

- пробежал через брусок или сбоку от него;
- наступил на полосу пластилина (песка);
- во время прыжка коснулся земли до ямы;
- оттолкнулся двумя ногами;
- применил в прыжке сальто.

4.6. Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивания»

Существует 5 способов прыжков в высоту: «фосбюри-флоп», «перекидной», «волна», «перекат» и «перешагивание». При массовом обучении начинающих спортсменов (студентов) чаще всего применяется последний способ.

Прыжок состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления.

Разбег осуществляется сбоку под углом 30–45° и состоит из 7–9 беговых шагов. Он выполняется с места или с подхода, когда прыгун делает несколько ускоряющихся шагов и, попав стопой на контрольную отметку, начинает бег. Первая половина разбега ничем не отличается от обычного ускоренного бега. С увеличением скорости растёт и длина шагов при разбеге.

Подготовка к отталкиванию производится за счет снижения общего центра тяжести тела прыгуна на последних шагах разбега. Предпоследний шаг перед отталкиванием удлиняется, а последний – укорачивается. Уменьшение последнего шага позволяет прыгуну быстро продвинуть тело на толчковую ногу, вывести таз и свести к минимуму потерю скорости разбега. Перед отталкиванием нога почти выпрямляется и ставится на грунт впереди проекции общего центра тяжести тела касанием пятки с быстрым переходом на всю стопу. Руки при замахе отводятся через стороны назад. Таз опережает ось плеч, а толчковая нога обгоняет линию таза. Продвигая его вперед-вверх на упругой толчковой ноге, спортсмен выносит маховую ногу свободным быстрым движением вверх, разгибает в колене и сгибает стопу в тыльную сторону. Руки, согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх. Так заканчивается активное отталкивание, выполняемое на расстоянии 60–70 см от места проекции планки.

Оттолкнувшись, прыгун взлетает вверх, удерживая туловище в вертикальном положении, поднимает выше маховую ногу, слегка согнутую в колене, толчковая нога свободно опущена. В высшей точке взлета маховая нога опускается вниз носком внутрь, а толчковая – поднимается вверх с поворотом наружу. Одновременно туловище поворачивается к планке и наклоняется к толчковой ноге, таз быстро проходит над планкой, руки опускаются вниз, происходит приземление на маховую ногу (рисунки 9, 10).

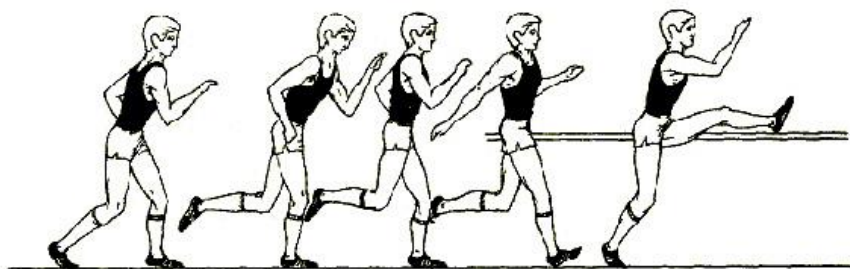


Рис. 9. Техника разбега при прыжке в высоту

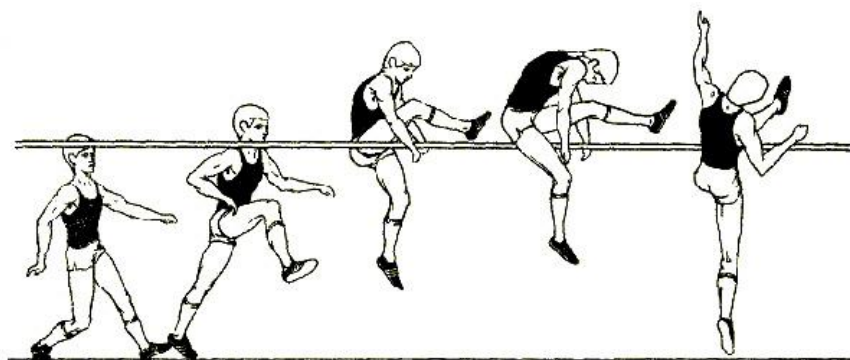


Рис. 10. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

В соревнованиях начинающих легкоатлетов и спортсменов младших разрядов местом для приземления может служить яма с песком (глубиной 0,5 м). Песок должен быть хорошо взрыхлен и разровнен.

Стойки для прыжков могут быть стационарными или переносными. Произвольная, жесткая конструкция обеспечивает их устойчивость и позволяет устанавливать планку на высоте до 2,5 м. Расстояние между стойками – 4–4,02 м.

Планка с поперечным круглым сечением 2,5–3 см изготавливается из дерева или металла. На ее концах должна быть гладкая плоская поверхность шириной 2,5–3 см и длиной 15–20 см для устойчивой установки на пластины (6×4 см), которые обращены к противоположной стойке. Длина планки – 3,98–4 м, масса – не более 2 кг.

Место приземления (5×3×0,5–0,75 м) изготавливается из губчатой резины, поролона или других мягких синтетических материалов (рис. 11). Поверхность площадки должна быть ровной на всем протяжении, достаточной для разбега (не менее 15 м).

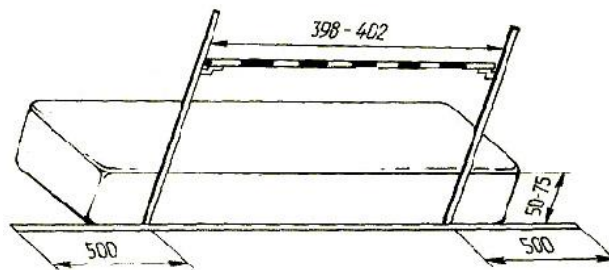


Рис. 11. Место для прыжков в высоту (размеры в сантиметрах)

Для определения высоты прыжка пользуются измерителем, имеющим подножку длиной 0,5 м и шириной 4 см. Измеритель устанавливается строго вертикально. К его стойке плотно прикрепляется металлическая мерная лента или наносятся сантиметровые деления. Нулевая отметка соответствует уровню нижней плоскости подножки. На стойке имеется передвижной указатель, фиксирующий на ленте высоту планки в месте ее наибольшего прогиба.

Обслуживает соревнование бригада, состоящая из старшего судьи, 2–3 судей-измерителей и секретаря.

При засчитанной попытке старший судья подает команду «Есть!» и одновременно поднимает вверх белый флаг, а секретарь заносит в протокол «О». При незасчитанном прыжке подается команда «Нет!», поднимается красный флаг, в протокол заносится «Х». Пропущенная попытка отмечается прочерком «-».

Начальная и все последующие высоты, на которых устанавливается планка, определяются положением о соревнованиях или судейской коллегией и объявляются до прыжков. Каждый раз планка должна подниматься не менее чем на 2 см. Если в секторе остался один участник, судья устанавливает следующую высоту с его согласия.

Для преодоления любой высоты прыгуну даются три попытки, на каждую из которых с момента вызова судьи отводится не более 1 мин.

Если участник не готов к выполнению прыжка или необоснованно задерживает его, попытка может быть приравнена к неудачной, а при повторном нарушении спортсмен дисквалифицируется.

При регистрации на месте соревнований или при первом вызове участник должен заявить, с какой высоты начнет прыгать. Он имеет право во время соревнований изменить свою заявку, пропустить некоторые последующие высоты, не теряя право на дальнейшее выступление. Прыгун имеет право после сделанной им первой или второй незасчитанной попытки на данной высоте не использовать на ней остальные, а прыгать на следующей высоте. Сделав три незасчитанные попытки подряд, спортсмен выбывает из соревнований.

Занятые места определяются по наибольшей взятой высоте. Если несколько участников показали одинаковые результаты, то могут приниматься следующие решения:

- лучшим считается участник, затративший на последней высоте наименьшее количество попыток;
- при равенстве попыток на последней взятой высоте побеждает участник, совершивший меньше неудачных прыжков;
- при равенстве двух первых показателей побеждает участник, использовавший меньше попыток (удачных и неудачных) на всех высотах, кроме последней.

Может случиться и так, что все указанные показатели у двух или более спортсменов окажутся равными. Тогда для определения первого места участникам предоставляется по одной дополнительной попытке на каждой высоте, начиная с наименьшей, которую не смог взять хотя бы один из них. Если все или несколько спортсменов выступят удачно, планку поднимают (в соответствии с установленным порядком), в противном случае – опускают.

Участник, преодолевший высоту, не взятую другими, занимает первое место.

Перепрыгивание является продолжением соревнований. Прыжок не засчитывается, если спортсмен сбил планку, оттолкнулся от земли двумя ногами, коснулся при отталкивании зоны приземления (за проекцией оси планки).

4.7. Методика обучения метанию гранаты (мяча)

Метание малых мячей и гранаты является важным средством физического развития и специальной подготовки студентов.

Мяч берут так, чтобы пальцы были расположены на нем мягко и на одинаковом расстоянии друг от друга (рис. 12).



Рис. 12. Техника держания мяча

Гранату удерживают так, чтобы ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони. Остальные пальцы плотно охватывают рукоятку, большой палец расположен вдоль оси гранаты или поперек нее, кисть расслаблена (рис. 13).

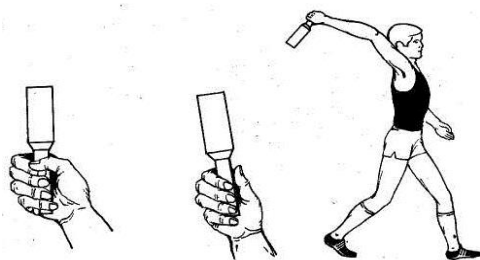


Рис. 13. Техника держания гранаты

Разбегаясь, метатель несет гранату (мяч) над плечом. Разбег условно можно разделить на две части: предварительную (от старта до контрольной отметки – 14–20 м) и заключительную (от контрольной отметки до планки, ограничивающей разбег, – 7–9 м).

В предварительной части разбег выполняется пружинисто и свободно. Левая рука при этом работает как в обычном беге, а правая совершает с гранатой небольшие движения вперед и назад.

Шаги в заключительной части разбега принято называть бросковыми, когда спортсмен, не снижая скорости бега, отводит гранату (мяч) и к началу броска занимает наиболее выгодное положение для выполнения финального усилия. Количество бросковых шагов, которых может быть от 4 и до 6, зависит от индивидуальных особенностей метателя.

Наиболее распространен вариант отведения и броска гранаты на 4 шага. Граната отводится вперед-вниз-назад или прямо назад, движение выполняется на 2 шага.

Завершив предварительную часть разбега и поставив ногу на контрольную отметку, с шагом правой ногой метатель поворачивает плечи направо и одновременно опускает руку с гранатой вперед-вниз. К моменту окончания постановки левой ноги рука с гранатой полностью выпрямляется, туловище принимает вертикальное положение, взгляд направляется вперед-вверх. Третий бросковый шаг принято называть скрестным. От правильности его выполнения зависит эффективность расположения частей тела метателя и снаряда перед началом финального усилия, а также сохранение скорости бега и готовности спортсмена к броску.

Скрестный шаг начинается энергичным отталкиванием левой и махом правой ноги. Она быстро выносится вперед и ставится с пятки развернутым носком наружу. В этот момент туловище метателя отклоняется в сторону, противоположную разбегу, а плечи поворачиваются направо.

Левая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания. Затем спортсмен разгибает правую ногу, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит массу тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» гранату, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок, заканчивая его кистью. Граната выпускается под углом 40–42° к горизонту и вращается в вертикальной плоскости (рис. 14).

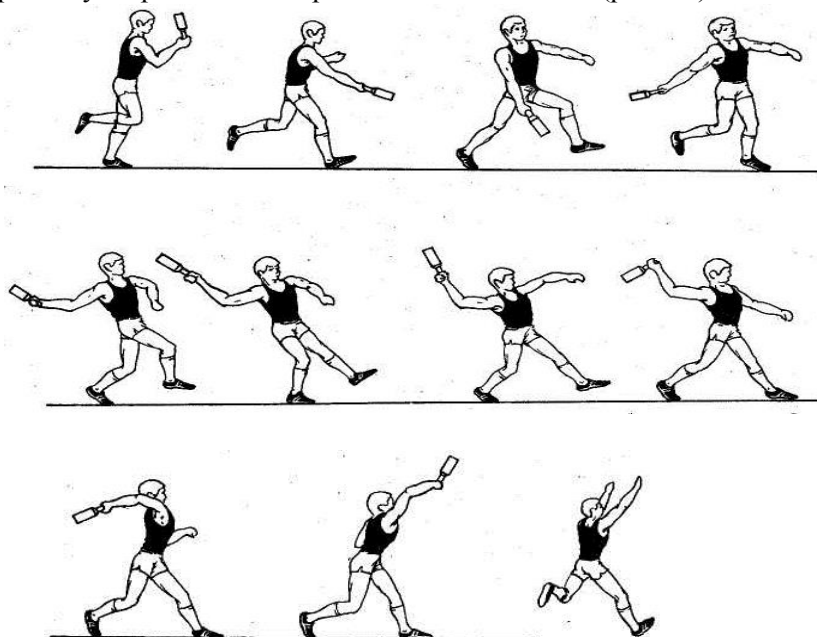


Рис. 14. Техника метания гранаты

Чтобы удержать равновесие после броска, необходимо быстро сделать шаг правой ногой вперед с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе. Компенсаторное движение рук и левой ноги затормаживает продвижение метателя вперед.

Метание гранаты производится от прямой планки в размеченный сектор – коридор для приземления.

Графические изображения секторов для метания гранаты и меча приведены на рисунках 15 и 16. Все размеры приведены в миллиметрах.

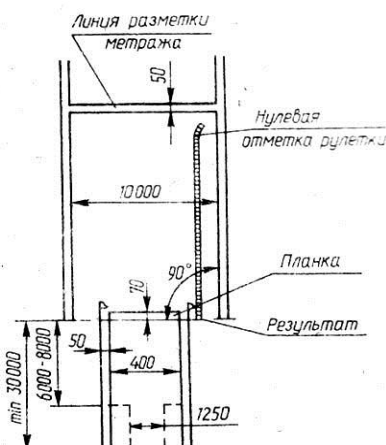


Рис. 15. Сектор для метания гранаты

Планка шириной 7 см и длиной 4 м может быть изготовлена из фанеры, дерева, металла или нанесена на грунт краской. Устанавливается заподлицо с поверхностью дорожки для разбега и окрашивается в белый цвет. По концам планки устанавливаются цветные флажки.

Метание мяча производится от криволинейной, дугообразной планки в размеченный сектор для приземления снарядов. Угол сектора равен 29° . В месте приземления снаряда размечается коридор шириной 10 м, в пределах которого засчитываются броски.

Боковые границы коридора показаны белыми линиями шириной 5 см, расположенными симметрично и параллельно оси дорожки для разбега.

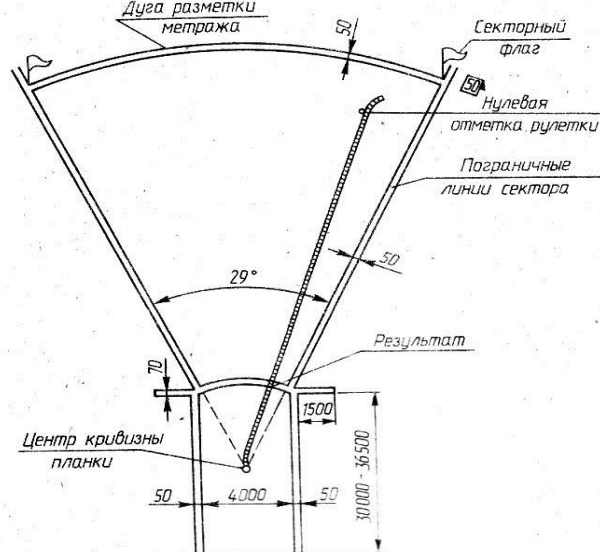


Рис. 16. Сектор для метания мяча

Таковыми же линиями, параллельно планке, в 15–30 м от нее, размечается и сам коридор. У места пересечения линий с боковыми границами коридора устанавливаются указатели расстояний от планки.

Длина дорожки для разбега должна быть не менее 30 м. При метании мяча и гранаты ширина дорожки может быть уменьшена до 1,22 м, но на последних 6–8 м перед планкой должна расширяться до 4 м. Сектор для приземления должен иметь травяное или земляное покрытие.

Соревнования обслуживает бригада, состоящая из старшего судьи, судьи в поле, судей-измерителей и секретаря.

5. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

Типичные ошибки, которые допускаются спортсменами при обучении легкоатлетическим упражнениям, и рекомендации по их устранению представлены в таблицах 1–4.

Таблица 1. Типичные ошибки при беге и их устранение

Суть ошибки	Рекомендации по устранению
1. При «высоком» старте, по команде « <i>На старт!</i> » – слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию	Следует выпрямиться, поднять голову чуть выше и не допускать излишнего переноса веса тела вперед
2. Ноги излишне согнуты в коленях	Необходимо чуть выпрямить ноги и поднять голову выше
3. Бегун отклоняется назад	Нужно несколько подать плечи вперед и опустить подбородок
4. По команде « <i>Марш!</i> » нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх	Следует посылать стопу вперед параллельно грунту и продвигать ее вперед, а не вверх
5. Голова резко и быстро поднимается вверх	Следует опустить подбородок к груди
6. Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи	Необходимо расслабить плечи, кисти рук опустить ниже пояса
7. При «низком» старте, по команде « <i>На старт!</i> » делается большой прогиб спины	Нужно опустить голову вниз
8. Руки излишне согнуты в локтевых суставах и широко расставлены	Следует выпрямить руки и держать их параллельно
9. Проекция плеч находится далеко от стартовой линии, таз опущен	Туловище необходимо подать вперед, голову – опустить вниз
10. Голова поднята высоко, делается большой прогиб спины, проекция плеч находится слишком далеко за стартовой линией	Туловище нужно подать назад, голову – опустить
11. По команде « <i>Внимание!</i> » таз поднят слишком высоко, ноги выпрямлены и напряжены	Ноги следует согнуть, спину – опустить почти параллельно земле
12. Слишком велика нагрузка на кисти рук, недостаточно поднят таз	Таз необходимо поднять выше, плечи – отвести назад
13. По команде « <i>Марш!</i> » (выстрелу стартера) руки рано поднимаются вверх	Руки следует отрывать от опоры одновременно с отрывом сзади стоящей ноги
14. Слишком высоко поднято бедро в первом шаге	Стопу нужно нести низко к земле
15. Резко и рано поднимается голова	Подбородок следует опустить к груди
16. Одновременное отведение обеих рук назад на первом шаге	Руки необходимо нести низко к земле, подбородок – опускать к груди, работа рук должна быть разноименной
17. Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона	При отталкивании нужно не подавать таз вперед и опускать подбородок. Пробегать следует под наклонной планкой
18. Во время бега туловище чрезмерно наклонено вперед	Таз следует вывести вперед, туловище – выпрямить
19. Отклонение туловища назад, напряженный бег	Плечи следует подать вперед
20. Напряженность рук, подъем плеч	Плечи следует опустить, кисти – расслабить
21. Низкий подъем бедра	Руки необходимо вытянуть, бедро – поднять до касания рук
22. Излишне высокий подъем бедра. Бегун мало продвигается вперед	Смотреть следует вперед, голову и руки – опустить
23. Развертывание носков стоп наружу	Бежать следует по прямой линии, ставя носки чуть внутрь

Таблица 2. Типичные ошибки при прыжках в длину и их устранение

Суть ошибки	Рекомендации по устранению
1. Нестабильность беговых шагов при разбеге	Следует пробегать по дорожке разбега по контрольным отметкам
2. Удлинение последних 2–4 шагов перед отталкиванием	Следует пробегать последние шаги по отметкам на дорожке в сочетании с отталкиванием
3. Излишний наклон вперед в разбеге	Плечи необходимо поднять, вывести таз, смотреть вперед
4. При отталкивании делается наклон вперед, отставание таза	Таз следует вывести вперед за счет удлинения предпоследнего шага
5. Стопорящее отталкивание	Ногу следует поставить активным загребающим движением на место отталкивания
6. Вращение туловища вперед после отталкивания	В момент отталкивания следует активно вывести таз толчковой ногой, а колено – маховой ногой
7. Чрезмерное отклонение туловища назад при отталкивании	Выполнить прыжки с места и с 1–4 шагов разбега в вис на снаряд или гимнастическую стенку
8. Мах прямой или слегка согнутой ногой при отталкивании	Следует выполнить движение с доставанием подвешенного предмета коленом маховой ноги
9. Движение ног в полетной фазе по укороченной амплитуде	Необходимо выполнять «бег в полете» в каче на кольцах, перекладине, производить встречное движение ногой за счет сведения и разведения бедер
10. Недостаточное выбрасывание ног во время приземления	Нужно укреплять мышцы брюшного пресса, выполнять подъем коленей вперед-вверх

Таблица 3. Типичные ошибки при прыжках в высоту

Суть ошибки	Рекомендации по устранению
1. Отклонение плеч назад на третьем шаге от толчка	Следует держать туловище прямо, наклоняясь вперед лишь на 3–5° от вертикали, бег выполнять с активным вынесением бедра вперед
2. Чрезмерный наклон туловища вперед и вынос толчковой ноги у места отталкивания не от бедра, а от голени	Следует выносить толчковую ногу вперед от бедра, убирать живот, ставить ногу перекатом с пятки на носок
3. Во время отталкивания делается сильный наклон к планке плеча, разноименного толчковой ноге, не полностью используется сила отталкивания, происходит «сваливание» прыгуна на планку	Удерживая туловище прямо, следует подняться на стопе толчковой ноги, послать руки вверх с незначительным обгоном одноименной толчковой ноги
4. При переходе через планку совершается поворот туловища к маховой ноге и наклон вперед	Следует повернуть туловище и наклониться к толчковой ноге
5. Опускание маховой ноги вниз за планку прямо, толчковой – носком внутрь	При опускании за планку необходимо развернуть маховую ногу носком внутрь, толчковую – коленом и носком наружу

Таблица 4. Типичные ошибки при метании мяча (гранаты)

Суть ошибки	Рекомендации по устранению
1. Во время разбега излишне напрягается рука с мячом (гранатой), затрудняется отведение снаряда, нарушается ритм бросковых шагов	Следует расслабить кисть и плечо. Рука со снарядом должна двигаться ритмично вперед-назад в такт беговым шагам
2. Выполнение бега на сильно согнутых ногах	Многokrатно пробегая с мячом (гранатой) по разбегу, следует держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта
3. Преждевременный поворот плечевого пояса	Поворот плеч следует начинать с первого броскового шага
4. В бросковой части разбега происходит преждевременное полное выпрямление руки со снарядом (на первом шаге)	Начинать отведение руки со снарядом следует вместе с поворотом плеч. Необходимо имитировать отведение мяча (гранаты) в ходьбе, беге (на два шага)
5. Опускание правой руки с мячом (гранатой) ниже оси плеч на первых двух бросковых шагах. В начальной фазе финального усилия затрудняется его точное приложение вдоль оси снаряда при броске	Во время разбега с различной скоростью нужно отводить мяч (гранату), добиваясь правильного положения руки
6. Потеря прямолинейности движения в разбеге, отклонение влево на последних двух бросковых шагах. Снаряд летит вправо за сектор	Нужно метать снаряд с трех шагов и полного разбега, контролировать прямолинейность маха правой ногой при скрестном шаге, выполнять разбег по начерченной прямой линии
7. Постановка правой ноги в скрестном шаге: без развода стопы наружу или на носок, а не через пятку и внешний свод стопы	Необходимо имитировать скрестный шаг в ходьбе и беге с различной скоростью
8. Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по сравнению с оптимальными: <ul style="list-style-type: none"> • шаг-прыжок со второй отметки; • короткий или излишне длинный скрестный шаг; • далекая постановка ноги в упор на четвертом шаге 	Следует метать с полного разбега, контролируя длину шагов и расстановку стоп (по следам). При необходимости использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага
9. В финальном усилии низкое положение руки с мячом (гранатой) перед броском. Кисть в начале броска сгибается вниз, при метании происходит приложение усилия поперек оси снаряда	Необходимо следить за положением и движением правой руки (со снарядом) в процессе разбега и во время броска
10. Отклонение головы и туловища влево. Затрудняется «попадание» усилия в снаряд	Нужно выполнять броски с трех шагов и с полного разбега
11. Постановка левой ноги в последнем шаге в упор далеко влево. Преждевременный поворот метателя грудью в сторону броска. Затрудняется «попадание» усилия в снаряд. Он летит вправо, рука проходит через сторону	Следует делать разбег по отметкам (в бросковой части); контролировать постановку ног в третьем и четвертом шагах, выпрямление левой ноги в заключительной фазе броска; начинать финальное усилие с ног при «закрытом» положении туловища; следить, чтобы не опускалось левое плечо
12. «Проваливание» (сгибание) в момент финального усилия из-за недостаточной силы ног, излишне высокой скорости разбега или широкого последнего шага	Нужно выполнять повторные броски в различных вариантах разбега и темпа, контролировать постановку ног в последних шагах и движения в финальном усилии

6. ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (ТРЕНИРОВОК) ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ПЕРВОМ СЕМЕСТРЕ

Занятие 1

Задачи: 1. Ознакомить студентов с техникой безопасности на занятиях по легкой атлетике, с программными требованиями и нормативами.

2. Научить технике прыжка в длину с места.

3. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы и совершенствовать технику обычной ходьбы.

Подготовительная часть

В подготовительной части студентам сообщаются задачи занятия. На первом занятии, перед разминкой, решаются организационные вопросы, а также преподаватель должен ознакомить студентов с техникой безопасности на занятиях по легкой атлетике, программными требованиями и нормативами. Далее проводятся ходьба и медленный бег в течение 3–3,5 мин, а также ходьба на 30–40 м.

Общеразвивающие упражнения в движении

Первое упражнение. Исходное положение – основная стойка. На счет 1–2 – подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох; на счет 3–4 – расслабить и опустить руки, выдох (4–5 раз).

Второе упражнение. Исходное положение – руки в стороны, кисти сжаты в кулак. На счет 1–2 – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (8–10 раз).

Третье упражнение. Исходное положение – основная стойка. На счет 1–4 – круговые вращения рук вперед, на счет 5–8 – круговые вращения рук назад (6–8 раз).

Четвертое упражнение. Исходное положение – основная стойка. На счет 1–4 – руки за голову, кисть в замок, ходьба выпадами вперед с поворотом туловища к ноге, стоящей впереди (10–12 раз).

Пятое упражнение. Исходное положение – полуприсед, руки на пояс. Ходьба в полуприседе на 25–30 м.

Шестое упражнение. Исходное положение – полуприсед, руки на пояс. Ходьба в приседе на 20–25 м, затем медленный бег на 25–30 м, далее ходьба на 20 м.

Общеразвивающие упражнения на месте

Первое упражнение. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 делается наклон вперед; 2 – исходное положение; 3 – наклон назад; 4 – исходное положение; 5 – наклон влево; 6 – исходное положение; 7 – наклон вправо; 8 – исходное положение. Упражнение выполняется 8–10 раз.

Второе упражнение. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны (ладони вниз). На счет 1 – махом левой ноги коснуться кисти правой руки; 2 – исходное положение; 3 – то же другой ногой; 4 – исходное положение (8–10 повторений).

Третье упражнение. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки к плечам. На счет 1 – наклон вперед, кистью правой руки коснуться носка левой ноги; 2 – исходное положение; 3–4 – то же к другой ноге (8–10 повторений).

Четвертое упражнение. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – исходное положение (8–10 повторений).

Пятое упражнение. Исходное положение – упор лежа. На счет 1 – согнуть руки; 2 – исходное положение (8–10 повторений).

Специальные беговые упражнения

К специальным беговым упражнениям относят следующие:

- семенящий бег – 2 × 30 м;
- бег с высоким подниманием бедра – 2 × 25 м;
- бег прыжками с ноги на ногу – 2 × 20 м;
- ускорение – 2 × 40 м.

Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения и упражнения на расслабление приведены в приложении 1.

Основная часть

1. Обучение студентов технике прыжка в длину с места в нижеуказанной последовательности:

а) продемонстрировать значимость маховых движений рук при отталкивании; исходное положение – стойка ноги врозь (слегка), руки назад; только активным махом рук вперед-вверх до горизонтали показать возможность отрыва от опоры без отталкивания ногами (3–4 повторения);

б) из исходного положения (полуприсед) и отведенных рук назад выпрыгивать вверх, отталкиваясь до полного выпрямления ног в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах, с активными маховыми движениями рук и приземлением в присед на месте отталкивания (3–4 повторения);

в) прыжки с места вверх в длину (3–4 повторения);

г) прыжки в длину с места (5–6 повторений).

2. Ознакомление студентов с техникой спортивной ходьбы и совершенствование техники обычной ходьбы в следующей последовательности:

а) объяснение, показ упражнения 3–4 раза;

б) имитация работы рук при спортивной ходьбе – 2–3 × 15 с;

в) ходьба по прямой с постановкой стопы с пятки носком на себя перекатом по внешнему своду через прямую ногу в коленном суставе – 2–3 × 50–60 м;

г) то же коротким шагом скрестно влево, вправо и с переходом на обычную ходьбу – 2–5 × 30–40 м;

д) спортивная ходьба по кругу диаметром 10–15 м и переход на обычную ходьбу на 60–80 м.

Заключительная часть

В заключительной части проводятся медленный бег в чередовании с ходьбой в течение 1,5–2 мин, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия; дается задание на дом.

Занятие 2

- Задачи:* 1. Обучить студентов технике прыжка в длину с места.
2. Совершенствовать технику обычной ходьбы и продолжить обучение технике спортивной ходьбы.
3. Развитие физических качеств.

Подготовительная часть

Подготовительная часть состоит из нескольких этапов:

1. Сообщение задач занятия.
2. Строевые приемы на внимание (шаг вперед, поворот налево, поворот кругом, приставной шаг влево, шаг в обход налево).
3. Быстрая ходьба с переходом на медленный бег до 2,5–3 мин.
4. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении и на месте.
5. Специальные упражнения легкоатлета.

Основная часть

1. Обучение технике прыжка в длину с места в нижеуказанной последовательности:
 - а) из исходного положения ноги врозь (узкая стойка) прыжки вверх с приземлением в полуприсед (3–4 повторения);
 - б) прыжки с места вверх вперед (3–4 повторения);
 - в) прыжки с места с поворотом налево и направо по 3–4 повторения;
 - г) прыжки с места с поворотом на 180° (4–5 повторений);
 - д) прыжки с места на дальность приземления в присед (5–6 повторений).
2. Совершенствование техники обычной ходьбы и обучение технике спортивной ходьбы в следующей последовательности:
 - а) имитация работы рук – 2–3 × 20 с;
 - б) спортивная ходьба по прямой с переходом на обычную ходьбу 2–3 × 30–40 м + 50–60 м;
 - в) спортивная ходьба по кругу диаметром 8–10 м с переходом на прямую и на обычную ходьбу; далее спортивная ходьба по кругу, затем по прямой 60–80 м, потом обычная ходьба на 80–100 м (3–4 повторения).
3. Развитие физических качеств (выносливости) с помощью кроссового бега по пересеченной местности с преодолением препятствий и чередованием с обычной ходьбой в течение 8–10 мин.

Заключительная часть

В заключительной части в течение 3–4 мин выполняются упражнения на расслабление, подводятся итоги занятия, дается задание на дом.

Занятие 3

- Задачи:* 1. Обучить студентов технике прыжка с разбега способом «согнув ноги».
2. Обучить студентов технике бега на средние и длинные дистанции.
3. Развить физические качества студентов.

Подготовительная часть

В подготовительной части занятия отрабатываются следующие упражнения:

- строевые приемы;
- построения и перестроения;
- быстрая ходьба с переходом на разминочный бег в течение 3 мин;
- ходьба;
- общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета (семенящий бег – 2 × 30 м; бег с высоким подниманием бедра – 2 × 20 м; бег прыжками с ноги на ногу – 25–30 м; ускорения – 3–4 × 25–30 м).

Основная часть

1. Обучение технике прыжка с разбега способом «согнув ноги» в нижеуказанной последовательности:
 - а) объяснение, показ и ознакомление с правилами соревнований, просмотр кинограмм, плакатов по технике прыжка;
 - б) проверка умений выполнения прыжка в длину с разбега в 3–6 шагов с отталкиванием от грунта (2–3 повторения);

в) проверка умений выполнения прыжка с отталкиванием от определенной зоны или бруска (3–4 повторения);

г) попробовать подобрать разбег (2–3 повторения);

д) выполнить прыжок в целом с 6–8 беговых шагов (2–3 повторения).

2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции в следующей последовательности:

а) ознакомить студентов с правилами соревнований; ознакомиться с особенностями бега каждого студента, дав возможность пробежать 2–3 раза по 60–80 м;

б) обучить технике бега по прямой, выполняя следующие упражнения:

- упражнения по имитации работы рук – 2 × 15 с;

- ходьба и медленный бег с прямым положением туловища и согнутыми руками в локтевых суставах – 2–3 × 50–60 м;

в) медленный бег по прямой с постановкой ног на дорожку по одной линии и носками вперед, «вырастая» вверх – 2–3 × 60–70 м;

г) бег с ускорением и проталкиванием вперед до полного разгибания ноги, находящейся сзади, с последующим ее сгибанием после толчка при высоком положении туловища – 2–3 × 40–50 м.

3. Развитие физических качеств – подвижные игры, приведенные в приложении 2, по выбору преподавателя.

Заключительная часть

В заключительной части проводятся упражнения на расслабление (приложение 1), медленный бег в течение 1–1,5 мин, а также подводятся итоги занятия.

Занятие 4

Задачи: 1. Обучить студентов технике отталкивания при прыжках в длину.

2. Обучить студентов технике бега по прямой на средние дистанции.

3. Развитие физических качеств (круговая тренировка).

Подготовительная часть

В подготовительной части занятия преподаватель сообщает студентам задачи занятия. Далее выполняются следующие упражнения:

- ходьба и ее разновидности;

- медленный бег до 3 мин;

- ходьба;

- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;

- специальные упражнения легкоатлета (семенящий бег – 2 × 25–30 м; бег с захлестыванием голени – 2 × 20 м; бег с высоким подниманием бедра – 2 × 25 м; бег прыжками с ноги на ногу – 2 × 25 м; ускорения – 2–3 × 30–40 м).

Основная часть

1. Обучение технике отталкивания при прыжках в длину с использованием следующих упражнений:

а) прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами вверх-вперед, приземляясь в присед (2–3 повторения);

б) имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза и колена маховой ноги вперед-вверх (8–10 повторений);

в) ходьба через 2–3 шага на расстоянии 25–30 м;

г) прыжки с места толчком одной ноги с приземлением на маховую ногу и переходом на бег (5–6 повторений);

д) прыжки с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги (4–5 повторений).

2. Обучение технике бега по прямой при помощи нижеуказанных упражнений:

а) имитация работы рук – 2–3 × 15–20 с;

б) бег с ускорением по прямой линии до полного выпрямления толчковой ноги сзади и последующим выносом вперед «острым коленом» маховой ноги и упругой постановкой с передней части стопы по внешнему своду стопы – 2–3 × 60–80 м;

в) прыжки с ноги на ногу вперед-вверх с полным выпрямлением толчковой ноги и активным выносом согнутой маховой ноги – 2 × 25–30 м;

г) бег с забрасыванием голени назад – 2 × 20–25 м;

д) повторный бег – 2 × 70–80 м через ходьбу 60–70 м.

3. Круговая тренировка из нескольких отделений:

- 1-е отделение – сгибание-разгибание рук в упоре (1 мин) – по 6–8 раз;

- 2-е отделение – прыжки со скакалкой в течение 1 мин;

- 3-е отделение – наклоны с касанием носков ног в течение 1 мин по 25–30 раз;

- 4-е отделение – приседания в течение 1 мин по 25–30 раз.

Смена отделений происходит после минутного отдыха.

4. Кроссовый бег в чередовании с ходьбой до 2 км.

Заключительная часть

В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и подводятся итоги занятия.

Занятие 5

- Задачи:* 1. Обучение студентов технике отталкивания при прыжках в длину.
2. Обучение студентов технике бега по повороту (виражу) и бегу с высокого старта.
3. Развитие физических качеств.

Подготовительная часть

В подготовительной части занятия преподаватель сообщает студентам цели занятия.

Выполняются следующие упражнения:

- ходьба, переходящая в медленный бег – до 2,5–3 мин;
- ходьба;
- выполнение упражнений на месте;
- специальные упражнения бегуна и прыгуна;
- ускорения – 2–3 × 30–60 м.

Основная часть

1. Обучение технике отталкивания при прыжках в длину в следующей последовательности:

- а) имитация отталкивания на месте с активным выведением таза в момент постановки толчковой ноги и подъемом колена маховой ноги вперед-вверх (5–6 повторений);
- б) имитация отталкивания при ходьбе (6–8 повторений);
- в) прыжки с места толчком двумя ногами вверх-вперед и вперед-вверх (3–4 повторения);
- г) исходное положение – толчковая нога впереди, маховая – сзади; прыжки с места с приземлением в положение выпада (туловище держать прямо) (5–6 повторений);
- д) прыжки с места толчком одной ногой с активным выведением колена маховой ноги с доставанием рукой, одноименной с толчковой, – 2 × 30 м;
- е) прыжки с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги при этом толчковую ногу следует поставить вперед примерно в 1,2 м от края прыжковой ямы, слегка приподняв носок, отставить маховую ногу назад на полшага, быстро вывести ее и руки вперед-вверх и одновременно оттолкнуться 4–5 раз; прыжки с 6–8 беговых шагов, отталкиваясь у места планки, – 2–3 раза.

2. Обучение технике бега по повороту (виражу) и бегу с высокого старта в нижеуказанной последовательности:

- а) бег по повороту по шестой, седьмой и восьмой дорожкам (при этом стопа ставится по касательной к виражу, туловище слегка поворачивается влево, правая рука движется вперед до вертикали туловища, назад-снаружи, левая – ближе к туловищу) – 50–60 м;
- б) бег по повороту пятой, четвертой и третьей дорожкам с высокой скоростью – 50 м;
- в) бег по кругу диаметром 25–30 м (2–3 повторения);
- г) выполнение положений на старте под команду «На старт!» – 3–4 повторения с исправлением ошибок;
- д) бег с высокого старта самостоятельно (2–3 повторения);
- е) бег со старта на участке входа в поворот с ускорением – 2–3 повторения по 50–60 м.

3. Для развития физических качеств на занятии проводят подвижную игру «Сумей догнать», приведенную в приложении 2.

Заключительная часть

В заключительной части занятия выполняются упражнения на расслабление, упражнения по медленному бегу в течение 1,5–2 мин и подводятся итоги занятия.

Занятие 6

- Задачи:* 1. Обучение студентов технике прыжка в длину в шаге и приземлению.
2. Обучение студентов технике бега с высокого старта и финишированию.
3. Развитие физических качеств (круговая тренировка).

Подготовительная часть

В подготовительной части занятия преподаватель сообщает студентам о задачах занятия. Далее выполняются следующие упражнения:

- ходьба, медленный бег до 2,5 мин;
- ходьба;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;

• специальные упражнения легкоатлета (прыжки с ноги на ногу – 2 раза по 20 м; семенящий бег – 2 раза по 30 м; прыжки на одной ноге – 2 раза по 20 м; бег с забрасыванием голени назад – 2 раза по 25 м; ускорения – 2–3 раза по 40–60 м).

Основная часть

1. Обучение технике прыжка в длину в шаге и приземлению. Используются следующие упражнения:

а) прыжки с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги (поставить толчковую ногу вперед примерно в 1,5 м от края прыжковой ямы, носок слегка поднять, маховую ногу отставить назад на полшага; из этого положения быстро вынести согнутую в колене маховую ногу, руки – вперед-вверх с одновременным отталкиванием толчковой ногой) – 3–4 раза;

б) при медленном беге, отталкиваясь через 1 шаг, через 2 шага на 3–4 шага, выполнять прыжки в шаге – 40–50 м по дорожке;

в) прыжки со второго и третьего шагов разбега, приземляясь «в разложку» – 3–4 повторения;

г) прыжки в длину с неполного разбега (3–4 шага) с активным опусканием маховой ноги и дальнейшим пробеганием – 3–4 повторения;

д) прыжки в длину с короткого разбега через веревочку, натянутую на высоте 20–30 см, на расстоянии 1–1,5 м от места отталкивания и приземлением на обе ноги – 2–3 повторения.

2. Обучение технике бега с высокого старта и финишированию в нижеуказанной последовательности:

а) выполнение положений на старте под команду «На старт!» с дальнейшим исправлением ошибок – 3–4 повторения;

б) бег с высокого старта группой на повороте – 2 раза по 100–150 м;

в) то же поодиночке, с ускорением на финишной прямой, с различными способами финиширования (пробеганием, резким наклоном туловища вперед, с поворотом плеча к проекции линии финиша) – 2–3 раза по 120–150 м.

3. Для развития физических качеств перестройка группы на шесть отделений (круговая тренировка). Каждое отделение выполняет комплекс упражнений, меняясь по кругу:

• 1-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре в течение 1 мин сериями 3–4 × 6–8 раз;

• 2-е отделение – прыжки со скакалкой – 1 мин;

• 3-е отделение – приседания – 25–30 раз за 1 мин;

• 4-е отделение – поднимание ног в угол в висе – 3 × 6–10 раз за 1 мин;

• 5-е отделение – наклоны с касанием носков ног – 2–25 раз за 1 мин;

• 6-е отделение – броски набивных мячей вверх с последующей ловлей – 1 мин.

Основная часть занятия завершается кроссовым бегом на 1,5–2 км.

Заключительная часть

В заключительной части выполняются упражнения на расслабление и подводятся итоги занятия.

Занятие 7

Задачи: 1. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места на результат.

2. Бег на средние и длинные дистанции. Промежуточный прием контрольных нормативов (девушки – 1 км, юноши – 2 км).

3. Подвижные игры по выбору.

Подготовительная часть

В подготовительной части занятия студентам сообщаются задачи, решение которых предусматривается темой занятия.

Упражнения, выполняемые в подготовительной части занятия, следующие:

• различные виды ходьбы;

• бег в медленном темпе в течение 2–2,5 мин;

• ходьба;

• общеразвивающие упражнения в движении и на месте;

• специальные упражнения легкоатлета (бег с высоким подниманием бедра – 2 × 20 м; семенящий бег – 2 × 25 м; бег с захлестыванием голени – 2 × 20 м; бег прыжками с ноги на ногу – 2 × 25 м; бег с ускорением – 2–3 × 30 м).

Основная часть

1. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места на результат.

Для этого выполняют следующие упражнения:

а) прыжки в длину с места, как можно дальше выбрасывая ноги вперед, – 2–3 раза;

б) прыжки в длину в шаге с 2–3 шагов разбега (в середине полета следует толчковую ногу вынести вперед к маховой ноге, приземлиться, сгибая ноги и поднимая руки, выйти вперед) – 3–4 раза;

в) прыжки в длину с места на результат – 3 раза;

г) прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземления, – 2–3 раза;

д) подбор разбега и прыжки в длину с полного разбега – 2–3 раза (преподаватель должен оценить технику прыжка в длину).

2. Бег на средние и длинные дистанции. Промежуточный прием контрольных нормативов (девушки – 1 км; юноши – 2 км).

3. Подвижные игры из приложения 2 по выбору преподавателя.

Заключительная часть

В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление и подводятся итоги занятия.

Занятие 8

Задачи: 1. Обучить студентов технике бега на короткие дистанции.

2. Обучить студентов технике метания мяча (гранаты).

3. Развитие физических качеств.

Подготовительная часть

В начале занятия преподаватель сообщает студентам задачи занятия. Далее выполняются следующие упражнения:

- строевые упражнения;
- бег в медленном темпе в течение 2,5–3 мин;
- ходьба;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- специальные упражнения бегуна и метателя (бег прыжками с ноги на ногу – 2×20 м; бег скрестным шагом (левым, правым боком) – 2×30 м; метание легких предметов (набивных мячей) из различных исходных положений; бег с ускорением – $2-4 \times 50-60$ м).

Основная часть

1. Обучение технике бега на короткие дистанции.

В рамках этого этапа выполняется следующее:

а) ознакомление студентов с техникой бега посредством объяснения, показа, а также с использованием учебных пособий, кинограмм и правил соревнований в течение 5–6 мин;

б) при разминке, когда студенты выполняют ускорения и повторный бег, преподаватель должен ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определяя основные недостатки, для чего студент должен 3–4 раза пробежать 60–70 м;

в) обучение технике бега по прямой с использованием бега с ускорением на 30–50 м в $\frac{3}{4}$ интенсивности от максимальной – 3–4 раза;

г) бег с ускорением и бег по инерции – $2 \times 50-70$ м;

д) бег с высоким подниманием бедра и загребущей постановкой ноги на дорожку в быстром темпе с переходом на обычный бег – $2-3 \times 30$ м;

е) работа рук параллельно направлению бега (с наращиванием скорости) – 2×15 с.

2. Обучение технике метания мяча (гранаты), используя следующие упражнения:

а) ознакомление студентов с техникой и правилами соревнований посредством рассказа, показа и обучение правильному держанию и выбрасыванию снаряда – метание мяча (гранаты) вперед, вниз и вперед, стоя лицом по направлению метания, ноги слегка врозь, мяч над головой, левая рука согнута в локтевом суставе перед грудью (при этом следует обратить внимание на законченное движение кистью) – 4–5 повторений;

б) имитация отведения мяча (гранаты) прямо и назад (вниз и назад) плавно, свободно – 4–5 раз;

в) метание мяча, стоя лицом вперед по направлению метания после предварительного поворота плечевого пояса направо – 3–4 раза;

г) метание мяча из положения стоя боком по направлению метания – 5–6 раз;

д) из исходного положения стоя левым боком в сторону метания, левая нога – вперед на носок внутрь (так, чтобы носок левой ноги стоял на уровне пятки правой ноги носком наружу), левая рука согнута перед грудью, правая – отведена с мячом назад; туловище поворачивается влево, правая нога сгибается в колене и поворачивается влево, левая нога на носке поворачивается влево с постановкой на всю стопу, правая рука слегка сгибается в локтевом суставе, локтем к уху, кисть со снарядом находится за головой; таким образом, принимается положение «натянутого лука»; упражнение следует повторить 8–10 раз.

3. Развитие физических качеств (выносливости).

Для развития выносливости проводится кроссовый бег на расстоянии 2–2,5 км в чередовании с ходьбой и повторными ускорениями по 200 м.

Заключительная часть

В заключительной части занятия выполняются упражнения на внимание и расслабление, которые проводятся в течение 4–5 мин и подводятся итоги занятия.

Занятие 9

- Задачи:* 1. Обучение технике бега по прямой и на повороте в беге на короткие дистанции.
2. Обучение технике длительного усилия при метании мяча (гранаты).
3. Круговая тренировка.

Подготовительная часть

В подготовительной части занятия преподаватель сообщает студентам задачи занятия. Далее выполняются следующие упражнения:

- ходьба;
- медленный бег;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- специальные упражнения – семенящий бег с загибающей постановкой стопы – 2×30 м; бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени – 2×30 м; упражнения по метанию (занятие 8, задача 2) – 8 раз; ускорения – $3-4 \times 50-60$ м.

Основная часть

1. Обучение технике бега по прямой и на повороте при беге на короткие дистанции. Необходимо выполнить следующие упражнения:

- а) бег с ускорением, с активным сведением бедер, высоко на стопе и бегом по инерции – $2-3 \times 60-80$ м;
- б) бег с максимальной частотой шагов с дальнейшим бегом по инерции – $2-3 \times 20-30$ м;
- в) имитация движения рук на месте с более широким движением правой рукой вперед внутрь – $3 \times 10-15$ с;
- г) бег по кругу радиусом 15–20 м, бег змейкой – 2–3 раза;
- д) бег по выражу стадиона, начиная с 8-й и до 4-й дорожки, со скоростью $\frac{3}{4}$ от максимальной – $4 \times 50-60$ м;
- е) бег с прямой в поворот и с поворота на прямую (набрать скорость на 20 м и пробежать еще 30 м) – по 2 раза; при этом необходимо следить за правильной постановкой стоп и работой рук в связи с преодолением центробежной силы.

2. Обучение технике финального усилия в метании мяча (гранаты). Выполняются следующие упражнения:

- а) имитация отведения мяча двумя способами: прямо-назад и вниз-назад – $2 \times 4-5$ раз;
- б) метание мяча, стоя боком по направлению метания на согнутой слегка в колене правой ноге, левая – вперед в висе, через положение «натянутый лук» выполнение бросков – 8–10 раз;
- в) имитация скрестного шага и метание со скрестного шага – 6–8 раз;
- г) имитация бега со снарядом впереди над головой – 2×30 м.

3. Круговая тренировка производится по отделениям:

- 1-е отделение – передвижение в висе;
- 2-е отделение – сгибание рук в упоре;
- 3-е отделение – прыжки со скакалкой;
- 4-е отделение – упражнения с набивным мячом.

Каждое отделение работает с каждым упражнением по 1 мин, смена упражнений происходит по кругу.

Заключительная часть

В заключительной части занятия выполняются следующие упражнения: медленный бег в течение 2–3 мин, упражнения на расслабление, а также подводятся итоги занятия.

Занятие 10

- Задачи:* 1. Обучение технике бега с низкого старта.
2. Обучение технике метания мяча (гранаты) с разбега.
3. Развитие физических качеств (выносливость).

Подготовительная часть

В начале занятия преподаватель сообщает студентам задачи, которые нужно решить в ходе занятия. Далее выполняются следующие упражнения:

- ходьба;
- медленный бег в течение 2,5–3 мин;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;

• специальные упражнения – работа рук параллельно направлению бега (с наращиванием скорости) – 2 × 10–15 с; семенящий бег с расслабленным плечевым поясом и руками (продвигаться тазом вперед, туловище держать ровно) – 2 × 30 м; имитация скрестного шага прыжком – 2 × 30 м; ускорения с наращиванием скорости по прямой и виражу – 40–50 м.

Основная часть

1. Обучение технике бега с низкого старта. Для этого необходимо выполнить следующее:

а) обучить студентов принимать положение старта по команде «На старт!», выполняя принятие положения старта всей группой с исправлением ошибок (3–4 раза);

б) обучить каждого занимающегося принимать положение старта по команде «На старт!», устраняя индивидуальные недостатки (2–3 раза);

в) научить студентов принимать положение бегуна по команде «На старт!» и «Внимание!» – 3–4 раза;

г) обучить студентов бегу с низкого старта по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (или выстрелу стартера) – 3–4 раза; команда «Марш!» или выстрел стартера дается через разные промежутки времени, потому что промежутки времени между командами «Внимание!» и «Марш!» не регламентированы.

2. Обучить технике метания мяча с разбега. Для этого необходимо выполнить следующее:

а) обучить скрестному шагу прыжком с отведением прямой руки назад (кисть с мячом (гранатой) наружу) – 2–3 раза по 20–25 м;

б) метание снаряда после скрестного шага вверх-вперед, при котором левая нога ставится с пятки на всю стопу по направлению метания, рука через положение «натянутый лук» выполняет законченное движение кистью, придавая вращательное движение мячу (гранате) вокруг продольной оси, – 4–5 раз;

в) метание снаряда с разбега в 2, 4, 6 шагов; отведение снаряда при этом начинается с попадания левой ногой на контрольную отметку с шагом правой и левой (на два шага) и поворотом туловища вправо (левши – влево), после скрестного шага следует финальное усилие (бросок) – 4–5 раз.

3. Развитие физических качеств (выносливости). Для развития выносливости выполняются следующие упражнения: кроссовый бег на 2–2,5 км (скорость 5,5–6 мин – юноши, 6,5–7 мин – девушки).

Заключительная часть

В заключительной части занятия проводятся подвижная игра на внимание (приложение 2), медленный бег в течение 1,5–2 мин, упражнения на расслабление; подводятся итоги занятия.

Занятие 11

Задачи: 1. Обучить студентов низкому старту и стартовому разбегу.

2. Обучить студентов метанию мяча (гранаты) с разбега.

3. Подвижные игры по выбору.

Подготовительная часть

В начале занятия преподаватель сообщает студентам задачи, которые нужно решить в ходе занятия. Далее выполняются следующие упражнения:

- строевые упражнения;
- медленный бег в течение 2,5–3 мин;
- ходьба;
- общеразвивающие упражнения на месте;
- специальные упражнения (бег скрестным шагом левым и правым боком – 2 × 30–40 м; семенящий бег – 2 × 30 м; бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени – 2 × 30 м; бег прыжками с ноги на ногу – 2 × 35 м; ускорения – 3–4 × 30–50 м).

Основная часть

1. Обучение низкому старту и стартовому разбегу:

а) выполнение положений по командам «На старт!», «Внимание!» – по 3–4 раза с исправлением ошибок;

б) выполнение положений по командам «На старт!», «Внимание!», индивидуальные выходы со старта (при этом необходимо следить за активным выносом согнутой в колене сзади стоящей ноги и загребающей постановкой ее назад от центра тяжести) – 4–5 раз;

в) начало бега с низкого старта по сигналу (по выстрелу), далее выполнение положений через разные промежутки после команды «Внимание!» – 4–6 раз; особое внимание следует уделять активному выносу стоящей сзади ноги и быстрому выполнению трех шагов, при этом шаги должны быть от передней колодки с постепенным наращиванием (1-й шаг – 3–3,5 стопы; 2-й шаг – 3,5–4 стопы; 3-й шаг – 4–4,5 стопы и так до 8–9 шага, а дальше идет бег по дистанции); условно 8–9 шагов со старта относятся к стартовому разбегу;

г) то же, но до полного выпрямления и бега по дистанции – 2–3 раза.

2. Обучение метанию мяча (гранаты) с разбега:

а) метание снаряда с 2–4 шагов предварительного разбега – 4–6 раз;

- б) метание снаряда с 6 шагов разбега – 3–4 раза;
- в) определение длины предварительного разбега для начинающих метателей – 8–10 беговых шагов; для определения длины разбега и предварительных отметок каждый метает 2–3 раза с полного разбега, затем отмечает следы ног после выбрасывания снаряда и след левой ноги, совпадающий с началом отведения снаряда, измерив расстояние между отметками, можно установить длину разбега и место контрольной метки для начала отведения снаряда.

3. Подвижная игра «Перетягивание в парах» (приложение 2).

Заключительная часть

В заключительной части занятия проводится медленный бег 1,5–2 мин, упражнения на расслабление и внимание; подводятся итоги занятия.

Занятие 12

- Задачи:* 1. Обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.
2. Обучение метанию мяча (гранаты) с разбега.
3. Круговая тренировка.

Подготовительная часть

В начале занятия преподаватель сообщает студентам задачи, которые нужно решить в ходе занятия. Далее выполняются следующие упражнения:

- ходьба;
- медленный бег – 2,5–3 мин;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- специальные упражнения (бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги – 2×30 м; бег с забрасыванием голени – 2×25 м; семенящий бег – 2×30 м; имитация скрестного шага прыжком – 2×20 м; ускорения – $2-3 \times 70-80$ м).

Основная часть

1. Обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции:
- а) бег по инерции (10–15 м) после быстрого ускорения – 2×50 м;
- б) бег с низкого старта без команды с переходом к бегу по инерции (2–3 шага) – $2-3 \times 50-60$ м;
- в) бег с высокого старта быстро с переходом к бегу по инерции – $2-3 \times 60-80$ м;
- г) после разбега с низкого старта (20–25 м) переход к свободному бегу по инерции (3–4 шага), затем максимальное ускорение (20–30 м) – 2–3 раза;
- д) контрольная прикидка в беге на 60 м.
2. Обучение метанию мяча (гранаты) с разбега:
- а) метание снаряда с короткого предварительного разбега – 2–3 раза;
- б) подбор разбега с попаданием на контрольную отметку, отведением снаряда на два шага, выполнением финального броска после скрестного шага прыжком (левая нога выносится быстро вперед и тормозящим движением ставится на всю стопу), быстрой сменой левой ноги на правую – 2–3 раза;
- в) метание снаряда с неполного разбега, акцентируя внимание на технике выполнения бросковых шагов и финального усилия, – 5–6 раз.
3. Круговая тренировка по отделениям:
- 1-е отделение – прыжки на месте с подтягиванием согнутых в коленях ног к груди;
 - 2-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре;
 - 3-е отделение – приседания;
 - 4-е отделение – подбрасывание набивных мячей вверх и ловля.
- Смена упражнения происходит через 30 секунд.

Заключительная часть

В заключительной части занятия проводится медленный бег в течение 1,5 мин и упражнения на расслабление:

1. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты. Сделать глубокий вдох (задержать дыхание на 5–6 с) и с силой жать колени. Медленно выдыхая, свободно уронить колени в стороны – 8–10 раз.
2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вверх – встряхивание рук с последующим расслабленным опусканием рук и сгибанием туловища – 15–20 с.

Подведение итогов занятия.

Занятие 13

- Задачи:* 1. Обучение низкому старту на повороте, финишированию. Прием контрольных нормативов в беге на 100 м.
2. Обучение технике метания мяча (гранаты) с разбега.
3. Развитие физических качеств (выносливости).

Подготовительная часть

В начале занятия преподаватель сообщает студентам задачи, которые нужно решить в ходе занятия. Далее выполняются следующие упражнения:

- ходьба обычная с переходом на спортивную и медленный бег – 1–1,5 км;
- ходьба;
- общеразвивающие упражнения на месте;
- специальные упражнения (имитация работы рук с наращиванием скорости – 2×10 –15 с, семенящий бег – 30 м; бег с высоким подниманием бедра, высоко на носках, то же с выносом голени и загребающей постановкой стопы под себя – 30 м; ускорения – 2 – 3×20 –30 м).

Основная часть

1. Обучение низкому старту на повороте, финишированию. Для этого следует выполнить следующее:

- а) научить установке колодок для старта на повороте (при старте на повороте колодки ставятся, как и на прямой, только по касательной к бровке);
- б) проверить правильность положений при выполнении команд «*На старт!*», «*Внимание!*», устранить ошибки – 2–3 раза;
- в) осуществить самостоятельные выходы с колодок по касательной к повороту – 2–3 раза;
- г) ознакомить со способами финиширования в беге на короткие дистанции; самый эффективный способ финиширования – пробегание плоскости финиша с максимальной скоростью.

Принять контрольный норматив в беге на 100 м с низкого старта.

2. Обучение технике метания мяча (гранаты) с разбега:

- а) подбор разбега для метания – 2–3 раза;
- б) метание мяча (гранаты) с неполного разбега, обращая особое внимание на технику бросковых шагов (шагов после попадания левой ногой на контрольную отметку), в неполную силу – 3–4 раза;
- в) метание снаряда с полного разбега – 2–3 раза.

3. Развитие физических качеств (выносливости). Кроссовый бег – до 2–2,5 км.

Заключительная часть

В заключительной части занятия проводятся медленный бег в течение 1–1,5 мин, упражнения на расслабление и внимание; подводятся итоги занятия.

Занятие 14

Задачи: 1. Обучение технике метания мяча (гранаты) на дальность.

2. Бег на длинные дистанции. Прием контрольных нормативов в беге на 2 км (девушки) и 3 км (юноши).

Подготовительная часть

В начале занятия преподаватель сообщает студентам задачи, которые нужно решить в ходе занятия. Далее выполняются следующие упражнения:

- ходьба спортивная;
- медленный бег – 1,5–2 км;
- общеразвивающие в движении и на месте;
- специальные упражнения легкоатлета (семенящий бег – 2×30 м; имитация и выполнение скрестного шага в движении шагом и бегом – 2×30 м; бег с высоким подниманием бедра – 2×30 м; ускорения – 2 – 3×30 –40 м).

Основная часть

1. Обучение технике метания мяча (гранаты) на дальность:

- а) имитация постановки левой ноги в последнем «бросковом» шаге, находясь на согнутой правой ноге, – 5–6 раз;
- б) метание с разбега с двухопорного положения – 2–3 раза;
- в) метание с полного разбега, выполняя броски на упругих ногах, ускоряя постановку левой (через положение «натянутого лука»), направляя усилие разгибания правой ноги в финальном усилии точно в грудь, – 2–3 раза;
- г) метание на дальность в полную силу – 2–3 раза.

2. Бег на длинные дистанции.

Прием у студентов контрольных нормативов:

- 2000 м – девушки (9 мин 30 с – 10 баллов; 11 мин 45 с – 5 баллов);
- 3000 м – юноши (12 мин 30 с – 10 баллов; 13 мин 30 с – 5 баллов).

Заключительная часть

В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление, сообщаются результаты бега на 2000 и 3000 м, подводятся итоги занятия.

7. ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (ТРЕНИРОВОК) ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ВО ВТОРОМ СЕМЕСТРЕ

Занятие 1

Задачи: 1. Ознакомить студентов с видами легкой атлетики в программе, правилами соревнований и нормативными требованиями.

2. Научить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
3. Продолжить обучение технике бега на средние и длинные дистанции.

Подготовительная часть

В начале занятия преподаватель сообщает студентам задачи, которые нужно решить в ходе занятия. Далее выполняются следующие упражнения:

- строевые упражнения на внимание;
- ходьба;
- быстрая ходьба с переходом на медленный бег – до 2,5 мин;
- ходьба;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- специальные упражнения (семенящий бег – $2 \times 20-30$ м; бег прыжками с ноги на ногу – 2×20 м; бег с высоким подниманием колена – 2×25 м; бег прыжками перекатом с пятки на носок и активным выносом маховой ноги, согнутой в колене вперед-вверх, помогая махом рук – $2-3 \times 25-30$ м; ускорения – $2-3 \times 50-60$ м).

Основная часть

1. Ознакомление студентов с видами легкой атлетики, предусмотренными учебной программой второго семестра; правилами соревнований и зачетными нормативными требованиями.

2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». При этом необходимо следующее:

а) ознакомить с техникой изучаемого прыжка путем объяснения, показа (кинограмм, конокольцовок), рассказа;

б) учить технике отталкивания: из подседа на маховой ноге поставить ногу для толчка с пятки на всю стопу, продвигать тело вперед-вверх на упругую толчковую ногу, маховая нога при этом полностью не разгибается, оставаясь сзади, руки сгибаются на замахе, – 4–6 раз;

в) то же, но поставить толчковую ногу; быстро продвигаясь, вывести таз вперед-вверх, вслед за этим вывести вперед маховую ногу, разгибая ее в колене и сильно сгибая стопу в тыльную сторону; руки, согнутые в локтевых суставах, вместе с маховой ногой поднять вверх – 5–6 раз;

г) стоя боком к стойке (стенке, дереву) и взявшись за нее ближней рукой, выполнить высокие свободные махи ногой, по возможности не сгибая ее в колене и удерживая стопу согнутой в тыльную сторону, то же с прыжком вверх – 8–10 раз;

д) прыжки в ходьбе с активным махом маховой ноги вверх (нога в колене почти прямая, носок на себя) и рук – $2-3 \times 30$ м.

3. Продолжение процесса обучения технике бега на средние и длинные дистанции:

а) бег с высокого старта с виража с выходом на прямую по второй, третьей, четвертой дорожкам – $120-150$ м;

б) бег с высокого старта с виража с выходом на прямую по второй, третьей, четвертой дорожкам, но с прямой и входом в вираж (поворот) – 3×150 м;

в) повторный бег на отрезках:

- юноши – $4-5 \times 200$ м через ходьбу на расстояние 200 м;
- девушки – $3-4 \times 150$ м через ходьбу на расстояние 150 м (в $\frac{3}{4}$ силы).

Заключительная часть

В заключительной части проводятся восстановительный бег в течение 2–2,5 мин, упражнения на расслабление; подводятся итоги занятия.

Примечание. В конспектах занятий 2–14 представлена только основная часть занятий по легкой атлетике.

Занятие 2

Задачи: 1. Обучение технике отталкивания в прыжках в высоту.

2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.

3. Развитие физических качеств.

Основная часть

1. Обучение технике отталкивания в прыжках в высоту:

а) в ходьбе на каждый 3 и 4-й шаг делать быстрые движения маховой ногой по большой амплитуде и согнутыми руками вверх; сначала не отделять тело от опоры, а в дальнейшем свободно прыгать вверх – 4–5 × 20–30 м;

б) то же в беге с доставанием веток руками и дальнейшим пробеганием – 3–4 × 25 м;

в) с ходьбы сделать отталкивание и прыжок вверх, во взлете быстро опустить маховую ногу и руки, таз еще больше вывести вперед, одновременно стопу толчковой ноги подтянуть под ягодицу маховой и приземлиться на маховую ногу – 4–5 раз;

г) прыжки с прямого и бокового разбега на снаряды (высотой 40–50 см) с приземлением на толчковую или маховую ногу;

д) прыжки через планку («на взлет») с 3–5 беговых шагов под углом 90° к планке с приземлением на толчковую ногу – 3–4 раза; маховая нога при этом слегка согнута в колене носком на себя, толчковая – пяткой под колено маховой, коленом наружу.

2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции:

а) бег по виражу по 4, 3, 2-й дорожкам с высокой скоростью, обращая внимание на правильную постановку стопы и работу рук – 80–120 м;

б) бег с высокого старта в вираж со 2, 1-й дорожек по два раза, необходимо следить за активным выходом со старта и занятием удобной позиции для дальнейшего бега;

в) повторный бег – 3 × 200 м (девушки), 3 × 300 м (юноши); отдыхать можно между пробеганиями до восстановления пульса 120 ударов в минуту.

3. Развитие физических качеств. Подвижные игры на развитие силы (приложение 2).

Занятие 3

Задачи: 1. Обучение студентов подготовке к отталкиванию и ритму последних шагов разбега в прыжках в высоту.

2. Продолжение обучения бегу на средние и длинные дистанции.

3. Развитие физических качеств.

Основная часть

1. Обучение подготовке к отталкиванию и ритму последних шагов разбега в прыжках в высоту:

а) прыжки через планку «на взлет», увеличивая длину 2–4 последних шагов разбега, выполняя их на всей стопе, наклоняя туловище вперед при разбеге, – 4–6 раз;

б) то же, но добиваясь увеличения предпоследнего и уменьшения последнего шага (на 1–1,5 стопы) за счет ускоренного продвижения на маховой ноге и выведения таза вперед-вверх, – 6–8 раз;

в) подбор разбега с 7–9 беговых шагов с попаданием на контрольную отметку правой (если толчковой является левая нога, и левой, если толчковая – правая) и выполнением шага левой длиннее, шага правой короче и шага левой длиннее предыдущего, с активной постановкой стопы на отталкивание, обгоняя ось таза и плеч, с активным взмахом рук вверх до горизонтали и вертикальным положением туловища – 4–5 раз.

2. Продолжение обучения бегу на средние и длинные дистанции:

а) бег со старта по прямой и на повороте, на отрезках 300–600 м с финишным ускорением в конце дистанции;

б) повторный бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных дистанциях, при этом следует стараться расслаблять мышцы плечевого пояса и туловища за счет низкого положения кистей рук, опускания плеч, вертикального положения туловища и ритмично дышать.

3. Развитие физических качеств. Круговая тренировка проводится по отделениям:

• 1-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре – 3–4 × 6–8 раз;

• 2-е отделение – бег с партнером на плечах по 30 м в обе стороны (юноши); прыжки на правой и левой ногах по 20 м (девушки);

• 3-е отделение – метание набивных мячей в парах;

• 4-е отделение – прыжки со скакалкой (темп высокий).

Смена упражнений проводится через 1 мин.

Занятие 4

Задачи: 1. Обучение технике перехода через планку и приземления в прыжках в высоту.

2. Продолжение обучению бегу на средние и длинные дистанции.

3. Развитие физических качеств.

Основная часть

1. Обучение технике перехода через планку и приземления в прыжках в высоту:

а) в ходьбе и медленном беге отталкивание толчковой ногой с активной постановкой ее загибающим движением, с обгоном таза и плеч, с махом рук и приземлением на нее – 8–12 раз;

б) стоя сбоку планки, установленной на высоте 30–40 см, свободное перешагивание в медленном, а затем в быстром темпе (мах следует выполнять прямой ногой, носком на себя и опусканием за планку носком вовнутрь, при этом толчковая нога при переносе через планку поворачивается коленом и носком наружу) – 6–8 раз;

в) с трех беговых шагов бокового разбега выполнение прыжков через планку (над планкой выпрямить маховую ногу, а затем энергично направить ее вниз, повернув стопу и колено вовнутрь, наклонить туловище к толчковой ноге и опустить руки вниз, быстро перенести дугообразным движением толчковую ногу коленом и носком наружу, приземлиться на маховую ногу) – 5–6 раз;

г) прыжки в высоту с полного разбега (высота устанавливается по желанию студентов) – 3–4 раза.

2. Продолжение обучения бегу на средние и длинные дистанции:

а) ознакомление с техникой бега по мягкому, сыпучему, глинистому и сырому грунту;

б) кроссовый бег по пересеченной местности в переменном темпе с ускорением на длинных отрезках – 3–4 × 500–1000 м.

3. Развитие физических качеств. Подвижные игры на гибкость и силу (приложение 2).

Занятие 5

Задачи: 1. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

2. Проведение соревнования в группах, оценка техники и результатов студентов.

3. Обучение бегу на средние и длинные дистанции.

4. Принятие контрольного норматива в беге на 1000 и 2000 м.

Основная часть

1. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Для этого следует провести соревнования в группах, оценить технику и результаты студентов.

а) прыжки в высоту с неполного разбега – 3–4 раза;

б) подбор разбега и выполнение прыжков на высоте 100–110 см для девушек и 120–130 см для юношей;

в) прыжки в высоту на результат в соревновательной обстановке. По правилам соревнований на каждую высоту дается три попытки.

2. Обучение бегу на средние и длинные дистанции.

Перед сдачей промежуточных контрольных нормативов следует выполнить 3–4 ускорения по прямой и виражу на технику.

Нормативы для сдачи зачета по бегу на средние и длинные дистанции следующие:

• бег на 1000 м (девушки) – 5 мин 30 с – 5 мин 40 с.

• бег на 2000 м (юноши) – 7 мин 40 с – 7 мин 50 с.

Занятие 6

Задачи: 1. Обучение технике бега на короткие дистанции.

2. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».

3. Развитие физических качеств.

Основная часть

1. Обучение технике бега на короткие дистанции:

а) бег с высокого старта в большом наклоне и с максимально быстрым началом (первые шаги выполнять с постановкой ноги за центр тяжести) – 2–3 × 30–40 м;

б) выполнение команд «На старт!», «Внимание!» с исправлением ошибок – 3–4 раза;

в) самостоятельные выходы с низкого старта – 2–3 раза;

г) то же группой по команде преподавателя – 2–3 раза;

д) бег с ходу – 30 м, переменный бег 3 × 50 м через 50 м бега трусцой, повторный бег 3–4 × 150 м.

2. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»:

а) прыжки в длину с места – 4–5 раз;

б) прыжки в длину с 3–4 шагов разбега в шаге с активным выносом маховой ноги и опусканием ее с дальнейшим пробеганием – 4–5 раз;

в) то же, но через препятствие высотой 30–40 см (резиновый бинт), установленное на 1–1,2 м от места отталкивания, – 3–4 раза.

3. Развитие физических качеств. Кроссовый бег по пересеченной местности – 10–12 мин.

Занятие 7

Задачи: 1. Обучение технике низкого старта по прямой и на вираже.

2. Обучение технике отталкивания и полетной фазы в прыжках в длину.

3. Развитие физических качеств.

Основная часть

1. Обучение технике низкого старта на прямой и вираже:
 - а) выходы с низкого старта на прямой самостоятельно – 2 раза;
 - б) то же по команде – 2–3 раза;
 - в) бег с низкого старта на повороте (вираже) – 2–3 раза самостоятельно;
 - г) то же по команде преподавателя – 2–3 раза;
 - д) переменный бег по виражу – 5 × 60 м.
2. Обучение технике отталкивания и полетной фазы в прыжках в длину:
 - а) прыжки в длину с 5–6 шагов разбега с отталкиванием от планки и выполнением прыжка в шаге – 4–5 раз;
 - б) то же, но через препятствие высотой 30–40 см и с дальнейшим пробеганием, – 4–5 раз;
 - в) прыжки в длину с неполного разбега через бумажную ленту, положенную за 30–50 см до предполагаемого места приземления, – 4–5 раз; при этом необходимо следить, чтобы при приземлении ноги, согнутые в коленях, были подтянуты к груди, а руки были направлены вниз-назад;
 - г) прыжки в длину с полного разбега – 2–3 раза.
3. Развитие физических качеств. Подвижная игра на силу и ловкость (приложение 2).

Занятие 8

- Задачи:* 1. Продолжение обучения низкому старту и стартовому ускорению.
2. Обучение технике прыжка в шаге и приземления.
3. Развитие физических качеств.

Основная часть

1. Продолжение обучения низкому старту и стартовому ускорению:
 - а) бег со старта по отметкам на прямой; первый шаг – на 3–3,5 стопы от стартовой колодки или носка впереди стоящей ноги, второй – 3,5–4, третий – 4–4,5 (упражнение выполняется самостоятельно, делая отметки мелом) – 2–3 раза;
 - б) то же по команде преподавателя – 2–3 раза;
 - в) бег с низкого старта на вираже группой самостоятельно – 2–3 раза;
 - г) то же по команде – 2–3 раза;
 - д) переменный бег по кругу – 4 × 100 м через 200 м бега трусцой.
2. Обучение технике прыжка в шаге и приземления:
 - а) прыжки в шаге с 3–4 шагов разбега – 3–4 раза;
 - б) то же, но с 6–7 шагов разбега с попаданием на планку и дальнейшим пробеганием (акцентировать внимание на полетную фазу), – 2–3 раза;
 - в) прыжки с неполного разбега и приземлением за бумажную ленту – 3 раза;
 - г) подбор разбега и прыжки в длину в целом – 3 раза.
3. Развитие физических качеств. Круговая тренировка:
 - 1-е отделение – бег на месте, высоко поднимая колени;
 - 2-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре;
 - 3-е отделение – приседания;
 - 4-е отделение – наклоны.Смена через 1 мин.

Занятие 9

- Задачи:* 1. Обучить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки и входу в поворот после бега по прямой.
2. Обучить подбору разбега и выполнению прыжка в длину в целом.
3. Развитие физических качеств.

Основная часть

1. Обучение правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки и входу в поворот после бега по прямой:
 - а) бег с низкого старта по отметкам до 7–8-го шага (особое внимание уделять первым трем шагам) – 2–3 × 25–30 м;
 - б) бег с высокого старта (приближенного к низкому старту) с поворота на прямую часть дорожки по 4, 3, 2-й дорожкам;
 - в) то же, но после бега по прямой и входом в поворот;
 - г) бег на 60 м со старта на время.
2. Обучение подбору разбега и выполнению прыжка в длину в целом:

а) прыжки в длину с неполного разбега в шаге с активным опусканием маховой ноги и дальнейшим пробеганием – 2–3 раза;

б) то же, но с приземлением на обе ноги, – 2–3 раза;

в) подбор разбега – 3–4 раза;

г) прыжки с полного разбега – 2–3 раза.

3. Развитие физических качеств.

Кроссовый бег в переменном темпе или бег на отрезках в чередовании с ходьбой.

Занятие 10

Задачи: 1. Научить бегу на короткие дистанции и финишированию.

2. Научить технике прыжка в длину с разбега.

Основная часть

1. Обучение бегу на короткие дистанции и финишированию:

а) бег с низкого старта – 2–3 × 30 м;

б) бег с различными способами финиширования – 2–3 раза;

в) бег на 100 м на результат.

2. Обучение технике прыжка в длину с разбега:

а) прыжки с места – 3–4 раза;

б) прыжки с неполного разбега – 3–4 раза;

в) подбор разбега – 2–3 раза;

г) прыжки в длину в целом на технику и результат.

Занятие 11

Задачи: 1. Научить технике эстафетного бега.

2. Продолжить учить технике метания мяча (гранаты).

3. Развивать физические качества.

Основная часть

1. Обучение технике эстафетного бега:

а) создание представления о технике эстафетного бега путем рассказа, показа; показ способов передачи-приема эстафетной палочки (сверху, снизу); ознакомление с правилами соревнований в эстафетном беге;

б) обучение технике передачи эстафетной палочки; передача эстафетной палочки правой и левой руками снизу стоя на месте без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге – 6–8 раз;

в) передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при ходьбе – 10–12 раз;

г) то же по сигналу преподавателя в медленном беге по дистанции 100–120 м;

д) то же в быстром беге – 80–100 м.

2. Продолжение обучения технике метания мяча (гранаты):

а) метание снаряда, стоя боком в сторону броска, левая нога впереди, – 5–6 раз;

б) стоя боком с отведенной рукой со снарядом, приподнять левую ногу и с одновременным финальным усилием через положение «натянутого лука» поставить ее на грунт – 5–6 раз;

в) метание гранаты со скрестного шага – 3–4 раза;

г) то же с 3 шагов, рука отведена – 4–5 раз.

3. Развитие физических качеств. Круговая тренировка проводится по отделениям:

- 1-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре – 3–4 × 6–8 раз;

- 2-е отделение – бег с партнером на плечах (30 м в обе стороны) – юноши; прыжки на правой и левой ногах (по 20 м) – девушки;

- 3-е отделение – метание мячей в парах;

- 4-е отделение – прыжки со скакалкой.

Смена отделений происходит через 1 мин.

Занятие 12

Задачи: 1. Научить технике эстафетного бега.

2. Научить технике метания гранаты (мяча) с 3 и 5 бросковых шагов.

3. Развивать физические качества.

Основная часть

1. Обучение технике эстафетного бега:

а) передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном и быстром беге – 30, 50, 100 м;

- б) передача эстафетной палочки в обозначенной (20-метровой) зоне при медленном и быстром беге по сигналу передающего – 4–5 раз;
 - в) то же при повороте правой и левой рук по сигналу передающего – 4–5 раз.
2. Обучение технике метания гранаты (мяча) с 3 и 5 бросковых шагов:
- а) имитация и бег со снарядом над головой – 3 × 30 м;
 - б) метание гранаты (мяча) с короткого предварительного разбега (2, 4, 6 шагов) с отведенным снарядом, выполнение финального усилия с 3 бросковых шагов – 5–6 раз;
 - в) метание гранаты с постепенным увеличением длины и скорости предварительного разбега – 5–6 раз; после попадания левой ногой на контрольную отметку отведение снаряда назад с поворотом туловища вправо, затем прыжком правой ноги выполнение скрестного шага и с одновременным выносом левой в упор выполнение броска и переход на правую для торможения продвижения вперед.
3. Развитие физических качеств. Кроссовый бег в чередовании с ходьбой на расстояние до 2,5 км или бег на отрезках в чередовании с ходьбой.

Занятие 13

- Задачи:* 1. Научить старту бегуна, принимающего эстафету.
2. Научить технике метания гранаты (мяча) с полного разбега.
3. Развивать физические качества.

Основная часть

1. Обучение старту бегуна, принимающего эстафету:
- а) старт на прямой из положения с опорой на одну руку (выполнять группой) – 3–4 раза;
 - б) то же на вираже (при выходе на прямую) – 3–4 раза;
 - в) то же на прямой (при входе в вираж) – 3–4 раза;
 - г) передача палочки, предварительно определив расстояние от начала зоны до контрольной отметки, – 4–5 раз;
 - д) принятие старта в тот момент, когда передающий достигает контрольной отметки, – 2–3 раза.
2. Обучение технике метания гранаты (мяча) с полного разбега:
- а) метание снаряда с постепенным увеличением длины и скорости предварительной части разбега – 8–10 раз;
 - б) подбор разбега с правильным выполнением бросковых шагов – 3–4 раза;
 - в) метание снаряда с полного предварительного разбега (8–10 шагов) – 8–10 раз.
3. Развитие физических качеств:
- 1-е отделение – сгибание и разгибание рук в упоре (1 мин) – 3–4 × 6–8 раз;
 - 2-е отделение – прыжки со скакалкой (1 мин);
 - 3-е отделение – приседания (1 мин) – 25–30 раз;
 - 4-е отделение – поднимание ног в угол в висе (1 мин) – 3–6–10 раз;
 - 5-е отделение – наклоны вниз с касанием носков ног (1 мин) – 20–25 раз;
 - 6-е отделение – метание набивных мячей с последующей ловлей (1 мин).

Занятие 14

- Задачи:* 1. Научить технике эстафетного бега.
2. Принять контрольные нормативы в метании гранаты (мяча).

Основная часть

1. Обучение технике эстафетного бега:
- а) передача эстафеты на максимальной скорости способом снизу в 20-метровой зоне – 1–2 раза;
 - б) эстафетный бег 4 × 100 м с участием нескольких команд.
2. Прием контрольных нормативов в метании гранаты (мяча):
- а) подбор разбега с учетом контрольных отметок – 3–4 раза;
 - б) пробные попытки – 2–3 раза;
 - в) метание гранаты (мяча) с оценкой техники и результата (желательно в соревновательной обстановке) – 3 попытки подряд.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Алабин, В. Г.** Многолетняя подготовка легкоатлетов / В. Г. Алабин. – Минск : Выш. шк., 1981. – 158 с.
- Зеличенко, В.** Судейство соревнований по легкой атлетике : практическое руководство / В. Зеличенка, Л. Потанич, А. Гнетова ; под общ. ред. В. Зеличенка. – М. : Терра-спорт : Олимпия Пресс, 2003. – 70 с.
- Колодий, О. В.** Легкая атлетика : учеб. пособие / О. В. Колодий, Е. М. Лутковский, В. В. Ухов ; под общ. ред. О. В. Колодия. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
- Лапутин, А. Н.** Обучение спортивным движениям / А. Н. Лапутин. – Киев : Вища школа, 1986. – 126 с.
- Макаров, А. Н.** Легкая атлетика / А. Н. Макаров. – М. : Просвещение, 1987. – 303 с.
- Петровский, В. В.** Бег на короткие дистанции / В. В. Петровский. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 108 с.
- Працко, Ю. Ф.** Уроки легкой атлетики в школе / Ю. Ф. Працко, А. Ф. Семикоп. – Минск : Полымя, 1989. – 142 с.
- Працко, Ю. Ф.** Легкая атлетика. Оборудование, инвентарь и правила соревнований : практическое пособие / Ю. Ф. Працко, М. В. Коняхин. – Гомель : УО ГГУ им. Ф. Скорины, 2005. – 80 с.
- Родиченко, В. С.** Легкая атлетика. Правила соревнований / В. С. Родиченко. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 199 с.
- Ухов В. В.** Ходить надо умеючи: библиотечка «Стадион для всех» / В. В. Ухов. – Л. : Лениздат, 1985. – 47с.
- Шур, М. М.** Прыжки в длину с разбега / М. М. Шур. – Витебск, 1998. – 45 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятий по легкой атлетике

Комплекс 1

Упражнение 1

Исходное положение (далее и. п.) – основная стойка (далее о. с.).

1 – шаг левой (правой) ногой, руки в стороны, прогнуться (вдох).

2 – и. п. (выдох).

3–4 – то же с другой ноги.

Упражнение 2

И. п. – ноги врозь, руки на пояс.

1 – поворот туловища влево, руки в стороны.

2 – и. п.

3 – наклон вперед, руками коснуться пола.

4 – и. п.

На следующих 4 счета поворот делается в другую сторону.

Упражнение 3

И. п. – упор лежа.

1 – согнуть руки, поднять левую ногу вверх.

2 – и. п.

3–4 – то же с другой ноги.

Упражнение 4

И. п. – упор сидя.

1 – согнуть ноги в коленях.

2 – выпрямить ноги вверх.

3 – согнуть ноги.

4 – и. п.

Упражнение 5

И. п. – ноги врозь, руки на пояс.

1 – сед на левую ногу, руки вперед, ладони вовнутрь.

2 – и. п.

3–4 – сед в другую сторону.

Упражнение 6

И. п. – руки вперед в стороны.

1 – мах левой ногой, носком достать кисть правой руки.

2 – и. п.

3–4 – то же другой ногой.

Упражнение 7

И. п. – наклон вперед, руки в стороны.

1 – поворот туловища влево, рукой достать носок правой ноги.

2 – и. п.

3–4 – то же в другую сторону.

Упражнение 8

И. п. – о. с.

1 – упор присев.

2 – упор лежа.

3 – упор присев.

4 – и. п.

Упражнение 9

И. п. – упор лежа.

1 (мужчины) – 15 сгибаний и разгибаний рук.

2 (женщины) – 10 сгибаний и разгибаний рук.

Упражнение 10

И. п. – о. с.

1–4 – прыжки вверх на правой ноге.

5–8 – прыжки вверх на левой ноге.

9–12 – руки на пояс, прыжки вверх на двух ногах.

Комплекс 2

Упражнение 1

И. п. – о. с.

1 – руки вперед.

2 – руки в стороны.

3 – руки вверх.

4 – и. п.

Упражнение 2

И. п. – о. с.

1 – руки к плечам.

2 – руки в стороны.

3 – руки вверх.

4 – и. п.

Упражнение 3

И. п. – о. с.

1 – руки к плечам.

- 2–4 – круговые вращения рук вперед.
- 5–7 – круговые вращения рук назад.
- 8 – и. п.

Упражнение 4

- И. п. – упор на коленях.
- 1 – отводя правую ногу назад, согнуть руки.
- 2 – и. п.
- 3–4 – то же с отведением левой ноги.

Упражнение 5

- И. п. – упор лежа на согнутых руках.
- 1 – отводя правую ногу назад, выпрямить руки.
- 2 – и. п.
- 3–4 – то же с отведением назад другой ноги.

Упражнение 6

- И. п. – упор лежа. Отталкиваясь руками от пола, хлопок ладонями на каждый счет.

Упражнение 7

- И. п. – упор лежа.
- 1 – согнуть руки.
- 2 – и. п.
- 3–4 – повторить упражнение.

Упражнение 8

- И. п. – о. с.
- 1 – упор присев.
- 2 – упор лежа.
- 3 – упор присев.
- 4 – и. п.

Упражнение 9

- И. п. – правая нога на выпаде, руки на пояс.
- 1–3 – пружинящие покачивания.
- 4 – прыжком смена положения ног.

Упражнение 10

- И. п. – руки на поясе.
- 1 – присесть, руки вперед.
- 2 – и. п.
- 3–4 – повторить.

Комплекс 3

Упражнение 1

- И. п. – о. с.
- 1 – правую ногу в сторону на носок, руки за голову.
- 2–3 – пружинящие наклоны вправо.
- 4 – и. п.
- 5–8 – то же в левую сторону.

Упражнение 2

- И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
- 1 – наклон вправо.
- 2 – и. п.
- 3–4 – то же в левую сторону.

Упражнение 3

- И. п. – о. с.
- 1 – наклон вперед, пальцами рук коснуться пола.

2 – и. п.
3–4 – повторить.

Упражнение 4

И. п. – сед ноги врозь, руки на пояс.
1 – наклон к правой ноге, руками коснуться носка ноги.
2 – и. п.
3–4 – то же к левой ноге.

Упражнение 5

И. п. – упор сидя.
1 – поднять ноги в угол.
2–3 – держать.
4 – и. п.

Упражнение 6

И. п. – лежа на животе, руки в стороны.
1–2 – прогнуться, посмотреть вверх.
3–4 – вернуться в и. п.

Упражнение 7

И. п. – лежа на спине, руки вверх.
1 – сгруппироваться.
2 – вернуться в и. п.
3–4 – повторить.

Упражнение 8

И. п. – лежа на спине, руки в стороны.
1–2 – одновременно поднимая туловище и ноги, принять положение сидя углом, руки вперед.
3–4 – вернуться в и. п.

Упражнение 9

И. п. – лежа на спине.
1–2 – упор лежа согнувшись, носками ног коснуться пола за головой.
3–4 – вернуться в и. п.

Упражнение 10

И. п. – руки на пояс.
1–3 – прыжки вверх.
4 – прыжок вверх с поворотом на 180°.

Комплекс 4

Упражнение 1

И. п. – о. с.
1 – левая рука вперед-вверх, правая – назад, правая нога назад на носок.
2 – и. п.
3–4 – то же со сменой положения рук.

Упражнение 2

И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной в замке.
1 – наклон влево, правая рука вверх, левая – за спину.
2–3 – два пружинящих наклона влево.
4 – и. п.
5–8 – то же в другую сторону.

Упражнение 3

И. п. – лежа на животе, руками захватить голеностопный сустав.
1–3 – прогнуться, посмотреть вверх.
4 – и. п.
5–8 – повторить.

Упражнение 4

И. п. – упор присев.

1 – выпрямить ноги.

2 – и. п.

3–4 – повторить.

Упражнение 5

И. п. – упор сидя, ноги прямые.

1 – поднять ноги, носки оттянуты.

2 – развести ноги в стороны.

3 – ноги вместе.

4 – и. п.

Упражнение 6

И. п. – выпад левой ногой вперед, руки в стороны.

1–3 – пружинящие покачивания вверх-вниз.

4 – поворот на 180°.

5–8 – повторить.

Упражнение 7

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять ноги с хлопком в ладони под бедрами.

2 – и. п.

3–4 – повторить.

Упражнение 8

И. п. – сед на левой ноге, руки на пояс.

1–2 – перекатом перейти в сед на правую ногу.

3–4 – вернуться в и. п.

Упражнение 9

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – сед влево, руки вперед, ладони вовнутрь.

2 – и. п.

3–4 – повторить упражнение.

Упражнение 10

И. п. – о. с.

1–3 – подскоки вверх на двух ногах.

4 – высокий подскок.

Комплекс 5 (упражнения в парах)

Упражнение 1

И. п. – стоя спиной друг к другу, руки в замке.

1 – руки через стороны вверх, подняться на носки.

2 – и. п.

3–4 – повторить упражнение.

Упражнение 2

И. п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера.

1–3 – пружинящие наклоны вперед.

4 – и. п.

Упражнение 3

И. п. – стоя спиной друг к другу, рукиверху в замке.

1 – наклониться вперед, положить партнера на спину.

2 – и. п.

3–4 – повторить упражнение со сменой действий.

Упражнение 4

И. п. – стоя лицом друг к другу руки прямые вперед, держаться за руки партнера.

1–3 – одновременные приседания на одной ноге, другая – вперед.

4 – и. п.

5–8 – повторить приседания на другой ноге.

Упражнение 5

И. п. – сидя на полу спиной друг к другу, руки вверх в замке, ноги слегка согнуты в коленях.

1 – один партнер наклоняется вперед.

2 – и. п.

3 – другой партнер наклоняется вперед.

4 – и. п.

Упражнение 6

И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями, руки в замок.

1 – наклон вперед.

2 – и. п.

3 – наклон назад.

4 – и. п.

Упражнение 7

И. п. – один партнер находится в упоре лежа, другой партнер стоит, держит его за голеностопы.

1 – согнуть руки одному из партнеров.

2 – и. п.

3–4 – упражнение повторить со сменой партнеров.

Упражнение 8

И. п. – один партнер находится в упоре лежа, другой партнер – стоя, держит первого за голеностопы.

Ходьба на руках (10 м) первым партнером при поддержке второго партнера.

Упражнение 9

И. п. – присед партнеров, руки в замок.

Прыжки партнеров в приседе с одновременным продвижением по часовой или против часовой стрелки и вперед.

Упражнение 10

И. п. – стоя лицом друг к другу, один из партнеров удерживает у пояса левую ногу другого партнера.

Партнеры выполняют по 5–7 прыжков на правой ноге, затем – 5–7 прыжков на левой ноге.

Комплекс 6 (упражнения в движении)

Упражнение 1

Ходьба обычная, на носках руки за голову; на пятках, руки за голову; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы.

Упражнение 2

И. п. – правая рука вверх, кисть сжата в кулак.

На каждый счет смена положения рук.

Упражнение 3

И. п. – руки перед грудью.

1–2 – рывками отводят руки, согнутые в локтях, назад.

3–4 – рывками отводят прямые руки назад.

Упражнение 4

И. п. – руки в замок перед грудью.

1 – руки вперед, кисти ладонями наружу.

2 – и. п.

3 – руки вверх ладонями наружу.

4 – и. п.

Упражнение 5

И. п. – руки в замок перед грудью.

На каждый шаг поворот туловища в сторону стоящей впереди ноги.

Упражнение 6

И. п. – руки в замке перед грудью.

Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги.

Упражнение 7

И. п. – руки в стороны, кисти сжаты в кулак.

1–4 – круговые вращения руками вперед.

5–8 – круговые вращения руками назад.

Упражнение 8

И. п. – руки в замок за голову.

На каждый счет поворот туловища в сторону впереди стоящей ноги.

Упражнение 9

И. п. – руки в стороны (вперед, вверх).

Произвольное сжимание и разжимание кистей рук.

Упражнение 10

И. п. – руки в замок перед грудью, локти опущены.

Круговые вращения влево-вправо в лучезапястных суставах.

Примерные комплексы упражнений на расслабление в заключительной части занятий по легкой атлетике

Комплекс 1

Упражнение 1

И. п. – стойка ноги врозь.

Быстрыми короткими движениями колена вперед-назад встряхивание мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Упражнение 2

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

Встряхивание рук.

Упражнение 3

И. п. – сидя, упор сзади на локти.

Быстрыми короткими движениями коленей внутрь-наружу, встряхивание мышц голени и задней поверхности бедра.

Упражнение 4

И. п. – сидя, упор сзади на локти.

Поднять ноги, согнутые в коленном суставе, вверх, голень висит свободно. Выпрямить ноги в коленном суставе и расслабленно опустить в и. п.

Упражнение 5

И. п. – стойка на одной ноге.

Махи расслабленной ногой вперед-назад с подскоками на опорной ноге.

Упражнение 6

И. п. – стойка в упоре на одной ноге.

Выполняя движения в различных плоскостях, встряхивание другой ногой.

Упражнение 7

И. п. – лежа на животе, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.

Партнер поднимает ноги за стопы вверх и производит встряхивание мышц голени и задней поверхности бедра.

Упражнение 8

И. п. – стойка одна рука впереди, другая – сзади.
Расслабленные движения рук вперед-назад.

Упражнение 9

И. п. – лежа на спине, ноги выпрямлены.
Партнер встряхивает мышцы голени и передней поверхности бедра, удерживая ногу за голеностопный сустав.

Упражнение 10

И. п. – ноги врозь, руки вверх.
Встряхивание рук с последующим опусканием рук и наклоном туловища вперед.

Комплекс 2

Упражнение 1

И. п. – лежа на спине, ноги вверху, руки на поясе.
Произвольное встряхивание ногами.

Упражнение 2

И. п. – лежа на спине, ноги вверху, руки на поясе.
Поочередно опустить правую, левую расслабленные голени, и движением колена внутрь-наружу произвести встряхивание ногами.

Упражнение 3

И. п. – стойка на лопатках с поддержкой туловища руками.
Встряхивание ногами, поднятыми вверх.

Упражнение 4

И. п. – стойка, держась за опору руками.
Маховые движения вперед-назад поочередно расслабленной правой, левой ногами.

Упражнение 5

И. п. – о. с.
Поочередные подскоки на левой, правой ноге со встряхиванием свободной ногой.

Упражнение 6

И. п. – партнер держит руку за кисть в горизонтальном положении или у локтевого сустава в вертикальном положении.
Встряхивание руки с помощью партнера.

Упражнение 7

И. п. – лежа на спине.
Встряхивание поочередно левой и правой ногами с помощью партнера, удерживающего ногу за голеностопный сустав.

Упражнение 8

И. п. – сидя, упор сзади на локтях.
Поднять ноги, согнутые в коленных суставах, вверх, голень и стопа висят свободно. Выполнять вращательные движения («крутить педали») с одновременными быстрыми и короткими движениями колена внутрь-наружу.

Упражнение 9

И. п. – стойка ноги врозь.
Выполнить расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

Упражнение 10

И. п. – стойка на одной ноге, другая – согнута в колене в висе.
Толчком рук отбросить расслабленную ногу назад – свободный мах.

Подвижные игры на занятиях по легкой атлетике

1. Игра «Сумей догнать»

Место проведения: зал, спортивная площадка.

Цель игры: развитие скорости.

Описание игры	Основные правила	Вариант проведения
Участники игры становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. Например, если в игре участвуют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они должны стоять через каждые 25 м один за другим. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока заключается в том, чтобы не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, тем самым выключить его из дальнейшей борьбы	Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останется трое самых выносливых спортсменов	В игре можно выявить единственного победителя

Примечание. По команде «*Марш!*» энергично вынести сзади стоящую ногу и делать быстрый взмах руками.

2. Игра «Старт с преследованием соперника»

Место проведения: спортивная площадка.

Цель игры: помочь занимающимся правильно выполнять старт и финишный рывок.

Описание игры	Основные правила	Вариант проведения
В шеренгах игроки принимают положение низкого (или высокого) старта. Задача игроков, находящихся сзади, – «осалить» бегущих впереди. После подсчета «осаленных» игроков проводится обратный забег, причем команды меняются местами. Расстояние между игроками должно быть 2–3 м	Задача игроков каждой команды – коснуться рукой игрока бегущего впереди и не дать бегущему сзади «осалить» себя	Все игроки распределяются в 4 шеренги. Можно взять игроков за пояс

Примечание. Необходимо правильно выполнять технику низкого или высокого старта.

3. Игра «Эстафета с вызовом игроков»

Место проведения: спортивная площадка.

Цель игры: научить занимающихся концентрироваться перед стартом и правильно выполнять финишный рывок.

Описание игры	Основные правила	Вариант проведения
Перед каждой командой проводят линию старта, а в дальнем конце площадки ставят ориентиры. В 6–10 шагах от стартовой линии проводят линию «финиша». Игроки рассчитываются по порядковым номерам. Преподаватель называет номера в любой последовательности	1. Игроки должны рассчитываться по порядку. 2. Игроки, прибежавшие первыми, приносят своей команде 2 очка, за второе место – одно очко, за третье место – 0 очков	Можно бежать спиной вперед

Примечание. Вызывая игроков в любой последовательности, руководитель обеспечивает этим постоянную готовность к старту.

4. Игра «Перетягивание в парах»

Место проведения: зал, спортивная площадка.

Цель игры: развитие силы.

Описание игры	Основные правила	Вариант
На площадке прочерчиваются 3 параллельные линии на расстоянии 3 м друг от друга. Игроки, распределившись парами, становятся шеренгами за дальними линиями. По сигналу «Сойтись!» пары подходят к средней линии и берутся за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным»	1. После окончания перетягивания подсчитывают «пленных». 2. В любом варианте правилами запрещается вырывать или отпустить руки соперника. 3. Нарушивший правила, становится «пленным»	Игру можно повторить, разрешая тем, кто перетянул своего партнера, снова выходить в зону борьбы и помогать своему товарищу

Примечание. Распределяться по парам следует согласно весовым категориям. По команде «*Сойтись!*» братья за руки можно только кистью за запястье руки.

5. Игра «Кувырки и перекаты»

Место проведения: спортивный зал.

Цель игры: развитие гибкости.

Описание игры	Основные правила	Вариант проведения
Перед играющими лежат 1–2 мата. Игрок, выбегающий вперед, делает кувырок в группировке и встает в конец колонны. Стоящий за ним игрок выполняет то же упражнение. Во время обратной перебежки игроки, повернувшись спиной к матам, принимают положение приседа и выполняют перекаты через голову назад	Игра заканчивается тогда, когда все выполнены задание	Если игра проводится в параллельных колоннах, то на первом месте делают кувырок вперед, а на втором – перекат

Примечание. Игрок должен обязательно коснуться руки стоящего впереди товарища.

6. Игра «По одному и вместе»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Цель игры: развитие ловкости.

Описание игры	Основные правила
Расстояние между игроками – один шаг. По сигналу последние игроки в колоннах обегают «змейкой» поочередно всех стоящих впереди. Затем они бегут до круга, где лежит волейбольный мяч и связанная концами скакалка. Игрок берет мяч, бросает его о стену, поворачивается кругом и ловит его после отскока от стены и пола. Положив мяч, игрок пролезает сквозь скакалку. После возвращается к своей команде и передает эстафету, касаясь рукой плеча стоящего впереди партнера	Победа присуждается команде, которая быстро и с наименьшими ошибками выполнила условия игры

Примечание. По окончании эстафеты все игроки поднимают руки вверх.

7. Игра «Борьба всадников»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Цель игры: развитие силы.

Описание игры	Основные правила
В каждой из 2 команд игроки распределяются парами. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу преподавателя начинается борьба «всадников». Каждый пытается поудобнее схватить своего соперника и стащить его с «коня», оставаясь при этом в «седле». «Кони» участия в игре не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах. Затем игроки меняются местами, и игра проводится еще раз	Если оба участника «выбиты» из «седла», поражение засчитывают тому, кто коснулся пола первым

Примечание. Необходимо выполнять правильный захват руками, также стараться как можно дольше устоять на ногах.

8. Игра «Двумя руками»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Цель игры: развитие ловкости.

Описание игры	Основные правила	Вариант проведения
Состязаются 2–3 команды, которые выстраиваются в колонны перед стартовой линией. В руках у каждого стоящего впереди игрока мяч. По сигналу он ведет его ударами о землю поочередно правой и левой руками. Обведя стойку, игрок возвращается обратно и передает мяч следующему игроку	1. Ошибкой считается потеря мяча. 2. При потере мяча игрок возвращается в ту точку, где мяч был потерян, и продолжает его вести	1. Можно включить в игру также обводку по пути стоек или булав. 2. Можно вести одновременно 2 мяча

Примечание. Игра на ловкость.

9. Игра «Бег раков»

Место проведения: спортивный зал.

Цель игры: развитие гибкости.

Описание игры	Основные правила
Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от земли таз и переставляя ноги и руки. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники	1. За касание пола тазом во время передвижения снимаются очки. 2. За быстроту действий командам начисляются поощрительные очки

Примечание. Это игра на гибкость.

10. Игра «Бой петухов»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Цель игры: развитие силы и ловкости.

Описание игры	Основные правила
Игроки стоят на одной ноге. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За каждую такую попытку насчитывается 1 очко. Выигрывает игрок, набравший большее количество очков	1. Нельзя толкать соперника руками. 2. Нельзя менять ногу без команды преподавателя

Примечание. Если игра проводится в зале, надо следить, чтобы не было скученности играющих, что может привести к травмам.

11. Игра «Соревнование тачек»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Цель игры: развитие силы.

Описание игры	Основные правила
Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу преподавателя игроки каждой команды катят «тачки» вперед. Те, кто находится в упоре лежа, переставляют руки	1. Только тогда, когда «водитель» «тачки» пересечет линию финиша, игроки меняются ролями и возвращаются обратно. 2. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с «тачкой» пересечет линию старта

Примечание. Руки в упоре не сгибать и не прогибаться.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Характеристика легкоатлетических упражнений.....	4
2. Примерное планирование программного материала по легкой атлетике	10
3. Типовая структура занятий по легкой атлетике	
4. Техника легкоатлетических упражнений и правила соревнований	12
4.1. Ходьба обычная, спортивная и бег	13
4.2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	14
4.3. Методика обучения бегу на короткие дистанции (спринт).....	17
4.4. методика обучения эстафетному бегу	20
4.5. Методика обучения прыжкам в длину	25
4.6. Методика обучения прыжкам в высоту способом «перешагивания»	28
4.7. Методика обучения метанию гранаты (мяча).....	31
5. Типичные ошибки при обучении легкоатлетическим упражнениям и рекомендации по их устранению ...	35
6. Примерные конспекты учебных занятий (тренировок) по легкой атлетике в первом семестре	40
7. Примерные конспекты учебных занятий (тренировок) по легкой атлетике во втором семестре	62
Список использованной литературы	75
Приложения	76

Учебное издание

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Пособие
для преподавателей и студентов 1 курса**

Авторы-составители:

Працко Юрий Филиппович
Суворов Александр Сергеевич

Редактор О. В. Ивановская
Технический редактор Н. Н. Короедова
Компьютерная верстка Е. А. Шведова

Подписано в печать 05.12.2008 г. Бумага типографская № 1.
Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Гарнитура Таймс. Ризография.
Усл. печ. л. 5,58. Уч.-изд. л. 5,78. Тираж 100 экз.
Заказ №

Учреждение образования «Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации».
ЛИ № 02330/0056814 от 02.03.2004 г.
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.

Отпечатано в учреждении образования «Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации».
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.