

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра теории и методики легкой атлетики и стрельбы

Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

2019 г.

УДК
ББК
Б

Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие / Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов – изд. 2-е, перераб. и доп. - Воронеж, 2019 г. – 174 с.

ISBN

Пособие написано на основе обобщенных теоретических данных и практического опыта организации работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Оно раскрывает один из разделов – легкую атлетику – и является практическим подспорьем для студентов колледжей физической культуры по дисциплинам «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Легкая атлетика» и «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья: Легкая атлетика» по направлениям 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Рецензенты:

Заведующий кафедрой
теории и методики
физической культуры,
педагогике и психологии
Воронежского государственного
института физической культуры,
кандидат педагогических наук,
доцент Маслова И.Н.

Заведующий кафедрой
теории и методики единоборств
Воронежского государственного
института физической культуры,
кандидат педагогических наук,
доцент Вареников Н.А.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Легкая атлетика – это один из разделов программы по физической культуре в общеобразовательных школах, который включает в себя естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки и метания. Систематические занятия этими видами упражнений развивают силу, быстроту, выносливость, ловкость и другие качества, необходимые в повседневной жизни.

Некоторые специалисты по физической культуре и спорту не владеют еще достаточным педагогическим опытом и особенно передовыми методиками обучения. Поэтому зачастую учащимся прививаются неправильные технические навыки.

Успешно обучать могут только те педагоги, которые систематически повышают уровень знаний в области техники легкоатлетических упражнений, методики обучения и организации учебного процесса. Методика обучения и представления о правильных основах техники непрерывно изменяются и совершенствуются. Поэтому учителям необходимо следить за всеми новинками, публикуемыми в литературе, и обмениваться передовым опытом.

Основная цель данного пособия – дать студентам колледжей физической культуры знания, научить их правильной организации и проведению урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе.

При подготовке пособия нами были использованы учебники по данной дисциплине, научные труды ведущих отечественных теоретиков, научных работников и заслуженных учителей России.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Физическое воспитание учеников общеобразовательных школ обеспечивается органами образования при содействии городских комитетов по физической культуре и спорту, но основную ответственность за состояние физического воспитания несут педагогические коллективы школ.

Вся учебная работа общеобразовательных школ регламентируется инструктивно-методическими и нормативными документами Министерства образования России.

К ним относятся: комплексная программа по физическому воспитанию, программа занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, положение о школьном коллективе физической культуры, а также инструктивно-методические письма по организации процесса физического воспитания и развития массовой физической культуры и спорта.

Форм организации физического воспитания школьников множество. К ним относятся такие как: уроки по физической культуре, гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры и физические упражнения на свежем воздухе во время перемен, спортивный час в группе продленного дня, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях, туристические походы и самостоятельные занятия в домашних условиях.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Занятия по физическому воспитанию подразделяются по особенностям организации занимающихся и способам руководства ими на две группы - урочные и неурочные.

Урочные формы - это занятия, проводимые учителем с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

1) уроки физической культуры, проводимые учителями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.);

2) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Для урочных форм занятий характерно то, что деятельностью занимающихся управляет учитель по физической культуре и спорту, который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся (класс, секция, команда) в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Кроме того, для учебных форм характерно построение занятия в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе.

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков:

1) уроки освоения нового материала. Для них характерны широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность;

2) уроки закрепления и совершенствования учебного материала;

3) контрольные уроки предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т.п.;

4) смешанные (комплексные) уроки направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др.

По признаку вида спорта различают уроки спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания и т.д. Они имеют свое специфическое содержание, структурное построение и т.д.

Кроме того, Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. (2003) выделили уроки по признаку основной направленности: уроки общей физической подготовки, уроки профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

Уроки ОФП используются практически для всех возрастных групп. Их основная направленность - это всесторонняя физическая подготовка занимающихся. Для уроков характерны разнообразие

средств и методов, комплексность, средние и умеренные нагрузки на организм.

Уроки профессионально-прикладной физической подготовки проводятся в основном в средних и высших учебных заведениях. Их основная направленность - формирование ведущих для конкретных профессий двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств.

Спортивно-тренировочные уроки являются основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям.

Методико-практические занятия проводятся в основном в средних специальных и высших учебных заведениях. Их основная направленность - операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности.

Неурочные формы - это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

1) малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера;

2) крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий

направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3) соревновательные формы занятий, т.е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п. (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты контрольные прикидки или соревнования и др.).

Как уже говорилось выше, в массовой физкультурно-спортивной практике применяются малые, крупные и соревновательные формы занятий неурочного типа.

Для *малых форм* занятий характерны:

1) относительно узкая направленность деятельности занимавшихся по сравнению с урочными и крупными формами занятий. Поэтому здесь решаются лишь отдельные частные задачи: а) умеренное повышение тонуса и ускорение встраивания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (формы: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная производственная гимнастика); б) текущая оптимизация динамики оперативной работоспособности во время работы и профилактика ее неблагоприятных влияний на организм (формы: физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха); в) поддержание отдельных сторон, приобретенной тренированности и создание предпосылок для повышения эффективности основных занятий (домашние задания по школьному курсу физического воспитания и в спорте);

2) незначительная продолжительность занятий (от 2-3 до 15-20 мин);

3) отсутствие или невыраженность структуры построения занятия, т.е. подготовительной, основной и заключительной части,

например оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки и т.п.;

4) невысокий уровень функциональных нагрузок. Следует отметить, что малые формы занятий играют дополнительную роль в общей системе занятий физического воспитания.

К *крупным формам* занятий неурочного типа относятся:

1) самостоятельные (самостоятельные) тренировочные занятия (например, по ОФП, атлетической гимнастике и др.). Они требуют от занимающихся определенной «физкультурной грамотности», особенно методического характера, для правильного построения занятия, корректного регулирования нагрузки, осуществления самоконтроля;

2) занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера. К ним можно отнести занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, ушу, турпоходы, ходьбу на лыжах, массовые игры и т.п. Основные характерные черты этих занятий: умеренность нагрузки без кумулятивного утомления; отсутствие жесткой регламентации; свободное варьирование поведения.

К *соревновательным формам* организации занятий относятся:

1) собственно спортивные соревнования, предполагающие максимальную реализацию возможностей занимающихся. Для них присущи: четкая регламентация предмета, способов и условий состязаний официальными правилами, регулирования порядка состязаний, наличие судейства и др.;

2) соревновательные формы занятий (например, контрольные уроки, зачеты, сдача нормативов и др.). Здесь признаки, присущие спорту, частично отсутствуют либо менее выражены.

В зависимости от численного состава занимающихся физическими упражнениями различают индивидуальные и групповые формы занятий.

Занятия неурочного типа в отличие от урочного осуществляются на основе полной добровольности.

Выбор конкретной неурочной формы занятий в значительной степени определяется интересами и склонностями занимающихся.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Планирование физического воспитания - это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно ***не определяется жесткими рамками методических предписаний.***

Основными документами планирования в физическом воспитании являются: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий. Все документы планирования логически и содержательно связаны между собой. Каждый последующий документ более частного характера разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую

организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются самими преподавателями исходя из отправных официальных документов - учебного плана и программы.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются: а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе и учебном заведении; б) разделы

(виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа - это документ планирования учебной работы, в котором определяются: а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе - курса физического воспитания; б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов: 1) уроки физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) физическая культура во внеурочное время; 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру

- 1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.;
- 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств;
- 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой

литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного учебного года в общеобразовательной школе. В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

План-график составляется для однородных учебных групп (например, в школе для каждой параллели классов, вузе для групп одного и того же курса и учебного отделения).

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.).

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся, как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график - это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года (см. приложение 1).

Разрабатывая план-график, следует учитывать недостатки, которые обнаружились во время реализации предыдущего плана.

Основным разделами учебной программы в общеобразовательной школе являются легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка и др.

В раздел «Легкой атлетики» входит изучение основ техники таких легкоатлетических упражнений как:

- 1) бег на короткие дистанции и эстафетный бег;
- 2) бег на средние и длинные дистанции;
- 3) прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- 4) прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- 5) метание малого мяча и гранаты.

Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Легкоатлетические упражнения наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании. Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя игровой и соревновательный методы, цель которых - повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение подвижных игр и соревновательных упражнений позволяет скучную и

монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

Рабочий (тематический) план составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти (семестра). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия - тематический план, план на одну четверть, на один семестр. В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

В содержание рабочего плана входят: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные); 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок); 4) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

1) придерживаться дидактического правила от простого к сложному, при этом принимать во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;

2) при разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между уроками, т.е. следует применять концентрированное во времени обучение;

3) всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий;

4) на тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусматривать сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияния этого физического упражнения на организм, правила обеспечения безопасности при его выполнении;

5) для решения задач физического воспитания следует использовать на уроке средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;

6) количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению урока.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока.

Примерный поурочный план-график по разделу «Легкая атлетика» для учащихся младших, средних и старших классов общеобразовательной школы представлен в приложении 2.

Расписание занятий должно быть по возможности постоянным стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем

указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания (см. приложение 3).

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Понятие «бег на короткие дистанции» объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега.

Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша.

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

Начало бега (старт). В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. При низком старте ОЦМТ бегуна сразу оказывается далеко впереди опоры - как только спортсмен отделит руки от дорожки. Для быстрого выхода со старта применяются

стартовый станок и колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка - на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до I стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1-1,5 длины стопы спортсмена.

Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное усилие обеих ног для начала бега и создают большее ускорение бегуну на первом шаге. Однако сближенное положение ступней и почти одновременное отталкивание обеими ногами затрудняют переход к попеременному отталкиванию ногами на последующих шагах.

Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°, задняя – 60-80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20 см.

В зависимости от расположения колодок изменяется и угол наклона опорных площадок: с приближением колодок к стартовой линии он уменьшается, с удалением их увеличивается. Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой - в заднюю колодку. Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и четырьмя остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает ОЦМТ вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция ОЦМТ на дорожку не доходила до стартовой линии на 15-20 см. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Увеличение этого угла (в известных пределах) способствует более быстрому отталкиванию. В позе стартовой готовности оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны 92-105°; ноги, опирающейся о заднюю колодку, 115-138°, угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет 19-23°. Указанные

значения углов можно использовать для построения оптимальной стартовой позы; вначале с помощью транспорта расположить тело спортсмена в соответствии с оптимальными углами сгибания ведущих звеньев тела, а затем «подставить» ему стартовые колодки.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел, бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками. Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Угол отталкивания при первом шаге с колодки составляет у квалифицированных спринтеров $42-50^\circ$, бедро маховой ноги приближается к туловищу на угол около 30° . Это обеспечивает более низкое положение ОЦМТ спортсмена, а усилие выпрямляющейся ноги будет направлено больше на продвижение тела бегуна вперед. Указанное положение удобно для выполнения мощного отталкивания от колодок и сохранения общего наклона тела на первых шагах бега.

Стартовый разбег. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги (рис. 1.). Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднимание бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх. Большой наклон при выходе со старта и оптимальный подъем бедра позволяют ускорить переход к следующему шагу. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз-назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.

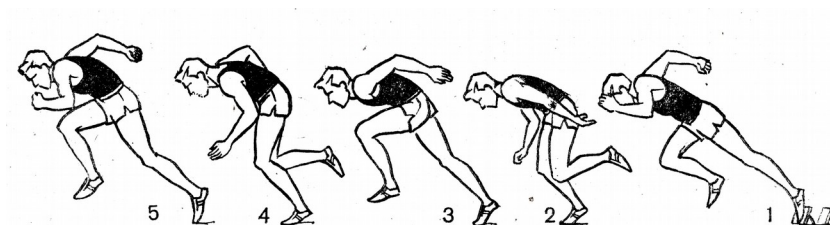


Рис. 1. Стартовый разбег.

Первый шаг следует выполнять возможно быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100-130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его нет смысла. Лучшие условия для наращивания скорости достигаются, когда

ОЦМТ бегуна в большей части опорной фазы находится впереди точки опоры. Этим создается наиболее выгодный угол отталкивания, и значительная часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на повышение горизонтальной скорости.

При совершенном владении техникой бега и при достаточной быстроте первых движений бегуну в первом или в двух первых шагах удастся поставить ногу на дорожку сзади проекции ОЦМТ, В последующих шагах нога ставится на проекцию ОЦМТ, а затем - впереди нее. Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25-30-му метру (13-15-й беговой шаг), когда достигается 90-95% от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет. Следует учитывать, что спринтеры высокого класса выходят на рубеж максимальной скорости к 50-60-му метру, а дети 10-12 лет - к 25-30 метру. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно - за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8-10-го шага (на 10-15 см), далее прирост меньше (4-8 см). Резкие, скачкообразные изменения длины шагов свидетельствуют о нарушении ритма беговых движений. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз-назад. При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции с увеличением

скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта - это бег по 2-м линиям, сходящимся в одну к 10-15-му метру дистанции

Если сравнить результаты в беге на 30 м со старта и с ходу показанные одним и тем же бегуном, то легко определить время, затрачиваемое на старт и наращивание скорости. У хороших бегунов оно должно быть в пределах 0,8-1,0 сек.

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно ($72-80^\circ$) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы на расстоянии 33-43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет $140-148^\circ$. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Бегун, приходя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую ногу вперед-вверх. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах. В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет $162-173^\circ$. В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад-вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз-вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги

на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы (рис. 2.).

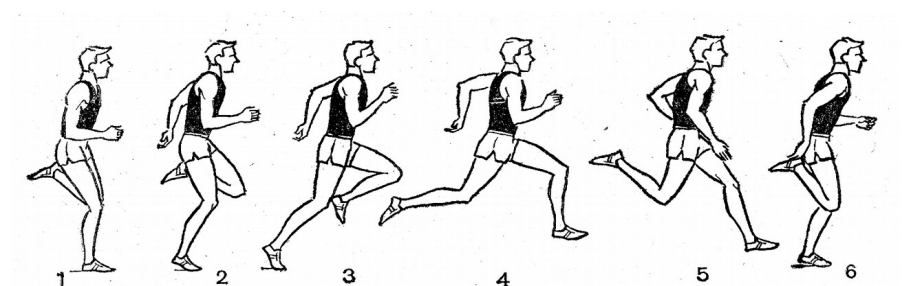


Рис. 2. Бег по дистанции.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30-60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7-5,5 ш/сек), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет $1,25 \pm 0,04$ относительно длины тела спортсмена. На участке дистанции 60-80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30-40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет $1,35 \pm 0,03$ относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции.

Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции

стопы надо ставить носками прямо-вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

Как в стартовом разбеге, так и во время бега по дистанции руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад - несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз-назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость - первые признаки чрезмерного напряжения.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.

Техника бега спринтера нарушается, если он не расслабляет тех мышц, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

Финиширование. Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8 %. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий

наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Применяется и другой способ, при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом. При обоих способах возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова. Она определяется максимально возможным выведением ОЦМТ вперед в момент финишного броска. При броске на ленточку ускоряется не продвижение бегуна, а момент соприкосновения его с плоскостью финиша за счет ускорения движения верхней части тела (туловища) при относительном замедлении нижней. Опасность падения при броске на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после соприкосновения с финишной лентой. Финишный бросок ускоряет прикосновение бегуна к ленточке, если бегун всегда затрачивает на дистанции одно и то же количество шагов и бросок на нее делает с одной и той же ноги, примерно с одинакового расстояния (за 100-120 см). Бегунам, не овладевшим техникой финишного броска, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие «раннее начало» сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Задачи, средства и методы обучения

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

Средства: рассказать какие дистанции относятся к коротким, показать полностью технику бега на короткие дистанции, разобрать кинограммы и плакаты по технике бега, разобрать правила соревнований по бегу на короткие дистанции.

Задача 2. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство: повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 3. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства:

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).

5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением - основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Задача 4. Научить технике бега на повороте.

Средства:

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90 % от максимальной.

2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в % интенсивности.

3. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.

4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.

5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).

4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).

5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте

наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства:

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
4. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.
5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м.

Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства:

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).

2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100м, 3-6 раз).

3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8. Научить технике финиширования.

Средства:

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).

2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).

3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 9. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства:

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно. Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

При описании обучения технике бега на короткие дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного

урока. При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

**Игры, которые оказывают содействие на усвоение
техники бега на короткие дистанции:**

1. «Бежал с мячом»

Инвентарь – большой или маленький мяч.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мяч, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовленности учеников.

Проведение – после сигнала учителя ведущий, что находится за дугой, передает мяч по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячом. Команда, представитель которой первым тронет мяч, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

2. «Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5-7 м одна от другой, есть

стартовые линии. Третья линия - финишная, находится на расстоянии 15-20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала учителя игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков - скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

3. «Белые медведи»

Организация - для игры очерчивается площадка – «море». В стороне ограничивается небольшое место – «льдинка». Один водящий – «белый медведь», остальные играющие – «медвежата». Медведь идет на льдину, медвежата размещаются произвольно по всей площадке.

Проведение - медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» - бежит с льдины в море и начинает ловить медвежат. Поймает медвежонка, отведет на льдину и ловит второго. Два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-либо, пара медвежат соединяет свободные уки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!». Медведь подбегает и осаливает того, кого поймали. Осаленный игрок идет на льдину. Когда на льдине окажутся еще два пойманных медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не переловят всех медвежат. Последний, кого не поймали, становится белым медведем.

1. Пары могут ловить играющих, только окружив их руками.
2. При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой.

3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину.

4. Медвежонок, окруженный парой, может выскользнуть, пока его не осалил белый медведь.

Как только медведь поймал первую пару медвежат, он сам уже не ловит, а только осаливает пойманных медвежат.

4. День и ночь

Организация - посредине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, т.е. параллельно ей на расстоянии 15-30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на две равные команды. Команды становятся по обе стороны средней линии на один шаг от нее и поворачиваются к средней линии спиной. Против каждой команды должны находиться линии их домов. По жребию одна команда – «день», другая – «ночь».

Проведение - преподаватель становится сбоку средней линии (рис. 3) и неожиданно произносит: «День!». Команда «ночи» убегает в свой дом, а команда «дня» догоняет. Пойманные игроки подсчитываются и отпускаются к своим. Преподаватель записывает их число, затем команды вновь выстраиваются у средней линии, спиной к ней. Преподаватель подает возгласом сигнал, стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков, поэтому строгое чередование нежелательно. Каждый раз пойманные игроки подсчитываются и отпускаются. Игра проводится 4-8 раз, но так, чтобы количество вызовов у обеих команд было одинаково. Командой-победительницей считается та, у которой наименьшее число пойманных игроков.

1. Запрещается убегать в свой дом раньше, чем руководитель крикнет «День!» или «Ночь!».

2. Осаливать можно лишь до линии дома.

3. Пойманные игроки после подсчета опять участвуют в игре наравне с другими участниками и могут быть снова пойманы.

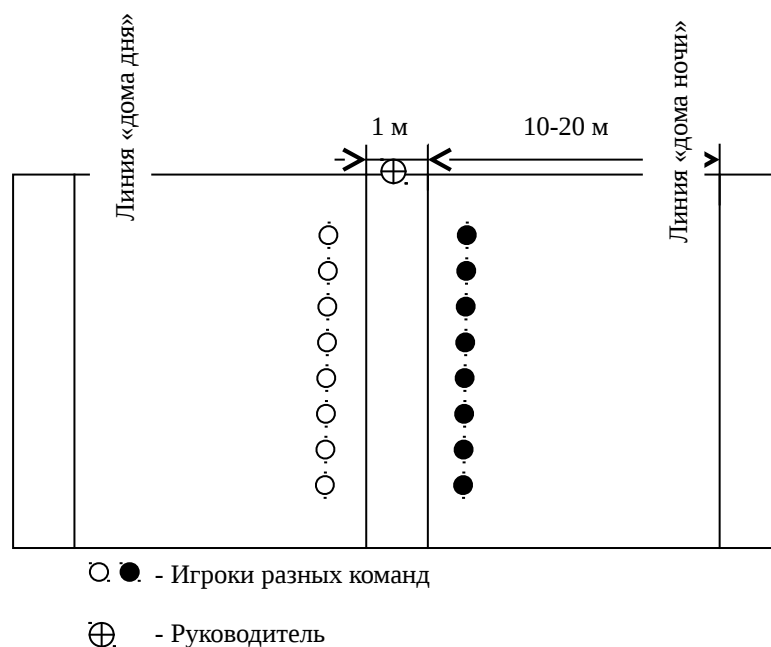


Рис. 3. Схема проведения игры «День и ночь».

Играющие становятся боком к средней линии, т.е. лицом к руководителю. Руководитель подает команды и вместе с игроками их выполняет. Неожиданно для играющих он кричит «День!» или «Ночь!». Побеждает та команда, игроки которой больше поймали своих соперников. При подаче команд «День!» или «Ночь!» их должно быть равное количество.

5. «Колесо»

Организация - выбирается один водящий, все остальные разделяются на 4-6 групп, равных по количеству. Каждая группа строится в колонну по одному лицом к центру; колонны

располагаются как «спицы» колеса. Водящий стоит в стороне (рис. 4).

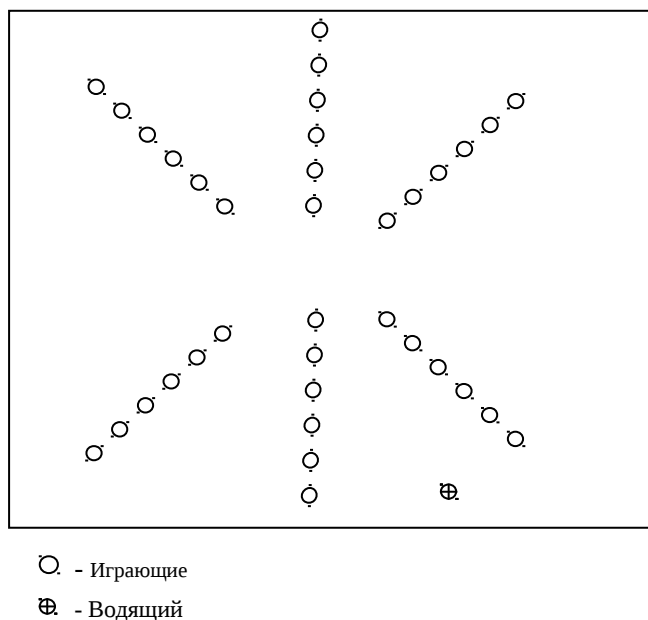


Рис. 4. Схема проведения игры «Колесо».

Проведение - водящий бежит вокруг колеса, дотрагивается до игрока, стоящего последним в любой колонне и задерживается около него. Игрок, к которому прикоснулся водящий, слегка ударяет стоящего перед ним, тот передает легкий удар дальше и так до игрока, стоящего первым, который, почувствовав прикосновение, говорит: «Хоп!» - и бежит справа или слева вдоль своей колонны, выбегает за колесо и, обегая его, стремится быстрее вернуться на свое место. Все, в том числе и водящий, стоящие в колонне, бегут за ним, по пути обгоняя друг друга, чтобы не остаться последним. Когда все играющие вернутся на место, игрок, оказавшийся последним в «спице», становится водящим, и игра продолжается.

1. Бежать можно только тогда, когда стоящий впереди игрок крикнет: «Хоп!» - и побежит в определенном направлении.

2. Бежать можно вправо или влево вокруг колеса в зависимости от того, какое даст направление ведущий в колонне. Ведущий может делать обманные движения в начале бега.

3. Вся колонна играющих может бежать только вокруг колеса, не пробегая через круг. Игрок, пробежавший через круг или через «спицы» (колонны), становится водящим.

4. Стоящие в колоннах не должны мешать бегущим.

Направляющий в колонне может делать обманные движения не только в начале бега, но и по ходу. Направляющих в колоннах необходимо менять. Направляющий может бегать по всему залу. Раньше направляющего никто из играющих (его колонна) не может занять его место в колесе.

6. «Конники - спортсмены»

Организация - в центре чертится большой круг – «манеж» (рис. 5). На одной длинной стороне зала отмечаются «стойла» для «лошадей», их должно быть на 3-5 меньше числа играющих. Все играющие – «конники-спортсмены» - становятся вокруг манежа.

Проведение - по команде руководителя конники движутся вокруг манежа шагом или бегом, высоко поднимая колени. По его же указанию все меняют направление поворотом кругом. По установленному сигналу все скачут, высоко поднимая колени, к другой стороне зала, где нет стойл. По второму сигналу бегут к стойлам и стремятся занять любое из них. Проигрывают участники игры, оставшиеся без места.

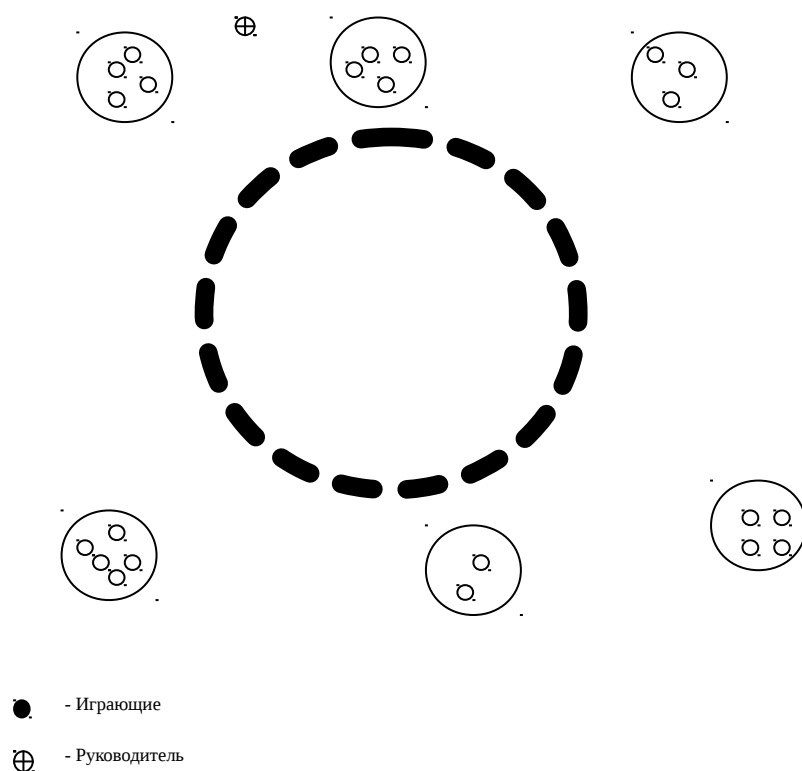


Рис. 5. Схема проведения игры «Конники - спортсмены».

- Начинать двигаться по кругу можно только по первому сигналу.
- Бежать в стойла разрешается по второму сигналу.
- Во время движения по кругу в обход манежа конники-спортсмены исполняют задание руководителя.

7. «К своим флажкам»

Инвентарь - 5-7 штук разноцветных флажков.

Организация - все играющие, разбившись на группы (по 5-6 человек), становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком.

Проведение - по сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажком, разбегаются по площадке. По второму сигналу они останавливаются и закрывают глаза. В это время игроки, стоящие с флажками, тихо и быстро меняют свои места. Преподаватель дает третий сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза и ищут свой флажок. Победителями считаются те, кто успел раньше прибежать к своим флажкам и построиться в кружок.

1. После второго сигнала нельзя открывать глаза, пока не будет дана команда: «Все к своим флажкам!». Если игрок открыл глаза, то группа, к которой он принадлежит, считается проигравшей.

2. Игроки с флажками должны обязательно поменять свои места. Если они этого не сделают, то победа им не засчитывается.

Игроки, у которых в руках флажки, не только меняются местами, но и флажками. Все играющие, стоя спиной к своим флажкам, выполняют вместе с руководителем игры общеразвивающие упражнения.

8. «Мы веселые ребята»

Инвентарь - речитатив.

Организация - на противоположных сторонах площадки или зала линиями отмечают два «дома» на расстоянии 15-20 метров один от другого. Между домами по середине площадки становится водящий. Остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков, прочертив линии примерно на расстоянии 8-10 метров одна от другой.

Проведение - водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит слова: «Раз, два, три!». После чего, все играющие говорят хором:

«Мы веселые ребята!

Любим, бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать!».

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» - а все, сказав четверостишие, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После двух-трех перебежек (по договоренности) подсчитывают пойманных, которые, затем включаются в игру и все начинается сначала. Игра проводится 3-4 раза, после чего отмечают ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие, сумевшие поймать больше детей.

- Перебегать на другую сторону можно только после слов «...нас догнать».
- Нельзя, выбежав из-за линии, возвращаться назад. Так поступивший игрок считается пойманным.
- Поймать – значит дотронуться до играющего рукой.
- Водящий имеет право ловить убегающих только до линии дома. За линией осаленный игрок пойманным не считается.

Выбывающих из игры не должно быть. Здесь большая роль в судействе принадлежит помощникам руководителя игры. Помощники должны вести строгий подсчет «осаленных» игроков. Второй водящий (его назначает руководитель игры) так же осаливает играющих, а его помощники ведут строгий подсчет пойманных.

9. «Падающая палка»

Инвентарь - гимнастическая палка.

Организация - игроки выстраиваются в круг и рассчитываются по порядку. Первый номер встает в середину круга. Он берет палку и ставит один ее конец на пол, а другой придерживает рукой.

Проведение - водящий, держа палку, громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если ему это удастся, он возвращается на свое место, а водящий называет следующий (любой) номер. Если же вызванный не поймает палку, то он становится водящим, а бывший водящий идет на его место.

Играют установленное время, после чего отмечаются участники, которые ни разу не были водящими, за исключением первого водящего.

1. Водящий не имеет право отпускать конец палки до того, как назовет чей-либо номер.

2. Играющие не должны мешать друг другу. Если кому-либо из игроков помешали выбежать к палке, и из-за этого он не сумел ее схватить, то игрок остается на месте, а водящий продолжает игру.

10. «Шишки, желуди, орехи»

Организация - играющие встают по три один за другим лицом к центру. Водящий в центре. Первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи».

Проведение - по сигналу водящий произносит любое из трех названий, данных участникам игры. Допустим «Орехи!». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится

водящим, а водящий «орехом». Также с другими названиями. Можно одновременно выкрикнуть два названия или даже все три. Все названные должны поменять свои места. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими или были ими меньшее число раз.

1. Водящий каждый раз принимает название того, чье место он занял.
2. Вызванные игроки должны обязательно поменяться местами, игрок, не переменивший место, становится водящим.
3. Водящий, вызывая игроков, должен находиться в центре, чтобы его все хорошо слышали.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ

Начало бега (старт). На первом этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафетную палочку в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии.

Бег по дистанции и передача эстафеты. Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 м и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого.

Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки: «сверху» и «снизу» (рис. 6).

Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4 x 100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафетную палочку в правой руке и бежит как можно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету в левую руку. Он пробегает прямую (второй этап) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой.

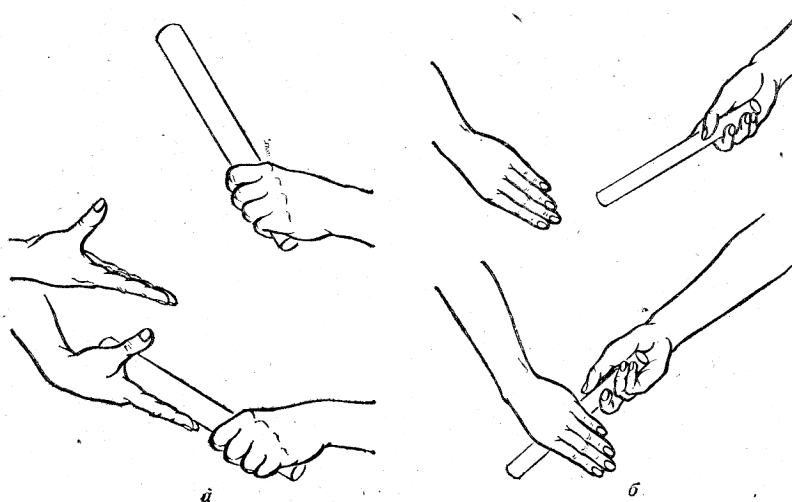


Рис. 6. Передача эстафетной палочки сверху (а) и снизу (б).

Другой способ передачи (с перекладыванием бегом принятой эстафетной палочки из одной руки в другую) в эстафете 4 x 100 м наименее эффективен.

Спортсмены, бегуны на 2, 3 и 4-м этапах используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафетную палочку на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта. Встав у линии, обозначающей начало разбега, спортсмен смотрит назад на приближающегося

бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9-11 м, бегун второго этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить как можно большую скорость, чтобы за 2-3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1-1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее. Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.

Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 сек и меньше, у женщин – за 2,2 сек и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость: лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты одинакова и руки у обоих бегунов движутся как в спринте. Но как только бегун приближается к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу-вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки,

установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов. Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость. Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного у передачи (за 4-5 м до конца зоны). В процессе тренировки и на прикидках отметка уточняется, причем это расстояние можно определить следующим образом, в начале определяется место передачи эстафеты, затем определяется время пробегания 25 м в стартовом разгоне принимающего эстафету из положений низкого старта с опорой на одну руку и последних 25 м, передающего эстафету при беге на 75-100 м. Далее определяют разницу во времени пробегания 25 м передающим и принимающим t ($3,25 - 2,25 = 1,00$ сек), рассчитываем среднюю скорость бега передающего ($25 \text{ м} / 2,25 \text{ сек} = 11,11 \text{ м/с}$) и расстояние, которое он пробегает за время t ($11,11 \text{ м/с} \times 1,00 \text{ сек} = 11,11 \text{ м}$). Это расстояние и является оптимальной величиной «форы» между принимающим и передающим без учета реакции на движущий объект (в среднем запаздывающая реакция принимающего эстафету равна 0,2 сек).

Полная величина «форы» должна включать также длину отрезка, пробегаемого передающим, из-за времени запаздывающей реакции принимающего.

К моменту передачи важно бежать в ногу. Для этого хорошо тренированный бегун на 100 м добивается такого однообразия всех шагов, которое позволяет ему вбегать в зону передачи почти всегда в одном и том же месте, одной и той же ногой. Чтобы убедиться в

этом, следует пробежать весь этап и зону 2-3 раза. Если шаги не совпадают, то стартующему в зону нужно приноровиться к шагам другого бегуна.

В эстафетах, где соотношение скорости бега принимающего и передающего бегунов несколько иное (4 x 200 м, 4 x 400 м, 800 + 400 + 200 + 100 м), следует делать соответствующие поправки.

В прикидках и соревнованиях в беге на 200 м и 400 м нужно определить скорость бега на последних 10 м и на основании этого делать соответствующие расчеты. Естественно, что чем медленнее бегун заканчивает свою дистанцию, тем меньшим должно быть расстояние от контрольной отметки до начала зоны передачи.

Задачи, средства и методы обучения

Обучать технике эстафетного бега целесообразно после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции. Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету. Ниже указана последовательность обучения технике эстафетного бега, перечислены частные задачи, средства для их решения и даны методические указания.

Задача 1. Создать представление о технике эстафетного бега.

Средства:

1. Сообщить сведения о видах эстафетного бега.
2. Объяснить и показать технику передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости.
3. Показать кинокольцовки передачи эстафеты.

Задача 2. Научить технике передачи эстафетной палочки.

Средства:

1. Объяснением и демонстрацией создать представление о способе передачи эстафетной палочки.
2. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движения рук при ходьбе.

3. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом.

4. То же по сигналу передающего.

5. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель.

6. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке.

Методические указания: Упражнения в передаче эстафетной палочки на месте выполняются парами. Передающий находится уступом в противоположную сторону от руки, держащей эстафету. Так же выполняются упражнения в передаче эстафетной палочки в передвижении шагом и медленным бегом.

Задача 3. Научить старту бегуна, принимающего эстафету.

Средства:

1. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку.

2. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку.

3. Старт на отдельной дорожке на прямой (при выходе на виражи).

4. Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки.

5. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.

Методические указания: При овладении стартом на дорожке в зоне нужно следить за тем, чтобы принимающий бежал у внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и у внутренней – на 3-м этапе. Переходить к изучению старта, согласованного с бегом передающего, целесообразно только после того, как достигнут стабильный навык старта и бега по заданной стороне дорожки.

Задача 4. Добиться передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Средства:

1. Передача эстафеты на максимальной скорости в зоне.
2. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с учетом двух или более команд.

Методические указания: Техника передачи эстафеты изучается и совершенствуется при беге в $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ интенсивности и на максимальной скорости в конце разминки или вскоре после нее.

В основном, совершенствование в технике передачи эстафеты проводится парами, которые тренируются вместе, в начале или в конце поворота.

В начале занимаются пары бегунов 1-ого и 2-го и 3-го и 4-го этапов. После этого второй бегун совершенствует передачу с третьим, наконец, все четверо вместе. Разумеется, эта последовательность в связи с задачами может изменяться. Очень важно, чтобы бегун, передавший эстафетную палочку, выходил со своей дорожки только тогда, когда снизит скорость, а участники других команд, принявшие эстафеты, пробегут вперед.

При составлении команды участников эстафеты, следует расставлять их по этапам, учитывая следующие обстоятельства. В связи с тем, что бегун, стартующий в зоне, всегда бежит медленнее в момент передачи, нежели догоняющий его бегун, целесообразно ставить на 1-ый этап слабейшего, на следующий – второго по силам бегуна и т.д. Это позволит передать эстафету при лучшем соотношении в скорости обоих бегунов.

Вместе с этим учитывается и то, что одни спринтеры умеют и любят бегать со старта, а другие имеют худшие результаты в беге со старта, но успешно участвуют в эстафете. Нельзя забывать также тех, кто хорошо бежит на вираже и финишной прямой. После того,

как все кандидаты в команду детально изучены, следует распределить их по этапам и начать тренировку.

Тренировка в эстафетном беге на короткие дистанции – это в первую очередь спринтерская подготовка и совершенствование техники передачи эстафеты. Основные условия для этого – постоянство состава эстафетной команды и длительная практика. Тренировка эстафетной команды включается как органическая часть в спринтерскую тренировку. Это не должно намного увеличивать нагрузку спортсменов. Совершенствование в эстафетной технике при беге с максимальной интенсивностью, а также прикидки следует проводить как часть спринтерской тренировки в середине или даже в конце занятий, перед заключительной частью. Особенно важно почаще пробегать всю эстафету: только при этом достигается привычность движений и точный расчет контрольных отметок.

В процессе тренировки и соревнований постоянный состав эстафетной команды может достигнуть очень большой точности выполнения всех движений.

В приложении 3 представлен примерный план-конспект занятия по легкой атлетике, образовательной задачей которого было обучение технике эстафетного бега.

**Игры, которые оказывают содействие на усвоение
техники эстафетного бега:**

1. «Быстро по местам»

Организация - все играющие строятся в одну или две колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

Проведение - по команде руководителя: «Убежали!» все дети разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по

местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Проигрывает тот, кто занял место последним, а если играют две колонны, то выигрывает группа, построившаяся раньше другой.

- Игру начинают по команде руководителя.
- Если участник (участники) занял не свое место, то этот игрок (группа) проигрывает.

Построения могут быть самые разнообразные: в два круга, положив руки на плечи соседей; в две шеренги, лицом друг к другу и др. После команды: «Убежали!» ребята играют в салки.

2. «Встречная эстафета»

Инвентарь - 2 флажка (палочки, мячи).

Организация - играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Колонны разделяются пополам. Каждая половина команды поворачивается лицом к другой и отступает назад на условленное расстояние (10-40 м) в зависимости от размера площадки для игры. Одна команда от другой должна находиться на расстоянии 3-4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по флажку. Если в каждой команде нечетное число игроков, флажки даются первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

Проведение - по сигналу руководителя игроки с флажками бегут вперед, подбегают к своим игрокам, стоящим на противоположной стороне площадки, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и становятся в конец колонны и т. д. Команда, игрок которой выбегает,

подвигается на один шаг вперед к черте для начала бега. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

1. Начинать игру можно только по сигналу.
2. Выходить за линии до начала бега нельзя до тех пор, пока не будет получен флажок.
3. Если во время перебежки игрок уронит флажок, он должен его сам поднять и продолжать перебежку.
4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.
5. Выигрывает команда, закончившая раньше перебежку и не имеющая штрафных очков или имеющая их меньше.

3. «Вызов номеров»

Инвентарь - две стойки или две булавы.

Организация - играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии два метра от линии построения играющих (линия старта) параллельно ей чертится линия финиша. Играющие рассчитываются по порядку номеров от центра в каждой команде.

Проведение - руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз команде, игрок которой прибежал первым к финишу, записывается выигрышное очко.

1. Играющие начинают движение только по сигналу руководителя.
2. Играющие обязаны обежать стойку и вернуться за линию финиша.

Старт можно давать из различных исходных положений (по усмотрению руководителя). Передвижения также можно менять по усмотрению руководителя (бег спиной вперед, передвижения прыжками на двух или одной ноге и др.)

4. «Круговая эстафета»

Организация - в середине площадки намечается коридор шириной 5-6 м. На расстоянии 8-10 м от коридора устанавливаются четыре стойки для игроков. Команды располагаются в колоннах напротив друг друга.

Проведение - по сигналу руководителя направляющие обеих команд занимают место на линии старта. По команде «Марш!» они начинают бег до стойки, оббегают ее и направляются в противоположную сторону. Обогнув вторую стойку, они вбегают в коридор, где передают эстафету очередному участнику. Выигрывает команда, которая раньше закончит бег.

1. Передавать эстафету только в коридоре.
2. Нельзя держаться на повороте за стойки и мешать пробегающему участнику.

Необходимо следить за правильностью передачи эстафеты. Следует менять направление бега играющих.

5. «Пустое место»

Организация - все играющие, за исключением водящего, становятся в круг (не более чем на полшага один от другого) и ставят руки за спину. Водящий за кругом.

Проведение - водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту же сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются, подавая друг другу руки, приседают друг перед другом и продолжают движение в ту же сторону. Водит тот, кто не успел занять свободное место.

- Водящий должен коснуться рук играющего, вызывая его на соревнование в беге.
- Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать.
- При встрече играющие обязательно выполняют условное задание. Тот, кто не выполнит задание, становится водящим.

6. «Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и стартового разбега.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20-30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т.д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

7. «Эстафета «Кто первый?»»

Инвентарь - стойки для прыжков, или табуретки, или стулья, или булавы по количеству команд.

Организация - играющие делятся на 2-4 равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта. На расстоянии 1-2 м от нее параллельно первой чертится вторая черта - линия старта. На расстоянии 10-20 м от линии старта против каждой колонны ставят табурет (стойку для прыжков, булаву, стул). Первые игроки в колоннах становятся на линии старта.

Проведение - по команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут к стойкам, оббегают их справа и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, первый перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Пробежавший становится последним в своей колонне, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до установленного против их колонны предмета, огибают его и возвращаются обратно. Опять первый прибежавший зарабатывает очко своей команде. И так бежит каждый игрок по очереди. Когда все игроки выполнят задание, подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.

1. Нельзя выбегать раньше сигнала руководителя и переступать линию старта.
2. Обегать предмет (стойку, табурет) можно только справа, не касаясь его руками.
3. Вернувшись, надо стать в конце своей колонны.

8. «Эстафета с булавами»

Инвентарь - 6 булав.

Организации - играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Перед колоннами проводится линия старта. На расстоянии 10-15 м от начальной черты против

каждой колонны ставятся в ряд по 3 булавы в 0,5 м одна от другой. Булавы обводятся маленькими кружочками

Проведение - по команде руководителя капитаны, стоящие впереди своих колонн у линии старта, бегут к булавам, расположенным напротив их колонны, собирают их и, вернувшись обратно к своей колонне, передают их следующему впереди стоящему игроку. Получившие булавы бегут и расставляют их по кружочкам так, чтобы ни одна не упала. После этого они возвращаются, дотрагиваются до вытянутой руки впереди стоящего и становятся в конец своей колонны. Следующие игроки бегут к своим булавам, собирают их и на обратном пути передают булавы следующим игрокам по очереди, а сами идут в конец колонны. Так игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все играющие. Выигрывает команда, сумевшая раньше другой закончить игру.

1. Нельзя выбегать навстречу бегущему игроку с булавами или без булав. Кто выбежит прежде, чем возвратившийся игрок добегит до начальной черты, тот получает штрафное очко для команды.

2. Если при расстановке какая-либо из булав упала, ее надо поставить на место. Если игрок убежал, не поставив булаву, он должен вернуться и поставить ее.

9. «Эстафета с вызовом номеров»

Инвентарь - 2 стойки или 2 табурета.

Организация - играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Если позволяет место, хорошо построить команды в шеренгу на одной линии. Между шеренгами желательно расстояние 2 м.

Играющие в командах рассчитываются по порядку номеров, и каждый запоминает свой номер. Перед играющими проводится

стартовая черта, а на 1-2 м от нее впереди - линия «финиша». Впереди каждой колонны или шеренги на расстоянии 10-20 м от линии финиша ставится по стойке или табурету.

Проведение - руководитель вызывает любой номер. Игроки указанного номера выбегают вперед, оббегают предмет и возвращаются обратно. Кто из них раньше пересечет линию финиша, тот выигрывает очко для своей команды. Затем руководитель вызывает любой другой номер, и игроки под этим номером выбегают и т. д. Руководитель вызывает игроков по своему усмотрению. Некоторых участников игры он может вызвать подряд два раза. Каждый раз прибежавшие игроки становятся на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин., после чего подсчитывается общее количество очков в каждой команде. Побеждает команда, заработавшая больше очков.

1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни той, ни другой команде.

2. Если игрок не добежит до конечного пункта, он проигрывает и очко зарабатывает его «противник».

3. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они будут выбегать по вызову руководителя. Игрок, нарушивший это положение, проигрывает одно очко.

10. «Эстафета с флажками»

Инвентарь - Флажки и предметы (стойки, флажки, табуретки) для обозначения дистанции бега (то и другое по количеству команд).

Организация - играющие делятся на 2-4 равные команды, и каждая выстраивается в колонну по одному параллельно одна другой. Расстояние между колоннами не менее 2 м.

Перед колоннами проводится линия «старта». На расстоянии 10-30 м от линии старта против каждой колонны ставится стойка для прыжков или кладется какой-либо предмет. Впереди колонн стоят капитаны команд, которые получают по флажку или палочке.

Проведение - по команде руководителя: «Внимание, марш!» - капитаны становятся «на старт», бегут до своей стойки, оббегают ее справа и, возвратившись к своей команде, передают флажок впереди стоящему игроку. Игрок, получивший флажок, немедленно бежит вперед и выполняет то же самое, что и капитан. Затем бегут следующие по очереди игроки. Каждый играющий, прибежав с флажком и передав его следующему, становится в конце своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока не дойдет очередь до капитана. Получив вновь флажок, капитан поднимает его вверх и командует своим игрокам - «Смирно!». Все его игроки выполняют команду. Побеждает команда, все игроки которой пробежали с флажком и раньше других закончили игру, не допустив ошибок.

1. Капитаны не имеют права бежать с линии старта без команды «Марш», а игроки - выбегать за эту линию, пока не получат флажок.

2. Игрок, уронивший флажок, обязан сам его поднять и только тогда продолжить бег.

3. В команде нельзя пропускать ни одного игрока.

4. За нарушение любого правила команда получает штрафное очко.

5. Если команда, имеющая штрафные очки, закончила игру раньше другой, она победительницей не считается.

Можно передавать флажок только после того, как вернувшийся игрок обежит справа вокруг своей колонны и, подбежав к игроку, находящемуся на старте, передаст ему флажок или палочку левой рукой.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на средние и длинные дистанции – один из видов легкой атлетики, имеющий давние традиции. К этим видам относятся дистанции: средние - 800, 1500 м, длинные - 3000, 5000, 10000 м, 15-20 км и часовой бег, бег на сверх длинные дистанции; марафон – 42 км 195 м.

Первые рекорды мира в беге на 5000 м и 10000 м были показаны и зарегистрированы в 1897 году – 16.34,6 и 34.28,8. Но соревноваться в беге на эти дистанции стали проводиться гораздо раньше.

Бег на средние и длинные дистанции начал свое развитие в Англии, вскоре стал популярен во всем мире, лишь в царской России его развитию не уделялось должного внимания.

Развитию легкой атлетики после Великой Октябрьской революции способствовали начавшиеся в 1918 году лично-командные соревнования по данному виду спорта и всероссийские праздники физической культуры (1922, 1924, 1928 гг.).

Бег на длинные дистанции был тогда представлен дисциплинами 5 км и 10 км.

Советские бегуны на средние и длинные дистанции, участвуя впервые на Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году, хоть и не заняли призовых мест, но вошли в число сильнейших в мире.

Современный бег на средние и длинные дистанции характеризуется более высокими скоростями. В связи с этим техника бега совершенствуется в направлении усиления отталкивания, повышение частоты движений, уменьшения вертикальных колебаний туловища, повышение быстроты расслабления работающих мышц.

Совершенствование подготовки бегуна на средние и длинные дистанции основывается не только на опыте тренировки ведущих бегунов, но и на достижениях спортивной науки.

Техника бега – это совокупность наиболее рациональных движений бегуна, обеспечивающих пробегание определенной дистанции с планируемой скоростью.

Характерными особенностями бега на средние и длинные дистанции являются почти вертикальное положение туловища, ширина и свобода движений рук и ног.

Для анализа техники бега выделяют старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Старт и стартовый разгон:

В беге на средние и длинные дистанции применяется преимущественно «высокий старт». Бег на 800 м начинается по отдельным дорожкам, на более длинные дистанции дается общий старт.

До начала бега спортсмены располагаются в 3 м от линии старта. По свистку или команде «на старт», бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Другую ногу опускают на носок сзади на расстоянии одной стопы впереди стоящей ноги. Обе ноги немного согнуты в коленном суставе, тяжесть переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направлен перед собой. Разноименная рука впереди стоящей ноге отводится назад, согнутая в локтевом суставе, другая выносится вперед вместе с плечом. Пальцы рук свободно согнуты.

При положении старта с опорой на одну руку, которая опускается на согнутые пальцы к стартовой линии, разноименная ей нога располагается примерно на расстоянии одной стопы сзади линии, тяжесть тела частично переносится на руку.

По команде «Марш!» или выстрелу бегун должен быстро начать бег. Стартовый разгон – это путь, на котором спортсмен набирает полную скорость для данной дистанции.

Бег по дистанции:

В беге на средние и длинные дистанции длина шага равняется 170-210 см, частота – 3-4,5 шага/сек. Туловище во время бега находится почти в вертикальном положении, взгляд обращен вперед. При таком положении туловища обеспечиваются наилучшие условия для отталкивания, так и для выноса ноги вперед (рис. 7).

Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног.

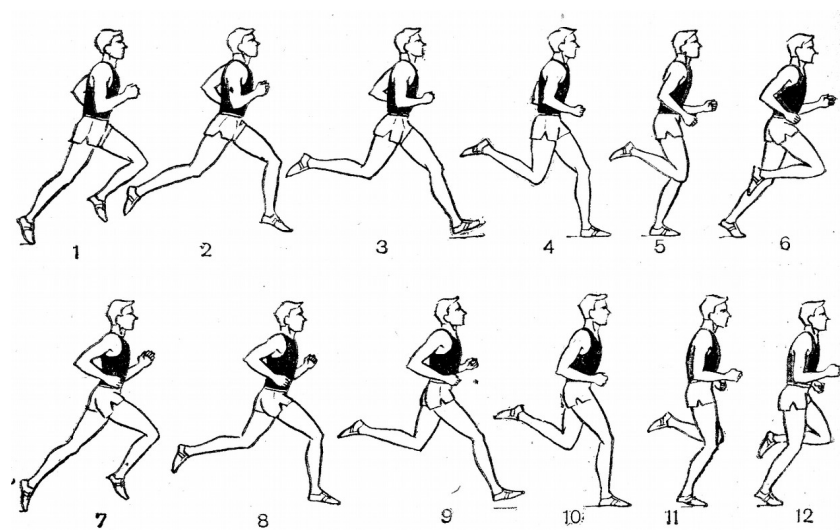


Рис. 7. Техника бега на средние дистанции.

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии. Сильнейшие бегуны ставят ногу на опору, в основном на переднюю часть стопы. Отталкивание в беге выполняется вперед-вверх. Во время отталкивания нога сзади должна полностью выпрямляться, а затем она сгибается в коленном суставе, выносится согнутой вперед и опускается на опору впереди проекции общего центра масс тела (ОЦМТ).

Искусственно приближать постановку ног ближе к проекции ОЦМТ не следует, так как это приводит к укорочению длины шага.

Скорость бега зависит от силы и быстроты отталкивания и выноса согнутой ноги вперед, что обуславливает длину и частоту шагов, которые у каждого спортсмена проявляются в отдельном, определенном соотношении.

В беге на средние и длинные дистанции важное значение имеет правильное дыхание. Дышать надо носом и ртом одновременно. Ритм дыхания должен быть естественным и индивидуальным для каждого спортсмена, который меняется на дистанции в зависимости от скорости бега и утомления. Для развития дыхательных мышц во время тренировочного бега надо обращать внимание на глубину вдоха и полноту выдоха, сохраняя удобный ритм дыхания в целом.

При беге по повороту, бегун несколько наклоняется влево, стопа правой ноги ставится носком внутрь, правая рука работает более активно, чем левая. Взгляд должен быть направлен вперед во внутренний край дорожки.

Финиширование:

При окончании бега важно сохранить либо соревновательную скорость бега до последних метров дистанции, либо ее увеличить на последних 200-400 метрах. Желание закончить бег с остановкой на финишной линии всегда приводит к снижению скорости на последних 10-15 м. Поэтому главной задачей является пробегание финишной линии без снижения скорости бега. Прыжки на финише, поднятие руки вверх, разведение их в стороны, преждевременный наклон туловища приводит к снижению спортивного результата.

Наклон туловища и финиширование одним плечом вперед, можно тогда, когда спортсмен хорошо чувствует линию финиша и выполняет эти движения на высокой скорости бега.

Задачи, средства и методы обучения

Задача 1. Создание представления о беге на средние и длинные дистанции.

Средства: 1) рассказ о технике бега и дистанциях, относящихся к средним и длинным; 2) правильный показ техники бега; 3) ознакомлении с правилами соревнований.

Задача 2. Обучить бегу по прямой.

Средства: 1) ходьба и медленный бег с прямых положений туловища и согнутыми руками; 2) медленный бег с постановкой ног на дорожку по одной линии носками вперед; 3) медленный и ускоренный бег с проталкиванием вперед до полного разгибания ноги сзади с последующим ее сгибанием после толчка при высоком положении туловища; 4) прыжки с ноги на ногу вверх с полным выпрямлением толчковой ноги и выносом согнутой маховой ноги вверх-вперед, бег с забрасыванием голени назад; 5) бег на отрезках 100, 200, 400 м.

Методические указания:

Во время ходьбы и бега надо следить, чтобы голова и туловище не наклонялись вперед, назад и не раскачивались в стороны. Положение головы влияет на положение туловища и на работу рук. Руки во время бега должны быть согнуты под прямым углом, не должны отводиться в стороны. Пальцы свободно согнуты.

При обучении постановки ноги на опору не следует излишне напрягать мышцы стопы. Стопа должна активно ставиться на опору передней его частью. Обращать внимание на активное отталкивание во время выполнения упражнений и бега. Опорная нога должна полностью выпрямляться. Бег должен быть наиболее естественным и без лишних напряжений.

Задача 3. Обучить бегу на повороте.

Средства: 1) ходьба и медленный бег по повороту; 2) бег по кругу диаметром 20-30 м; 3) бег с ускорением на повороте 20-30 м.

Методические указания:

Во время обучения бегу по повороту следует обратить внимание на правильный вход и выход с поворота, постепенный наклон туловища влево-вперед, на отведение локтя правой руки вправо и на постановку ног.

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
3. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
4. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Задача 5. Обучить бегу на финише.

Средства: 1) выполнение различных способов финиширования на месте; 2) ходьба и медленный бег на финишной прямой с различными способами финиширования; 3) ускоренный бег на финишной прямой с различными способами финиширования.

Методические указания:

Основным условием правильного финиширования является пробегание финишной линии без снижения скорости.

Задача 6. Обучить технике бега и ее совершенствование в целом с учетом индивидуальных способностей и особенностей занимающихся.

Средства: 1) бег со старта, по прямой и на повороте на отрезках 300-800 м и финишным ускорением в конце дистанции; 2) бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках; 3) соревновательный бег.

Методические указания:

Перед началом бега следует обратить внимание занимающихся на глубокое и ритмичное дыхание на дистанции. В процессе обучения надо установить индивидуальные особенности техники бега спортсменов и наметить пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

**Игры, которые оказывают содействие на усвоение
техники бега на средние и длинные дистанции:**

1. «Борьба за флажки»

Инвентарь – 20-30 флажков или булав, если играют в зале.

Организация - площадь для игры 8 x 12 м (минимально) очерчивается линиями. Параллельно лицевым линиям на расстоянии 1-1,5 м чертятся линии города, образуя коридор. Посередине площадь игры разграничивается средней линией.

Все играющие делятся на две равные команды. Каждая команда получает половину площадки (от лицевой до средней линии). Игроки размещаются на своем поле (по договоренности) с капитаном команды - одни ближе к средней линии (нападающие), другие - ближе к городу - коридору. Капитаны получают поровну

флажки (булавы) и втыкают их в землю за линией города в своем коридоре (если булавы, их ставят на полу).

Проведение - по условному сигналу руководителя играющие начинают забегать на поле «противника», чтобы, не будучи пойманными, схватить флажок и принести своей команде. В то же время играющие стерегут свои флажки, не заходя в свой город. Они ловят перебегающих игроков-«противников» от средней линии до черты города. Пойманные игроки остаются на том месте, где их поймали, и ждут, пока их не выручит свой игрок, прикоснувшийся к ним рукой. Вырученный возвращается на свое поле и продолжает играть.

Если удастся унести флажок, игрок сдает его своему капитану, который откладывает флажок в сторону.

Играют 10-20 мин, после чего подсчитывают флажки (булавы) в каждой команде. Побеждает команда, захватившая больше флажков.

1. Игрока можно ловить только в то время, когда он перебегает из своего поля в город и обратно. Если игрок забежал в город «противника», его там ловить нельзя.

2. Пойманный игрок останавливается на том месте, где его поймали, и не вступает в игру, пока его не выручат.

3. Вырученным считается игрок, который после прикосновения к нему своего игрока сумел добежать не осаленным до своего поля.

4. Капитан играет наравне со всеми игроками своей команды.

2. «Два лагеря»

Инвентарь - один баскетбольный мяч или две кегли.

Организация - играющие делятся на две команды («часовых» и «разведчиков») и выстраиваются в шеренги вдоль

противоположных сторон площадки 10-20 метров одна от другой. Перед командами играющих чертятся линии. Посредине площадки на одинаковом расстоянии от команды рисуется кружок. В него кладут мяч или кеглю.

Проведение - команда разведчиков должна уносить мяч, а команда часовых – его стеречь. По сигналу руководителя два игрока – разведчик и часовой – выбегают на середину площадки к мячу. Разведчик должен унести мяч к себе. Часовой следит за ним и не дает ему унести, осаливая его, если он мяч схватит. Чтобы отвлечь внимание часового, разведчик делает различные движения. Часовой обязан повторять его движения и, в то же время следить за мячом. Если разведчик схватит мяч, часовой старается его поймать и взять в плен. Если часовой не поймает разведчика с мячом до его лагеря, то сам идет в плен. Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все часовые и разведчики. В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше пленных. Затем играют второй раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитываются пленные. Побеждает команда, сумевшая в роли разведчиков и часовых захватить больше пленных.

1. Выбегать к мячу на середину площадки можно только по сигналу руководителя.

2. Часовой должен повторять все движения на таком же расстоянии от круга, как и разведчик. Не повторяющий все движения разведчика часовой проигрывает.

3. Ловить убегающего игрока можно только до его лагеря.

4. Если убегающий игрок уронит мяч, не добежав до своего лагеря, он считается пойманным.

Если разведчик коснулся мяча, но не взял его, то разведчика можно ловить или схватить мяч, и разведчик считается пойманным.

3. «Два мороза»

Инвентарь - речитатив.

Организация - на противоположных сторонах площадки (поля) на расстоянии 10-20 метров линиями отмечают «Дом» и «Школу». Выбираются «Два мороза», остальные – «Ребята». Ребята располагаются в одну шеренгу за линией дом, а посередине («На улице») стоят «Два мороза».

Проведение - морозы обращаются к ребятам: «Мы два брата молодые, два мороза удалые».

Один из них, указывая на себя, говорит: «Я мороз – Красный нос!».

Другой: «Я мороз – Синий нос!».

Затем говорят оба: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!».

После этих слов играющие бегут из дома в школу (за черту на другой стороне). Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Осаленные игроки сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозили. Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них рукой, и спасенные ребята присоединяются к остальным игрокам. Морозы в это время могут замораживать ребят, тем самым, мешая выручать товарищей. После двух перебежек выбирают новых морозов из не пойманных ребят, а пойманных – подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала. Водящих меняют 3-4 раза. В конце игры отмечают ребята, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

- Ребята выбегают из дома только после слов: «... и не страшен нам мороз!».

- Нельзя бежать обратно в дом и задерживаться в доме, в противном случае игрок считается пойманным.

- Пойманный остается на том месте, где его осалили («заморозили»).

В этой игре нет выбывающих. Помощниками ведется строгий подсчет осаленных, после чего они продолжают игру. После игры определяют лучшую пару водящих. Ими становятся те, кто больше всех «заморозил» ребят.

4. «Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – класс делят на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу учителя дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

5. «Космонавты»

Инвентарь - речитатив и награды для подведения итогов.

Организация - в разных углах зала чертятся «ракетодромы» и внутри каждого рисуются «ракеты». Общее количество ракет должно быть меньше числа играющих. Все участники становятся в круг в центре зала, образуя хоровод.

Проведение - играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова:

«Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,
На какую захотим, на такую полетим,
Но в игре один секрет – опоздавшим места нет!»

После этих слов все бегут к «ракетодромам» и занимают места на любой из ракет (рис. 8).

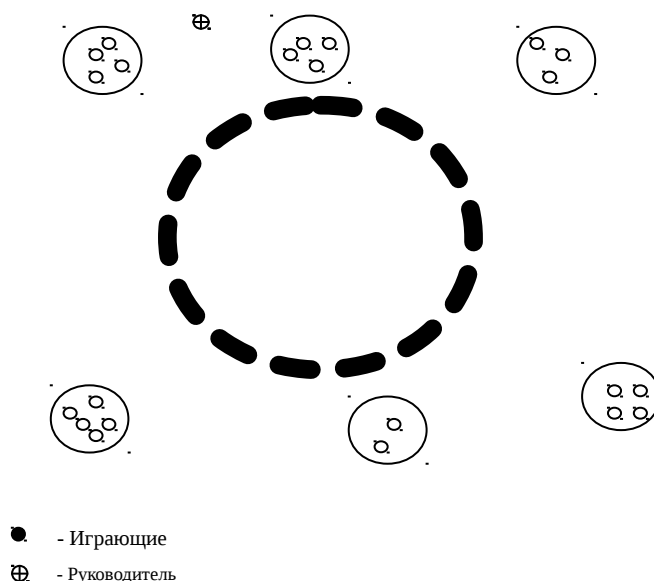


Рис. 8. Схема проведения игры «Космонавты».

Оставшиеся без места идут к руководителю или в центр зала. Затем, все опять становятся в круг, вместе с опоздавшими, и снова начинают игру.

1 Начинают игру только по команде руководителя.

2 Играющие могут разбегаться только после слов: «Опоздавшим места нет!».

Передвижения можно выполнять на одной, двух ногах. Играющие после слов: «Опоздавшим места нет!» должны выполнить приседание и коснуться линии круга. Можно уменьшить или увеличить в разных «ракетах» количество посадочных мест.

Следует заранее нарисовать несколько пустых «ракетодромов», а в процессе игры, неожиданно для играющих, сделать в них действующие «ракеты».

6. «Невод»

Организация - ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки - «моря».

Проведение - рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками.

Пойманный становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка - «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью.

Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети.

Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной.

2. Играющие, образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.

3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя.

4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а не хватая их руками за костюм.

7. Перемена мест

Организация - играющие разделяются на две равные команды. На двух противоположных лицевых сторонах зала отмечаются две границы для обеих команд. Одна команда становится за одной границей, другая - за другой. Расстояние между командами не менее 12-15 м.

Проведение - по сигналу руководителя каждая команда одновременно перебегают за противоположную границу, т.е. команды меняются местами. Передвигаться можно разными способами: бегом, подскоками на двух ногах, прыжками на одной ноге и др. Способ передвижения определяется заранее. Побеждает команда, сумевшая быстрее другой занять места на противоположной границе.

1. В первоначальном положении игроки могут быть в высоком или в низком старте, согласно договоренности. При этом игроки могут передвигаться по сигналу только из условного положения.

2. До сигнала начинать перебежку нельзя. Нарушивший это правило получает штрафное очко для команды.

3. Мешать перебежке, толкать друг друга запрещается. Тот, кто себе это позволит, получает штрафное очко для команды.

4. Выигрывает команда, все игроки которой раньше заняли место на противоположной границе площадки и не имеют ни одного штрафного очка.

8. «Преследователи»

Организация - играющие подразделяются на несколько команд, каждая из которых выстраивается в колонну. На площадке размечаются места старта каждой команды.

Проведение - по команде направляющие каждой команды начинают бег по часовой стрелке. При этом каждый старается догнать и запятнать впереди бегущего. Обежав круг, направляющие касаются очередных участников, которые продолжают состязание. Выигрывает команда, игрок которой первым догонит впереди бегущего «соперника».

1. Не начинать бег до касания.
2. Нельзя мешать бегущим игрокам других команд.
3. При беге строго соблюдать разметку дистанции.

Путь движения играющих лучше обозначать с помощью каких-нибудь предметов (стоек, набивных мячей). В ожидании старта очередной участник должен располагаться за второй линией. Если силы команд равны и догнать никого не удастся, то игру следует прервать, сделав паузу для отдыха.

9. «Рывок за мячом»

Инвентарь - мяч.

Организация - играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Игроки каждой команды от центра рассчитываются по порядку. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами.

Проведение - называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется рукой мяча, тот приносит команде очко. После этого мяч

возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Игруют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

- Начинать бег (по договоренности) можно с высокого или низкого старта.
- Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

Руководитель может бросить мяч не только вперед, но и назад, а так же регулировать силу броска мяча.

10. «Салки с мячом»

Инвентарь - мяч.

Организация - на площадке произвольно располагаются участники игры, один из которых – водящий. Мяч находится в руках у одного из игроков.

Проведение - по сигналу водящий старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные играющие стараются своевременно дать пас. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. Водящий должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если водящий коснулся мяча или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5-7 минут. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз.

1. Игрок, по вине которого, мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

2. Игроки не имеют право задерживать мяч в руках. Тот, кто это делает, становится водящим.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»

Прыжок в длину с разбега производится в яму, наполненную влажным песком до уровня с дорожкой для разбега. Размер ямы 2,75 м в ширину и 6 м в длину, глубина 0,5 м. Отталкивание производится от бруска, установленного неподвижно на уровне дорожки. Для измерения результатов в прыжках применяются специальные измерительные приборы или рулетки.

Разбег. В начале разбега прыгун может принимать различные исходные положения, начиная разбег с места и с подхода. Наиболее часто применяемыми в настоящее время исходными положениями являются: стоя одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед или стоя на двух ногах, стопы параллельны, туловище наклонено, руки опущены или опираются на колени. Эти исходные положения способствуют стабильному выполнению разбега для обеспечения точного попадания на место отталкивания (брусок).

Длина разбега доходит до 40–45 м у мужчин и до 36–38 м у женщин (18-24 беговых шага). В течение спортивного сезона в зависимости от готовности спортсмена, состояния дорожки и метеорологических условий длина разбега может изменяться в пределах метра, а количество шагов не меняется. На учебно-тренировочных занятиях и прикидках определяется необходимая длина разбега и характер набора скорости.

Существует два основных варианта изменения скорости в разбеге: 1) постепенное увеличение ее с заметным приростом на последней трети разбега; 2) быстрое ускорение в начале разбега, сохранение скорости и небольшое увеличение на последних шагах

перед отталкиванием. Второй вариант рациональнее, так как создает лучшие условия для полноценного отталкивания.

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

Начало разбега характеризуется большим наклоном туловища, быстрым увеличением длины и частоты шагов. По мере приближения к бруску для отталкивания наклон туловища уменьшается, темп шагов стабилизируется, а прирост скорости продолжается (в основном за счет увеличения длины шагов). Скорость в разбеге у сильнейших прыгунов-мужчин приближается к 11 м/с. Вертикальное положение туловища необходимо для полноценного отталкивания. На протяжении всего разбега ноги ставятся на дорожку с передней части стопы активным движением. По мере приближения к месту отталкивания они становятся ближе к проекции ОЦМТ. Важно сохранить упругость опоры на стопе до конца разбега. Последний шаг несколько короче предпоследнего, но бывают и исключения, когда последние два шага почти равны или даже последний шаг несколько длиннее.

Отталкивание. При выполнении последнего шага колено толчковой ноги поднимается меньше и постановка ноги на брусок производится с пятки быстрым перекатом на всю стопу (за 0,01-0,02 сек). На брусок для отталкивания нога ставится почти выпрямленная в коленном суставе, готовая выполнить работу большой мощности. Толчковая нога при отталкивании находится на опоре в течение 0,11-0,13 сек и испытывает нагрузку, превышающую в 5-6 раз вес прыгуна. Угол постановки ноги на толчок равен 65-70°.

После постановки ноги под действием инерции массы тела прыгуна происходит некоторое сгибание ее в коленном и

голеностопном суставе (амортизация). Разгибание толчковой ноги начинается в момент приближения к вертикали. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, в момент постановки толчковой ноги находится сзади и начинает энергичное движение коленом вперед-вверх. К моменту вертикали при хорошем выполнении маха бедро этой ноги находится уже несколько впереди бедра толчковой ноги, что позволяет своевременно оттолкнуться вперед-вверх под необходимым углом. При окончании отталкивания бедро маховой ноги находится в горизонтальном положении, голень продолжает движение вперед, усиливая действия маха и противодействуя движению плеч («закручиванию»). Одновременно прыгун активно выполняет мах руками разноименно: одной рукой - вперед-вверх и немного внутрь, другой - в сторону и несколько назад. Туловище во время отталкивания сохраняет вертикальное положение. Угол отталкивания составляет 70-75°, угол вылета - 20-24°, а скорость вылета у сильнейших прыгунов-мужчин равняется 9,5-9,6 м/с.

Полет. В полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела, и создаются условия для наиболее выгодного вынесения ног для приземления. После отталкивания от бруска до принятия группировки перед приземлением могут выполняться различные движения в полете. Форма этих движений определяет способ прыжка и его название: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Каждый из способов имеет свои положительные и отрицательные стороны.

Вариант «согнув ноги» прост в использовании и при обучении (рис. 9). Именно поэтому он входит в школьную программу. Оттолкнувшись, прыгун от $\frac{1}{3}$ до $\frac{1}{2}$ длины прыжка летит в положении шага, в затем подтягивает толчковую ногу к маховой и, подняв колени согнутых ног к груди, готовится к приземлению.

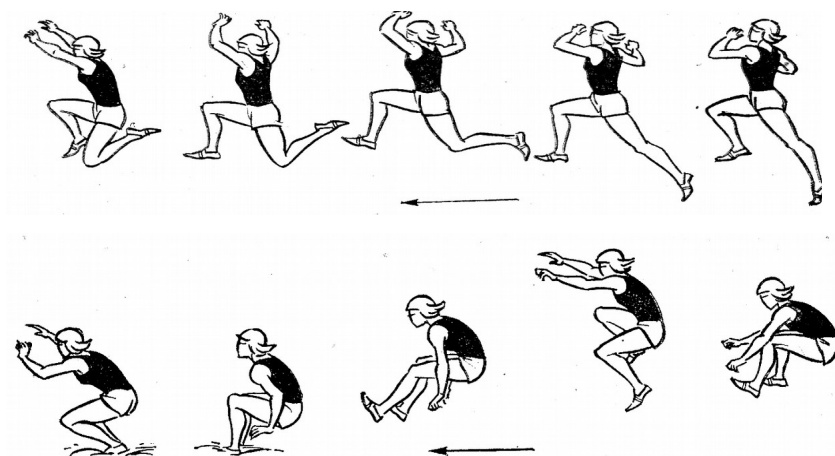


Рис. 9. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Руки перед приземлением движутся сверху вперед, затем вниз и назад, а ноги, разгибаясь в коленных суставах, выносятся как можно дальше вперед.

Приземление. Полетная фаза заканчивается принятием положения группировки с целью далекого вынесения ног при приземлении. Не следует торопиться с подготовкой к приземлению и разгибанием ног в коленных суставах, так как преждевременные действия затрудняют удержание ног в высоком горизонтальном положении. Разгибание ног в коленных суставах происходит перед самым касанием песка. Во время приземления прыгун сгибает ноги в суставах, наклоняет туловище вперед и после окончания приземления выходит из ямы вперед.

Задачи, средства и методы обучения

Прыжок в длину в разбеге является скоростно-силовым упражнением легкой атлетики. При описании выше техники прыжка условно были выделены четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. В каждой фазе решается вполне определенная двигательная задача. Так, в разбеге создается горизонтальная скорость, в отталкивании – вертикальная, в полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела прыгуна, при

приземлении прыгун должен коснуться песка в яме для приземления как можно дальше и, не потеряв равновесия, выйти после этого вперед. Однако в каждой из фаз создаются определенные благоприятные предпосылки для лучшего выполнения движения в последующей фазе. Например, в разбеге не только создается горизонтальная скорость продвижения прыгуна, но и в конце его производится определенная перестройка в структуре движения, способствующая лучшему выполнению отталкивания. Результат прыжка в длину в основном зависит от величины начальной скорости вылета и угла вылета.

Приступать к обучению прыжкам в длину с разбега следует после определенной беговой подготовки, включающей различные упражнения скоростно-силового характера для развития скорости бега, увеличения длины и частоты шагов, а также овладения правильной техникой бега.

Задача 1. Создание представления о технике прыжка в длину с разбега.

Средства:

1. Рассказ о технике прыжка.
2. Показ прыжка в целом с неполного разбега.
3. Просмотр плакатов и кинограмм.
4. Опробование прыжка в целом с неполного разбега.

Методические указания. Занимающиеся выполняют прыжок в целом с неполного разбега, отталкиваясь там, где станет толчковая нога.

Задача 2. Обучение технике разбега.

Средства:

1. Равномерное пробегание отрезка 25-30 м, начиная бег с высоким подниманием бедра; то же с постепенным переходом в ускорение.
2. Бег с высокой частотой движения с переходом в ускорение.

3. Пробегание отрезка 15-20 м с ходу с увеличением темпа движения (без учета времени и на время).

4. Пробегание отрезка 20-30 м с ходу на время (по заданию преподавателя).

5. Выполнение разбега в 11-15 шагов в секторе для прыжков с увеличением темпа движения в конце и попаданием толчковой ногой в обозначенный квадрат 60 х 60 см.

6. Пробегание через набивные мячи, варьируя расстояние между ними.

7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания. Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении 5 разбег размечается предварительно.

Задача 3. Обучить отталкиванию в сочетании с разбегом.

Средства:

1. Из положения стоя - толчковая нога впереди на всей стопе, маховая отставлена назад на 30-40 см, руки опущены, вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге, руку, одноименную толчковой ноге поднять согнутой в локтевом суставе вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания).

2. То же, но упражнение выполнить с одного шага.

3. С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.

4. То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземляться на обе ноги в яму с песком или на гимнастический мат.

5. С разбега запрыгнуть на возвышение (маты, коня), отталкиваясь с расстояния 1,5-2,5 м.

6. С разбега 11-13 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземляясь на обе ноги или на маховую ногу с пробеганием.

7. Прыжки с разбега, доставая подвешенный предмет головой, рукой с последующим пробеганием.

8. Прыжки в длину, отталкиваясь от жесткого мостика с приземлением в яму.

9. Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания. При выполнении упражнений нужно обратить внимание занимающихся на быструю постановку толчковой ноги на место отталкивания всей стопой или с пятки с быстрым переходом, перекатом на ее переднюю часть. Упражнения 3 и 4 не следует выполнять в большом количестве, так как желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку - глубокое подседание на предпоследнем шаге. Выполнив несколько раз упражнения 2 и 4, нужно увеличить разбег до 11 и более шагов и все последующие упражнения выполнять с этого разбега. В упражнениях с запрыгиванием и перепрыгиванием препятствий, доставанием предмета следует обозначить место отталкивания, располагая отметку на расстоянии 1,5-2,5 м от предметов (в зависимости от физической подготовленности занимающихся), чтобы отталкивание было направлено вперед-вверх и не было подседания перед толчком.

Задача 4. Обучить приземлению.

Средства:

1. Прыжки в длину с места: одиночные, двойные, тройные с дальким вынесением ног на приземление, садясь в яму, и с выходом вперед или вперед в сторону.

2. Прыжки в длину изучаемым способом с короткого и среднего разбега, вынося ноги на приземление за отметку в яме.

3. Прыжки с короткого и среднего разбега через ориентир, установленный в 50-70 см от места приземления.

Методические указания. Элементом приземления следует учить с первых дней занятия прыжками. Вначале перед занимающимися ставится задача научиться мягкому приземлению - не натываясь на ноги жестко, а упруго сгибая их.

Задача 5. Обучить движениям в полетной фазе.

Средства:

1. Прыжок в «шаге» с 3-5 шагов разбега с приземлением в положении «шага».

2. Прыжок в «шаге» с 5-7 шагов разбега через две линии на расстоянии около 2 м одна от другой с дальнейшим пробеганием.

3. То же упражнение, но перепрыгивая гимнастический мат.

4. Прыжки способом «согнув ноги» с увеличением длины разбега, отталкиваясь от мостика, от дорожки перед ямой и от бруска.

Методические указания. При выполнении прыжка этим способом не следует торопиться с принятием группировки для приземления. Больше половины длины прыжка нужно лететь в положении «шага», так как при ранней группировке неизбежны опрокидывание прыгуна вперед и неполноценное приземление.

Задача 6. Обучить технике прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства:

1. Прыжки в длину со среднего разбега.

2. Прыжки в длину с постепенным увеличением разбега.

3. Прыжки в длину с полного разбега.

Методические указания. Увеличивать длину разбега следует на четное число шагов (2-4 шага), чтобы начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Полным разбегом можно считать тот, при

котором прыгун может выполнить прыжок в техническом отношении верно и его дальность будет наилучшей.

Задача 7. Наметить пути совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Средства:

1. Прыжки в длину со среднего и полного разбега.
2. Выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники.
3. Прыжки в длину в условиях тренировки на результат и в соревнованиях.

Методические указания. При каждом повторении упражнения прыгун должен ставить перед собой конкретную задачу по овладению и совершенствованию отдельных деталей техники (положение туловища, постановка ног в разбеге, подход к отталкиванию, постановка ноги на брусок, маховые движения руками и ногой при отталкивании, вылет «в шаг» и др.), а также ритма прыжка в целом.

**Игры, которые оказывают содействие на усвоение
техники прыжка в длину:**

1. «Волк во рву»

Организация - по середине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Этот коридор - «ров». Его можно начертить не совсем параллельно: с одной стороны уже, с другой шире. 1-2 водящих «волка» встают во рву. Все остальные играющие - «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне площадки прочерчивается линией «пастбище».

Проведение - по сигналу руководителя «козы» бегут из «дома» в противоположную сторону площадки – на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки» не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Затем по сигналу «козы» снова перебегают на другую сторону в дом, а «волки» их ловят, когда они перепрыгивают через ров.

После 2-4 перебежек выбираются новые «волки», и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз».

1. Волки могут салить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через ров или стоят рядом.

2. Коза, пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.

3. Козы могут перепрыгивать только по сигналу руководителя.

4. Если коза задержалась у рва, боясь волков, руководитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

2. «Вызов номеров»

Инвентарь - две стойки или две булавы.

Организация - играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии два метра от линии построения играющих (линия старта) параллельно ей чертится линия финиша. Играющие рассчитываются по порядку номеров от центра в каждой команде.

Проведение - руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз команде, игрок

которой прыжками на двух ногах первым пришел к финишу, записывается выигрышное очко.

1. Играющие начинают движение только по сигналу руководителя.
2. Играющие обязаны опрыгать стойку и вернуться за линию финиша.

3. «Зайцы в огороде»

Инвентарь - максимальное количество кеглей, булав, кубиков и т.п. или сделанные морковки, капуста, картофель и т.д.

Организация - на полу чертятся два концентрических круга: наружный – диаметром 6-8 м и внутренний – 3-4 м. Один водящий – «Сторож» - встает в малый круг – в «Огород». Все остальные играющие – «Зайцы» - размещаются вне большого круга. В малом круге (огороде) лежит подготовленный инвентарь.

Проведение - по сигналу руководителя: «Зайцы, в огород!» - зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в малый круг и «сорвать» овощи. Сторож, не выходя за пределы огорода, старается поймать зайцев – коснуться их рукой.

1. Сторож имеет право ловить зайцев, как в огороде, так и в большом круге.

2. Зайцы прыгают на двух или на одной ноге (по указанию руководителя). Нарушившие это правило считаются пойманными.

Зайцы прыгают в огород и из огорода, не наступая в большой круг, т.е. им нужно его перепрыгнуть. Если заяц наступил в большой круг, то он должен вернуть взятое в огород. Заяц за каждый поход в огород может утащить только один овощ. Если сторож поймал зайца в огороде, то тот должен положить на место морковку или др., а сам возвращается за пределы большого круга и продолжает игру. Каждый заяц собирает отдельно свою добычу. Побеждает самый

шустрый заяц, т.е. тот, кто больше всех собрал овощей в огороде. Определяется самый лучший сторож, который дольше других смог охранять свой огород. Из игры никто из участников не выбывает.

4. «Переправа»

Организация - на противоположных сторонах зала чертятся линии «города». Играющие делятся на команды по 6-8 человек. От «города» да «города» для каждой команды прокладывается тропа из нарисованных квадратов 0,5 м х 0,5 м. Выбираются капитаны. Каждая команда занимает место в «городе».

Проведение - по сигналу все команды начинают переправу на противоположный «берег реки». Для этого игроки прыгают с квадрата на квадрат. При передвижении нельзя касаться пола. Команда, которая быстрее и с меньшими потерями решит эту задачу, выигрывает.

1. Игрок, коснувшийся пола, выбывает из игры

Перед началом игры нужно дать время командам на обдумывание плана своих действий. За каждой командой наблюдает свой судья. Выбывшие из игры занимают заранее отведенное им место. Они не должны мешать игре.

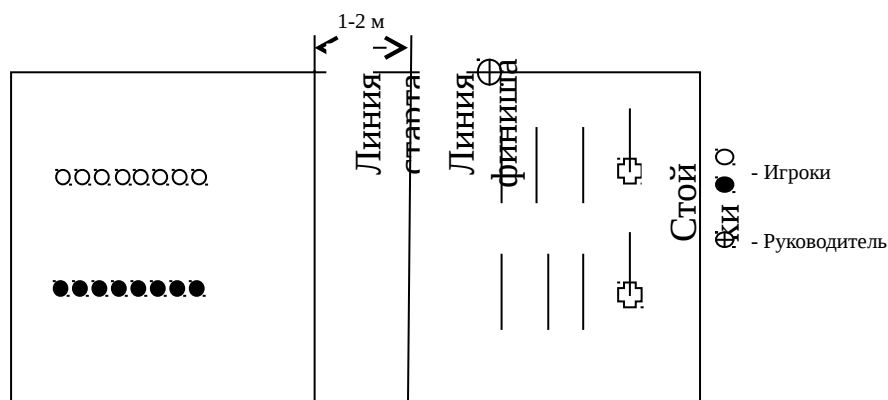
5. «Попрыгуны-воробушки»

Организация - на полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий - «кошка», которая стоит или приседает в середине круга. Остальные играющие - «воробьи» - становятся вне круга.

Проведение - по сигналу руководителя воробьи впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в кругу у

1. Кошка может ловить воробьев только в кругу.
2. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в круг к кошке.
3. Ловить - значит коснуться.

Организация - на полу (земле) поперек площадки наносится 4-8 полосок шириной 50 см каждая. Играющие становятся на одной стороне площадки, разделившись на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному (рис. 10).



Проведение - по сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полосы на другую, делая на каждой промежуточный прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полосы. Выполнивший это задание правильно

получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

1. В широком помещении команд может быть больше.
2. Если помещение широкое игроки из разных команд прыгают одновременно, если узкое – поочередно.
3. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

7. «Удочка»

Инвентарь - скакалка для прыжков с мешочком на конце или специально сделанная веревка (3-4 метра) с мешочком, наполненным песком или горохом.

Организация - все играющие становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в середине круга.

Проведение - водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков.

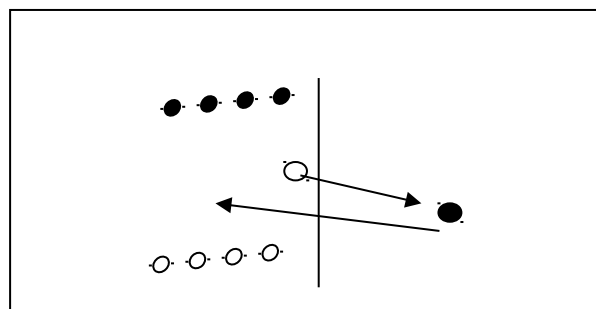
Участники игры внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек около них. Задевший мешочек или веревку ногами встает в середину круга и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место.

Играют установленное время. Выигрывает тот, кто ни разу не зацепил веревочку с мешочком.

- 1) Пойманным считается тот, чьей ноги коснется веревка или мешочек не выше щиколотки
- 2) При вращении веревки уходить со своего места не разрешается. Нарушивший это правило считается пойманным.

8. «Челнок»

Организация - участники делятся на две команды и становятся на противоположных боковых сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старт) (рис. 11).



○ ● - Игроки разных команд

Рис. 11. Схема проведения игры «Челнок».

Проведение - команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Условливаются, что игроки одной команды будут прыгать вправо, а игроки другой – влево. Прыжки должны выполняться толчком двумя ногами. После прыжка первого номера отмечается место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в команду, а с его места приземления прыгает игрок из другой команды назад к средней линии. Если последнему участнику удалось перепрыгнуть через среднюю линию, то его команда побеждает и наоборот.

- Перед прыжком заступать за линию запрещается.
- Если выполняющий прыжок упадет и коснется руками или туловищем площадки, то судья отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок дотронулся до площадки.

Игру можно проводить тройными прыжками с места. Принцип определения победителя тот же.

9. «Эстафета с палками и прыжками»

Инвентарь – гимнастические или простые палки в 1 м каждая.

Организация – Все играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному и становятся параллельно одна от другой на расстоянии 3-5 м. Перед колоннами проводится начальная черта. На расстоянии 10-20 м от начальной черты против каждой колонны ставят какой-нибудь предмет или втыкают в землю флажки.

Проведение - первые игроки в колоннах получают палки. По сигналу руководителя: «Внимание, марш!» - они бегут до установленного против них предмета, огибают его, возвращаются к себе в колонну, держа палку за один конец, и подают второй конец палки очередным впереди стоящим игрокам. Держась за концы палки, оба игрока опускают ее вниз и проводят палку под ногами играющих, двигаясь вдоль своей колонны; игроки перепрыгивают через палку. Первый игрок остается в конце своей колонны, а другой с палкой бежит до конечной цели и дальше проделывает то же, что и первый игрок. Игра заканчивается, когда все участники пробегут с палкой. Палка возвращается опять к игроку, начавшему игру, и он поднимает ее вверх. Побеждает команда, все игроки которой раньше другой выполнили задание, не допустив ошибок.

1. Палку, которую проносят под ногами играющих надо держать за оба конца.
2. Каждый раз игроки, стоящие впереди, должны быть у начальной черты, не выходя вперед навстречу бегущему.
3. Бегущий обязан обогнуть конечную цель (предмет, флажок) и только тогда возвратиться обратно.
4. За каждую ошибку команда получает штрафное очко.

5. Побеждает команда, сумевшая, без ошибок раньше закончить игру. Если имеются ошибки, команда победительницей не считается.

Вместо палок в игре можно использовать скакалки.

10. «Эстафета с прыжками в длину»

Инвентарь - флажки или палочки по количеству команд.

Организация - на одной стороне поля проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой (на расстоянии 1-3 м) чертятся 3 кружка и в каждый кладется по флажку или палочке. Играющие делятся на три команды и выстраиваются в шеренги в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт (рис. 12).

Проведение - по команде руководителя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот зарабатывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все в командах не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

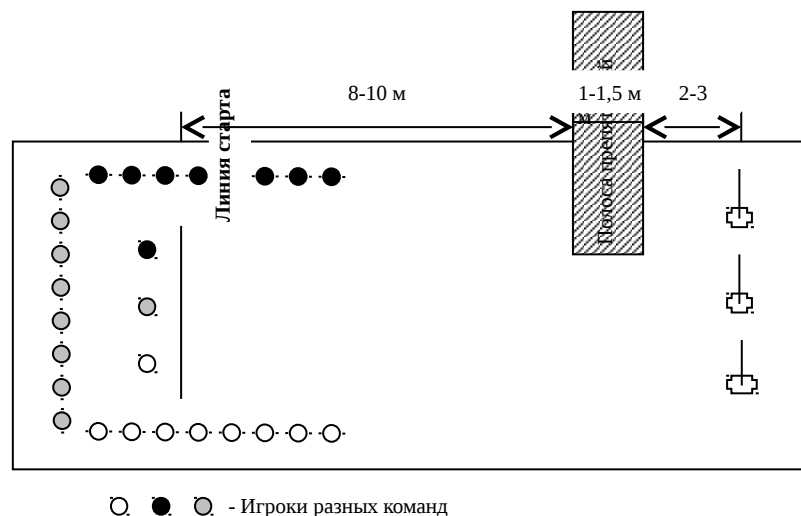


Рис. 12. Схема проведения игры «Эстафета с прыжками в длину».

- Стартовать можно только по установленному сигналу. Выбежавший раньше игрок считается проигравшим.
- Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Очко засчитывается только по поднятому флажку.
- Как только первые участники ушли со старта, вторые становятся на старт, затем третьи и т.д.
- Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся игрок становится на свое место в шеренге.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

Прыжок в высоту, выполняемый любым способом, состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления.

Разбег и подготовка к отталкиванию. Разбег с 5-9 беговых шагов выполняется по прямой линии под углом 30-45° к планке со стороны маховой ноги.

Разбегом создается необходимая горизонтальная скорость. На последних шагах разбега прыгун подготавливается к отталкиванию. Длина разбега зависит от скорости, которую спортсмен должен достигать при подходе к толчку.

В тех видах прыжков, где скорость разбега перед отталкиванием приближается к максимальной, длина разбега находится в пределах величины, за которую спринтер в беге на короткую дистанцию набирает максимальную скорость. Техника выполнения бегового шага в основном такая же, как в беге на скорость, хотя имеется особенность, связанная с акцентированным отталкиванием вперед.

Однако характер выполнения разбега имеет свои особенности. Длина разбега у каждого спортсмена имеет определенную величину, которую обычно устанавливают в процессе тренировки опытным путем. Это связано с тем, что прыгуну необходимо точно попадать толковой ногой на место отталкивания. Поэтому длина шагов, ритм бега должны быть стабильными и могут незначительно меняться в зависимости от встречного и попутного ветра. Для точной постановки ноги на толчок особенно важно, чтобы последние «предтолчковые» шаги были оптимальной длины (в зависимости от вида прыжка). Разбег выполняется с ускорением. Наивысшая скорость достигается к концу разбега.

Скорость отталкивания взаимосвязана со скоростью разбега. Чем быстрее последние шаги разбега, тем активнее нужно ставить толковую ногу и выполнять отталкивание. Разбег в различных видах прыжков имеет свои особенности в длине и ритме шагов, в характере ускорения по дистанции. Особенно отличается техника выполнения 3-4 последних шагов разбега перед толчком. В зависимости от необходимости отталкиваться под определенным углом выполняются «предтолчковые» шаги и ставится нога на место для толчка. Чем под большим углом будет выполняться

отталкивание, тем дальше от проекции ОЦМТ прыгуна будет ставиться вперед толчковая нога. В прыжках в высоту длина шагов перед отталкиванием увеличивается, кроме последнего, который короче предпоследнего. Последний шаг делается короче, чтобы сохранить горизонтальную скорость для эффективного отталкивания (рис. 13). Шаги выполняются с определенным ритмом и акцентом при постановке ног на опору.

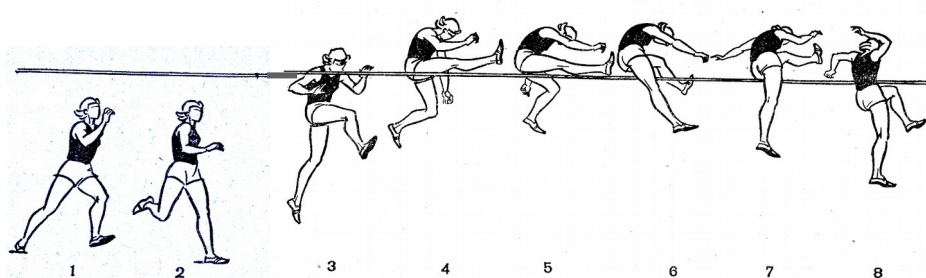


Рис. 13. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Отталкивание. Отталкивание выполняется дальней к планке ногой на расстоянии 60-80 см от ее проекции. Шаги в разбеге не одинаковые. Самый длинный предпоследний шаг, короче - последний шаг. Такая разница в длине шагов объясняется своеобразной подготовкой прыгуна к толчку и значительным снижением о.ц.м. тела. Происходит это за счет удлинения шагов (в большей мере) и низкого скользящего продвижения в подседании на маховой ноге. В последний момент, как только туловище продвинется к вертикали, маховая нога, разгибаясь, энергично продвигает тело вперед-вверх. Маховая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится вперед параллельно планке.

Переход через планку. По мере подъема над планкой маховая нога разгибается, а толчковая нога свободно опущена вниз. Туловище в начале взлета удерживается вертикально, а потом

наклоняется к маховой ноге. Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах и поднимается к планке, маховая активно опускается за планку с поворотом стопы внутрь. Туловище в это время поворачивается к планке, что способствует ее эффективному преодолению.

Приземление. Приземление выполняется на маховую ногу. Руки работают вначале разноименно, а при уходе от планки поднимаются вверх, согнутые в локтевых суставах.

Следует иметь в виду, что в практике встречаются некоторые разновидности разбега, маха и перехода через планку при выполнении данного вида прыжка. Так, способ «перешагивание» может выполняться с прогибом назад. Изучение положительных и отрицательных сторон различных вариантов, творческое их использование с учетом индивидуальных особенностей занимающихся могут способствовать более полной реализации возможностей спортсменов.

Задачи, средства и методы обучения

При начальном обучении прыжкам в высоту с разбега целесообразно научить спортсменов основе действий в прыжке. Успешному начальному обучению будет способствовать предварительная подготовка, в ходе которой занимающиеся укрепляют опорно-двигательный аппарат и повышают координационные и физические возможности. Это достигается выполнением разнообразных общеразвивающих, прыжковых и акробатических упражнений

При обучении прыжку в высоту способом «перешагивание» решаются как общие, так и частные задачи.

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о прыжке изучаемым способом.

Средства: краткое объяснение изучаемого прыжка и демонстрация техники прыжка в целом.

Методические указания. При объяснении изучаемого способа прыжка следует использовать кинограммы и плакаты. При демонстрации техники прыжка в целом необходимо обратить особое внимание на наиболее важных движениях, особенно в отталкивании и переходе через планку.

Задача 2. Обучить технике отталкивания.

Средства:

1. Стоя на толчковой ноге, сделать замах ногой и руками назад, выводя их синхронно вперед-вверх, выполнить отталкивание.
2. То же с постановкой ноги на место отталкивания.
3. Отталкивание с 2, 3 и 5 шагов..

Методические указания. Необходимо, чтобы маховые движения выполнялись с большой амплитудой и отталкивание заканчивалось полным выпрямлением толчковой ноги и туловища. При обучении отталкиванию необходимо использовать упражнения с доставанием высоко подвешенного предмета рукой, головой и маховой ногой.

Задача 3. Научить способу перехода через планку и приземлению.

Средства:

1. Стоя с боку планки, выполнить имитацию перехода через планку.
2. То же с 2, 3 шагов.
3. То же, но выполнять с отталкиванием.
4. Прыжки через планку с 3-5 беговых шагов.

Методические указания. При выполнении имитации перехода через планку (упр. 1) необходимо в и. п. – стоя с боку последовательно переносить маховую и толчковую ноги через планку, при этом туловище надо наклонить вперед в сторону толчковой ноги, а руки опустить вниз. Приземление происходит на маховую ногу. При прыжке через планку с 3-5 беговых шагов

необходимо следить, чтобы все движения перехода через планку выполнялись в высшей точке взлета.

Задача 4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом.

Средства:

Прыжки с полного разбега.

Методические указания. Необходимо индивидуально подобрать каждому длину разбега. Во время выполнения прыжков через планку необходимо следить за тем, чтобы разбег выполнялся с увеличением скорости и длины шагов. Отталкивание должно выполняться точно вверх, без завалов на планку.

**Игры, которые оказывают содействие на усвоение
техники прыжка в высоту:**

1. «Коснись мяча!»

Инвентарь – мяч, шнурок.

Организация – подвесить на шнурке мяч на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мяч. Высота, на которой подвешен мяч, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мяч. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мяча. На каждой высоте выполняется одна попытка.

2. «Кто выше?»

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Основная цель – приобретение опыта соревнований.

Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом учителю. Каждый участник одолевает только одну высоту.

Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

3. «Лягушка и цапля»

Инвентарь - стойки (колышки) высотой 40 см - 4 штуки;

- веревка длиной 16-20 м или скакалки.

Организация - посередине площадки четырехугольника ставят четыре стойки, к которым подвешивают на высоте 30-40 см веревку или скакалки - это «болото». Все остальное пространство за болотом - «луг». Из играющих выбирается «цапля». Остальные играющие - «лягушки». Лягушки находятся в болоте, цапли - на лугу.

Проведение - цапля, гуляя по лугу, входит в болото, перешагнув через веревку. Лягушки сразу же выпрыгивают из болота на луг. Цапля ловит в болоте лягушек, не успевших выпрыгнуть оттуда. Как только цапля перешагнет на луг, все лягушки спасаются от нее, прыгая в болото. Пойманные лягушки отходят в сторону. Как только будет пойманной 3-5 лягушек, выбирается новая цапля, и игра начинается сначала.

1. Цапля не имеет права ловить лягушек через веревку.
2. Лягушки, пойманные цаплей, отходят в сторону до смены цапли.

Цапля ловит лягушек за определенное время (за 3, 5, 10 мин и т.д.). Соревнование может идти между цаплями, которые ловят определенное количество лягушек за меньшее время.

4. «Мяч на полу»

Инвентарь - мяч.

Организация - все играющие становятся в круг. Двое из играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Проведение - по сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие спасаются от мяча выполняя прыжок вверх. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть в ноги водящего мячом, он становится на его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто были водящими большее количество раз.

- Игра начинается по сигналу.
- Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего.
- Осаливать можно не выше коленей.

В игру можно добавить второй мяч.

5. «Отталкивание и приземление»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20-30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40-50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая - № 2, третья - № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному.

Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

6. «Прыгуны»

Инвентарь - стойки и планки для прыжков.

Организация - из играющих создаются две команды, игроки которых имеют различия в форме. Команды выстраиваются перед местом для прыжков.

Проведение - по сигналу прыжки начинают первые участники из каждой команды. Они должны преодолеть установленную высоту, чтобы участвовать в дальнейшем соревновании. Каждый выполняет две попытки в общем потоке. Если в одной из попыток высота будет взята, то участник продолжает соревнование.

При выполнении прыжка начисляются очки за правильность отталкивания и приземления. За отталкивание от линии «3» - 3 очка, от линии «2» - 2 очка, от линии «1» - одно (в соответствии с разметкой). То же самое за приземление. В лучшем случае за прыжок участник может получить 6 очков. Игру проводят либо до условленной суммы набранных очков, либо до определения наибольшего количества оставшихся участников.

1. Все прыжки выполняются определенным способом, по сигналу.

2. Не взявшие высоту выбывают из соревнования.

Необходимо четко разметить места отталкивания и приземления. Очередной прыжок выполнять только после полной подготовки места соревнования. К судейству привлекаются несколько человек: счетчиков очков, судей у линий, у планки и в яме для прыжков.

7. «Птицы в клетке»

Инвентарь – резинки или веревки длиной 1-1,5 м.

Организация - половина играющих, взявшись за резинки (веревки), образует круг - «клетку». Другая половина играющих – «птицы» - располагается свободно по внешнему кругу.

Проведение – по сигналу руководителя внутренний круг – «клетка» - двигается припрыгивая, вправо, а игроки внешнего круга - влево, вытянув руки в стороны, подражая полету птиц.

По второму сигналу «клетка» останавливается, и играющие поднимают в стороны руки, держащие резинки (веревки) и соединенные. «Птицы» начинают перепрыгивать резинки (веревки) внутрь клетки и выбегать из под нее. Руководитель неожиданно дает третий сигнал и «клетка закрывается»: игроки внутреннего круга приседают и опускают руки с резинками (веревками) вниз.

«Птицы», оказавшиеся внутри клетки, считаются пойманными. Они становятся с игроками внутреннего круга. Таким образом, клетка расширяется.

Игра возобновляется и продолжается, пока не переловят всех «птиц». Затем играющие меняются ролями.

1. Клетка может захлопываться только по сигналу руководителя. Если играющие опустят руки раньше сигнала, птицы не считаются пойманными.

2. Если в момент сигнала птица окажется под руками играющих (голова у нее внутри клетки), она считается пойманной, и свободной, если голова у нее снаружи.

3. Все птицы должны перепрыгивать резинки (веревки) в клетку. Птицы, уклоняющиеся от прыжков, считаются пойманными.

8. «Сорви приз!».

Инвентарь - две гимнастические стойки, веревка, призы (карандаши, блокноты и пр.).

Организация - на расстоянии 2-3 метра ставятся две гимнастические стойки. Между ними на высоте 1,5-2 метра от пола натягивается веревка, на которую подвешиваются призы.

Проведение - на расстоянии 5-7 метра от призов становятся играющие. Игрок должен разбежаться, подпрыгнуть и сорвать приз. Если игроку это удастся, он получает приз. Не обязательно срывать призы с веревки их можно только коснуться, а отдельно подготовленные получить.

9. «Эстафета зверей»

Организация - играющие распределяются по командам с равным количеством игроков. Каждый номер получает название животного: «заяц», «лягушка», «кенгуру». Все команды выстраиваются в колонну за линией старта. На расстоянии 5-8 м проводится другая линия.

Проведение - по команде первые номера всех команд начинают движение к противоположной линии. При этом они

имитируют передвижение тех зверей, которых они изображают. Допрыгав до линии и коснувшись ее рукой, они возвращаются обратно тем же способом. Прейдя первым, игрок приносит своей команде очко. После этого по команде начинают передвигаться вторые номера и т.д.

1. Начинать движение можно только по команде «Марш!».
2. Допрыгав до линии, нужно коснуться ее рукой.
3. Во время прыжков обязательно имитировать движения животного.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Можно поменяться ролями.

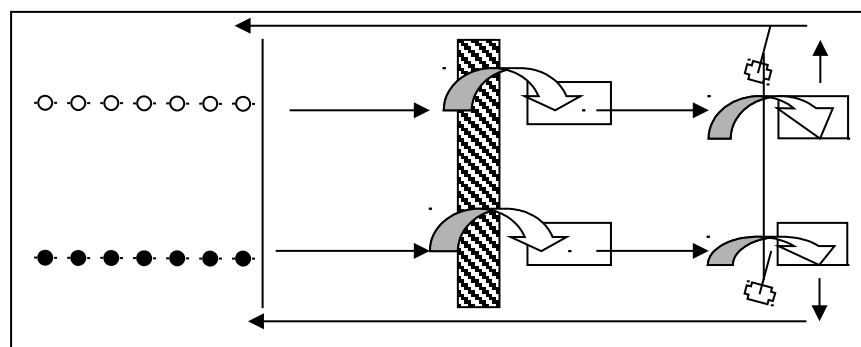
10. «Эстафета с преодолением препятствий»

Инвентарь - гимнастические стойки;

- 4 мата;

- веревочка для прыжков.

Организация - играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 метра. Перед ногами тех, кто стоит впереди, проводится стартовая черта. А в 5-6 метрах (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1-1,5 метра. За дальней линией коридора кладут 2 мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5-6 метров от матов ставят 2 стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90-110 сантиметров, а за ней 2 мата для приземления (рис. 14).



○ ● - Игроки разных команд

Рис. 14. Схема проведения игры «Эстафета с преодолением препятствий».

Проведение - по сигналу руководителя: «Внимание, марш!» первые в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну, где касаются рукой впереди стоящего игрока. Очередные играющие бегут преодолевать коридор прыжком в длину, прыжков в высоту преодолевают веревочку и, также возвращаются в свою колонну. Каждый раз прибежавший становится в конец колонны, и все делают полшага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты. Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей команде: «Смирно!». Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают только после команды: «Марш!». Играющие, выбежавшие преждевременно, возвращаются, и игра начинается снова.

2. Игроки, стоящие на очереди, не должны заходить за стартовую черту. Вышедший за черту навстречу возвращаемуся игроку получает штрафное очко.

3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.

4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МЕТАНИЮ МАЛОГО МЯЧА И ГРАНАТЫ

Техника держания снаряда. Мяч удерживается указательным и средним пальцами сзади, а большой и безымянный поддерживают его сбоку. Гранату обхватывают четырьмя пальцами так, чтобы согнутый мизинец касался торца ручки, продольная ось гранаты находится в линии предплечья. Лишь при выполнении броска кисть вначале сгибается в тыльном направлении, а потом во время хлесткого движения рукой - в ладонном.

Разбег. Во время разгона мяч (гранату) держат над плечом. Полусогнутая рука вместе со снарядом свободной двигается вперед-назад в такт бега.

Подняв мяч (гранату) над плечом, метатель начинает разбег (25-30 м). В первой части разбега движение прямолинейное и равноускоренное (до 20 м), затем следует 5 бросковых шагов (до 10 м)

Попав левой ногой на контрольную отметку примерно за 10 м от планки для метания, делая шаг с правой ноги (с пятки), метатель начинает плавно отводить мяч (гранату) по дуге, посылая руку вперед-вниз. Затем во время второго шага левой ногой с пятки он переводит руку со снарядом вниз-назад.

Третий шаг с правой ноги, так называемый «скрестный» - наиболее ответственный, та как во время его выполнения происходит подготовка к метанию. Его делают быстро за счет толчка левой ноги и махового движения правой, стопа которой ставится с наружной части пятки на всю подошву, поворачиваясь носком на 45 градусов к линии разбега.

Ускоренное движение ног и таза опережает верхнюю часть туловища и руку с мячом (гранатой). Туловище наклоняется в сторону, противоположную направлению метания, рука со снарядом поднимается до высоты плечевого сустава в том же направлении.

С четвертым шагом начинается бросок (рис. 15) мяча (гранаты). Левая нога ставится на грунт с пятки стопой внутрь до 45 градусов к линии метания и несколько левее от этой линии (20-30 см).

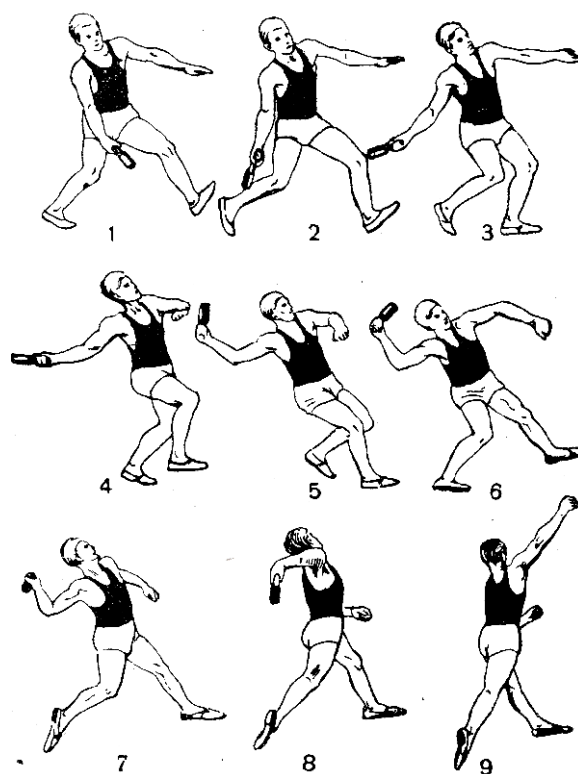


Рис. 15. Техника метания гранаты.

Финальное усилие. Выпрямляя и поворачивая правую ногу влево, метатель поворачивает туловище грудью в направлении метания, выводит таз вперед на левую ногу и, поднимая, локоть руки с гранатой вверх, переходит в положение «натянутого лука».

Мышцы передней части туловища сильно растягиваются и вслед за этим быстро сокращаются. Вначале сокращаются мышцы туловища, затем рук и, наконец, кисти и пальцев. Хлестким движением кисти и пальцев заканчивается рывок, и снаряд выбрасывается под углом 42-44 градуса.

Торможение после броска. Чтобы не переступить через планку после броска, метатель делает пятый, тормозящий шаг, останавливающий поступательное движение тела. Этот шаг выполняется прыжком с левой ноги на правую, стопа которой становится носком влево от линии метания. Левая нога поднимается назад. Иногда делают еще дополнительно 2-3 скачка на правой ноге в направлении метания.

В связи с тем, что пятый шаг делается прыжком на метр-полтора в направлении броска, левая стопа при четвертом шаге ставится не у планки, а за метр-полтора от нее.

После хлесткого движения кистью и пальцами руки снаряд в полете вертикально (в плоскости полета).

Задачи, средства и методы обучения

Метание гранаты скоростно-силовой вид легкой атлетики.

Задача 1. Создать представление и правильное понятие о виде.

Средства:

1. Рассказ о виде, правилах соревнований, рекордах, разрядных нормах и т.п.
2. Показ техники метания малого мяча (гранаты).
3. Просмотр кинограмм и плакатов.

Задача 2. Овладеть техникой метания малого мяча (гранаты) с места.

Средства:

1. Метание вспомогательных снарядов (камней, палок, ядер).
2. Овладение захватом и держанием мяча (гранаты).
3. Стоять лицом вперед, левая нога впереди, правая сзади на носке - броски гранаты вниз перед собой.
4. Броски с увеличением дальности полета, используя выпрямляющее движение ног.
5. То же, что и в упражнении 4, но при отведении мяча (гранаты) назад приподнять левую ногу, поставить ее на грунт - броски на дальность.

Методические указания. При выполнении упражнений следует обратить внимание на выход правой руки с мячом (гранатой) локтем вперед-вверх. Бросок следует заканчивать захлестывающим движением кисти метящей руки. Необходимо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось левое плечо - левая нога, добиваться вертикального вращения гранаты в плоскости полета.

Задача 3. Научить фазе финального усилия.

Средства:

1. Метание снарядов из положения стоя лицом по направлению метания, после предварительного поворота плечевого пояса направо.
2. То же из положения стоя левым боком по направлению метания.
3. То же с постановкой левой ноги.

Методические указания. Обучать финальному усилию следует при метании мяча (гранаты) с места. В первом упражнении броски снарядов выполняются из положения стоя лицом по направлению метания. Броску предшествует свободное отведение

руки с мячом (гранатой) и поворот плечевого пояса направо. Бросковые движения выполняются в соответствии с описанием техники.

Особое внимание уделяется разгибательно-вращательному характеру движений правой ногой и таза при «скрученном» положении туловища. Для овладения этим сложным движением из положения «замаха» следует больше имитировать финальное усилие с предметами, резиновым амортизатором, с помощью партнера и т.д.

После этого изучают движения из положения стоя на правой ноге, согнутой в коленном суставе, с предварительным подниманием левой ноги, стоящей впереди. Бросок выполняется одновременно с постановкой левой ноги на грунт.

Задача 4. Овладеть техникой бросковых шагов и обгоном снаряда.

Средства:

1. Имитация бросковых шагов в ходьбе и беге.
2. Метание мяча (гранаты) с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.
3. Отведение мяча (гранаты) на месте и в движении (ходьбе и беге).
4. Метание мяча (гранаты) с четырех бросковых шагов.

Методические указания. Исходное положение в первом упражнении следующее: метатель стоит лицом вперед, левая нога на контрольной отметке. С шагом правой ноги рука с гранатой движением вперед-вниз начинает отводиться, метатель поворачивается левым боком в направлении движения; с шагом левой ноги занимающийся, опуская правое плечо ниже левого, заканчивает отводить руку с гранатой и поворачивается левым боком. Третий шаг «скрестный» выполняется за счет активного толчка правой ноги с последующим выносом ее вперед, нога при этом ставится с пятки, носок развернут наружу. С шагом левой ноги

спортсмен имитирует бросок с поворотом грудью в сторону метания.

Обычно при правильном ритме движений длина первого шага может быть 3 стопы, второго - 3-4 стопы и 3-го и 4-го по 4-5 стоп. Поэтому при обучении бросковым шагом нужно обращать внимание на постепенное его увеличение.

Необходимо также следить за выполнением пружинистых движений ногами и, не останавливаясь, переходить к броску.

Во втором упражнении движение начинают с левой ноги, обращая внимание на вынос правой ноги в «скрестный шаг».

При отведении руки с мячом (гранатой) следует обращать внимание на широкую амплитуду движения. Начало отведения должно совпадать с шагом правой ноги и заканчиваться, с постановкой левой на грунт. Туловище метателя при этом слегка наклоняется назад, правое плечо становится ниже левого.

С постановкой левой ноги на грунт в четвертом шаге финальное усилие начинается поворотом правой половины тела в сторону метания. Во время выполнения броска метатель не должен проваливаться на ногах и переносить тяжесть тела: полностью на левую прямую ногу. Заканчивать бросок необходимо захлестывающим движением кисти.

После броска гранаты метатель выносит вперед правую ногу и ставит ее на грунт с развернутым носком внутрь.

Задача 5. Овладеть техникой разбега.

Средства:

1. Ускоренный бег с мячом (гранатой) на 20-30 м, держа ее над плечом.

2. Отведение мяча (гранаты) в ходьбе и беге повторно на отрезках 50-80 м.

Методические указания. Разбег проводится прямолинейно, движение ускоряется, рука с мячом (гранатой) не напряжена.

При отведении мяча (гранаты) в разбеге необходимо следить за непрерывностью разбега.

Задача 6. Овладеть техникой метания малого мяча (гранаты) в целом.

Средства:

1. Метание мяча (гранаты), с небольшого разбега в полсилы.
2. То же, но с увеличением дальности броска.
3. Метание с полного разбега.

Методические указания. Путем многократных пробежек нужно подобрать длину разбега и следить за точным попаданием левой ноги на контрольную отметку, а также за вращением гранаты в вертикальной плоскости в полете.

Задача 7. Совершенствование техники метания малого мяча (гранаты) и выявление индивидуальных особенностей.

Средства:

1. Метание мяча (гранаты) с полного разбега на дальность.
2. Участие в соревнованиях.

**Игры, которые содействуют усвоению техники метания
малого мяча и гранаты:**

1. «Бомбардировка»

Инвентарь – 2-4 теннисных или волейбольных мяча, 16-20 булав или кеглей.

Организация - поле игры не менее 8 х 12 м ограничивается линиями и делится средней линией пополам. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее линия города. Играющие делятся на две равные команды, и каждая занимает одну половину поля до линии города. Команды получают по 8-10 булав, которые они расставляют в своем городе по своему

усмотрению. Игроки размещаются на своей половине поля произвольно, но с таким расчетом, чтобы нападающие были ближе к средней линии, а защитники ближе к городу. В каждой команде выбирается капитан, который следит за расстановкой играющих и булав. Кроме того, капитаны получают по два мяча (теннисных или волейбольных) и дают их своим игрокам.

Проведение - по сигналу руководителя играющие бросают мяч (не заходя за среднюю черту) на сторону противника, чтобы сбить его булавы. Те, в свою очередь, защищаются и так же стремятся сбить булавы противников. Идет перестрелка мячом, чтобы сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мяч, брошенный в ее сторону, чтобы он не попал в булавы. Сбитые булавы откладываются в сторону. Играют 5-10 мин., после чего подсчитывают, сколько булав осталось в каждой команде. Побеждает команда, в которой будет больше булав. Можно играть и до тех пор, пока в какой-либо команде будут сбиты все булавы.

1. При броске мяча нельзя переступать через среднюю черту. В противном случае попадание не засчитывается.
2. Если мяч вылетел за границу поля, его поднимает та команда, на чьей стороне он вылетел.
3. Бросать мяч можно, находясь в своем поле. Попадание мячом, брошенным из-за пределов поля, не засчитывается.
4. Нельзя вбегать в свой город для защиты булав.
5. Если упавшая булава сбила другую, обе считаются сбитыми. Учитывая это правило, надо соответствующим образом расставлять булавы в своем городе.
6. Если булава сбита мячом, отскочившим от своего игрока, она считается сбитой.

2. «Город за городом»

Инвентарь - лапта и маленький мяч.

Организация - для игры требуется поле размером от 10 х 10 м до 20 х 20 м. По четырем сторонам (или по углам) площадки чертятся четыре города, три из них 1 х 1 м, а четвертый - главный – 3 х 3 м или немного меньше.

Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выбирает себе капитана. По жребию одна команда становится в главном городе, а другая - в поле (располагается по всей площадке между городами). У команды, находящейся в городе, мяч и лапта.

Проведение - команда, находящаяся в городе, называется подающей. Другая команда, разместившаяся по всему полю между городами и за ними (если имеется возможность), называется командой поля. Капитан подающей команды устанавливает в своей команде очередь, кому за кем подавать. Игрок, назначенный первым, берет лапту, и становится на переднюю черту города, а капитан на этой же черте напротив него. Капитан подбрасывает мяч вверх, а игрок отбивает его лаптой как можно выше и дальше в поле. Если удар был хороший и можно рассчитывать, что мяч полетит далеко, ударивший бежит в ближайший первый город, а затем, если успеет, во второй, в третий и обратно в первый город. Если же игрок отбил мяч плохо и видит, что он не полетит далеко, он может совсем не убегать из главного города и там дожидаться следующего удара, чтобы в дальнейшем обежать другие города и вернуться в главный город. Игроки поля стараются «поймать свечу» или схватить мяч и попасть им в игрока, перебегающего из города в город.

Если им удастся «поймать свечу» или попасть мячом в перебегающего игрока, они меняются местами с подающей командой, если нет, то отбивает мяч в поле следующий по очереди игрок, затем третий и т.д. Все пробившие по мячу стараются обежать все города и возвратиться в главный город, не будучи осаленными мячом. Каждый обежавший все города и

возвратившийся в главный город выигрывает для своей команды очко и имеет право опять бить по мячу в свою очередь. Руководитель записывает очки, выигранные каждой командой.

Итак, цель игры подающей команды - отбивать мяч возможно сильнее и дальше, чтобы успеть обежать все города; команды находящейся в поле, - «поймать свечу» или осалить мячом бегущего игрока-«противника». Во время игры команды неоднократно меняются местами.

Играют установленное время или до определенного количества очков. В первом случае по окончании установленного времени выигрывает команда, набравшая больше очков. Во втором случае - команда, быстрее другой получившая установленное количество очков.

1. Играющие имеют право перебегать из города в город только тогда, когда мяч находится в поле. Как только мяч брошен в главный город, перебегать нельзя.

2. В одном городе могут укрываться несколько игроков.

3. Капитан команды имеет право отбивать мяч 3 раза подряд, все остальные играющие - один раз.

4. Промахнувшийся при отбивании мяча не имеет права бежать в города. Он может бежать, когда сделан следующий хороший удар по мячу другим игроком.

5. Если капитан остался в главном городе один, то ему «подает» мяч ближайший игрок поля.

6. Перебегать из одного города в другой игроки имеют право, пока мяч с поля не переброшен обратно в главный город. Поэтому иногда игрокам поля выгоднее перебросить мяч в главный город, нежели рискованно бросать его в перебегающих.

7. Команды меняются местами и обязанностями в следующих случаях: а) если кто-либо из подающей команды осален в поле во время перебежки; б) если поймана «свеча», т. е. мяч,

посланный из города, пойман с воздуха; в) если у подающей команды нет в главном городе ни одного игрока, имеющего право бить по мячу.

8. При смене игроки подающей команды занимают те города, в которых они были в предыдущую игру во время отбивания мяча.

9. Игра кончается, когда выиграно условленное количество очков или когда истекло установленное время.

3. «Защита укрепления»

Инвентарь - три гимнастические палки;

- веревочка;

- мяч.

Организация - играющие встают по кругу на расстоянии вытянутых рук или немного больше. Перед ними на полу чертится круг, в центре которого ставится укрепление из трех палок, связанных вверху. Треножник желательно обвести чертой. Выбирается водящий, который встает в середину круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу - мяч.

Проведение - по установленному сигналу играющие начинают сбивать мячом укрепление (треножник). Защитник закрывает треножник, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником.

Играют установленное время. В заключении отмечаются лучшие защитники, которые дольше других защищали укрепление, а также лучшие игроки, хорошо проявившие себя при метании.

1. Играющим нельзя заходить за черту круга.

2. Защитник не имеет право держать укрепление руками.

3. Если укрепление сдвинуто мячом с места, но не упало, защитник продолжает охранять его.

4. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Построение то же, что в предыдущем случае, только вместо укрепления из палок в середине круга в шахматном порядке ставятся 3-5 пластмассовых кеглей. Задача водящего: не дать упасть всем кеглям. Упавшую кеглю он имеет право поднять и поставить на место. Играющие же продолжают сбивать мячом кегли, не останавливаясь. Водящий сменяется только тогда, когда сбиты все кегли. В этом варианте круг, желательно, сделать пошире.

4. «Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить метко метать мяч.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10-15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мяч находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мяч, бежит первым. Как только он сделал 2-3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мяч, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мяч, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

5. «Метко в цель»

Инвентарь: - 10-20 булав (кеглей);

- теннисные мячи (на одну пару – один мяч).

Организация - посредине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся кегли или булавы. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами друг против друга на равном расстоянии от кеглей. Участники одной шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгами проводится линия.

Проведение - по установленному сигналу руководителя играющие поочередно или сразу все вместе (об этом должен сообщить руководитель) бросают мячи в кегли, стараясь их сбить. Команда противника собирает мячи, каждая от своего противоположного игрока. Сбитые кегли подсчитываются и ставятся на место. Объявляется сбитое количество кеглей. Затем аналогичные действия проводит другая команда. Опять подсчитывается количество сбитых кеглей. Так играют 4-6 раз (по уговору). Выигрывает команда, сумевшая сбить большее количество кеглей за всю игру. Также можно определить лучшего игрока, который смог сбить больше кеглей.

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. Для определения самого меткого, игроки должны бросать мячи только по очереди.
3. При броске заходить за черту нельзя. Если игрок во время броска наступил на линию, его результат не засчитывается.
4. Побеждает команда, сбившая большее количество кеглей за игру.
5. Можно менять исходное положение при бросках (сидя, стоя на коленях и т.п.).
6. Можно уменьшать или увеличивать расстояние до кеглей.

6. «Охотники и утки»

Инвентарь - баскетбольный или волейбольный мяч.

Организация - на полу (земле) чертится возможно больший круг. Если игра проводится в узком зале, то рекомендуется нарисовать посередине две черты на расстоянии 7-10 м одна от другой. Таким образом, получится прямоугольник, две стороны которого – стены зала, а две – начерченные линии. Играющие делятся на две команды – «Охотников» и «Уток». Охотники становятся по кругу за его чертой или за начерченными линиями, разделившись пополам. Утки произвольно становятся в середине круга или прямоугольника. У одного из охотников в руках мяч (рис. 16).

Проведение - по сигналу руководителя охотники, перебрасывая мяч в различных направлениях, не входя в круг (прямоугольник), стараются осалить (подстрелить) уток. Утка, осаленная мячом, выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга (прямоугольника), увертываются от мяча. Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Каждая подстреленная утка выходит из игры. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени

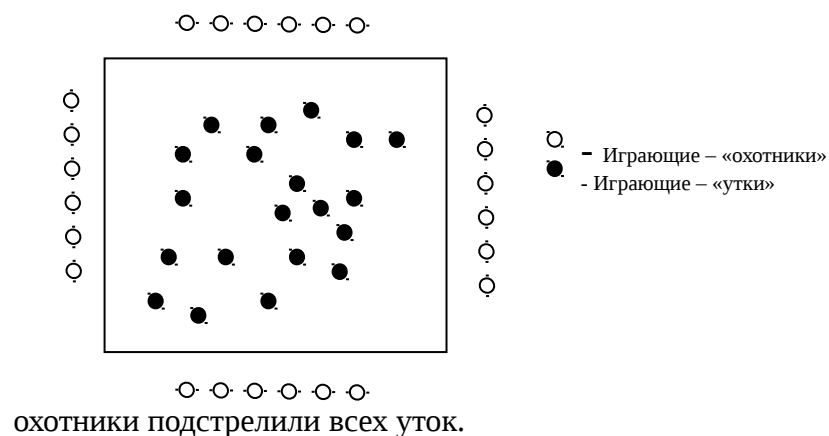


Рис. 16. Схема проведения игры «Охотники и утки».

Играющие меняются ролями, (охотники становятся утками, а утки – охотниками) и игра продолжается. После двух игр

отмечается, какая команда охотников быстрее подстрелила всех уток. Игру можно проводить на время (3 минуты стреляют одни охотники, затем 3 минуты – другие). Отмечается, какая команда настреляла больше уток за это время.

1. Бросая мяч в уток, охотники не имеют права заступать за линию круга. Если охотник переступил линию, то попадание в утку не засчитывается.

2. Осаленными считаются утки, которых мяч коснулся в любую часть тела, за исключением головы.

3. Если в утку попал мяч, отскочивший от земли или от другого игрока, то осаленной она не считается.

4. Если утка, увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной.

5. Подстреленные утки в игре не участвуют до смены команд.

Игру можно проводить на время, т.е. руководитель засекает время, которое потребовалось первой команде охотников, чтобы «перестрелять» всех уток. Но можно дать определенный временной отрезок (1-3 минуты), за который подсчитывается количество осаленных уток. Второй вариант более быстрый в проведении, но менее интересный.

7. «Перестрелка»

Инвентарь – теннисный или резиновый (волейбольный) мяч.

Организация - посередине площадки проводится линия, разделяющая площадку на две равные половины. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводится линия «плена» на расстоянии 1-1,5 м от лицевой линии, образуя «коридор плена». От средней линии она находится на

расстоянии 6-10 м. Вся площадка игры ограничена линиями. Если игра проводится в зале, то лицевой стороной площадки будут стены.

Играющие делятся на две равные команды, которые свободно размещаются на своем поле от средней линии до линии плена. Команды выбирают капитанов или их назначает руководитель.

Проведение - руководитель подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Таким образом, играющие одной команды стараются мячом пересалить всех играющих другой противоположной команды.

Осаленные мячом игроки идут за линию плена в противоположную команду. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч); после этого он играет наравне с другими в своей команде.

Играют 10-15 мин., после чего подсчитывают пленников в каждой команде. Сколько команда имеет пленных, столько очков она выиграла. Побеждает команда, имеющая больше очков к концу установленного времени.

Можно играть до тех пор, пока одна команда не пересалит всех «противников».

1. Играющие не имеют права заходить за среднюю линию в поле «противника». За нарушение этого правила мяч передается «противникам».

2. Салить мячом в голову не разрешается. Можно разрешить салить мячом только в ноги до коленей (в тех случаях, когда окна не закрыты сеткой).

3. Игрок, поймавший мяч с воздуха, осаленным не считается. Если же он пытался поймать мяч, но не удержал его, то считается осаленным.

4. Если не пойманный, но отскочивший мяч пойман кем-либо из игроков прежде, чем он коснется пола, то не поймавший мяч выручен и остается в игре.

5. Осаливание мячом от земли или от стены не считается.

6. Бегать с мячом разрешается не более 2 шагов. Мяч можно вести ударами о землю. Если кто-либо это правило нарушит, мяч передается «противникам».

7. Пленных можно выручить. Для этого надо перебросить мяч пленному так, чтобы он поймал его с воздуха, не выходя за черту плена. Освобожденный пленный возвращается на свое поле, предварительно перебросив мяч своим игрокам. Если же пленный поймал мяч после того, как он прикоснулся к какому-либо игроку или предмету, он вырученным не считается, и может только бросить мяч своим игрокам.

8. Игроки-«противники» не имеют права заходить в коридор плена. Если кто-либо зайдет, мяч передается пленному, и он может перекинуть его своим игрокам.

9. Если во время игры в помещении мяч попал в стену, он считается вышедшим за границу поля и передается той команде, на стороне которой попал в стену.

10. Если мяч попал за линию плена, пленные выбрасывают его в сторону своей команды, а если их нет, мяч берет любой игрок из данной команды.

8. «Попади в мяч»

Инвентарь - волейбольный мяч,

- теннисные мячи по количеству участников команды.

Организация - по середине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 метров. Перед каждой командой проводится черта. Игроки одной команды (по жребию) получают по теннисному мячу.

Проведение - по сигналу руководителя, игроки, не заходя за черту, бросают теннисные мячи в волейбольный мяч. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту соперника.

1. Бросают мячи все, одновременно по сигналу. Преждевременные броски не засчитываются.

2. При броске нельзя заступать за черту.

3. Если волейбольный мяч выскочит за боковую линию площадки, его возвращают на прежнее место.

4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

Когда игра хорошо освоена, мячи можно дать всем игрокам двух команд одновременно. В игру можно добавить второй волейбольный мяч.

9. «Стой!»

Инвентарь - мяч.

Организация - игроки образуют круг и рассчитываются по порядку. Один из них – водящий. Он получает мяч и выходит на середину круга.

Проведение - водящий подбрасывает мяч вверх и называет чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Вызванный (новый водящий), схватив мяч, кричит: «Стой!». Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т.п.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит вновь: «Стой!» и старается осалить им кого либо из играющих и т.д. Осаленный мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

1. По команде «Стой!» никто не имеет право сходить с места.

2. Пока водящий не взял мяч, играющие могут перемещаться по площадке как угодно.

10. «Толкание мяча в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, утяжеленный теннисный мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5-3 м над землей. На расстоянии 3-4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3-4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в

обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Соревнования по разным видам легкой атлетики являются неотъемлемой частью педагогического процесса, направленного на достижение высоких спортивных результатов, способствующих обмену передовым опытом спортивной тренировки между тренерами-преподавателями и спортсменами, подводят итог учебно-тренировочной работы общеобразовательных школ, служат средством агитации за развитие массовой физической культуры и спорта.

Соревнования, проведенные на высоком организационном уровне, играют большую роль в широком вовлечении детей и подростков в регулярные занятия спортом.

Для проведения соревнований создается оргкомитет во главе с учителем физкультуры. Оргкомитет составляет план работы по подготовке и проведению соревнований с указанием наименования работ, сроков их выполнения и ответственных за выполнение. В план подготовительной работы включаются следующие вопросы:

- составление Положения о соревнованиях (см. Приложение 4);
- подготовка мест для соревнований, оборудования и инвентаря;
- назначение главного судьи и коллегии судей;
- изготовление афиш, протоколов и трафаретов с названием команд (классов);

- приобретение канцтоваров (бумага, авторучки, скрепки, кнопки, скоросшиватели, копировальная бумага, линейки, простые и цветные карандаши, клей, резинки, дипломы, грамоты и т.п.);
- назначение ответственных за музыкальное сопровождение и проверка состояния радиоаппаратуры и музыкальных инструментов;
- заготовка таблиц хода соревнований;
- обеспечение медицинского обслуживания участников соревнований;
- проведение семинара и зачета по правилам соревнований с судьями, которые будут обслуживать соревнования;
- подготовка сценария открытия и закрытия соревнований;
- обеспечение проведения торжественной части открытия соревнований (пригласить почетных гостей, оркестр, организовать приветствие юными спортсменами участников соревнований и гостей);
- подготовка пьедестала почета и флагштока для подъема флага.

Судейство спортивных соревнований является почетной и ответственной общественной обязанностью.

Судья по спорту должен быть честен и беспристрастен, строго и объективно относиться к соблюдению правил соревнований и при доброжелательном отношении к участникам требовать от них строгого выполнения правил соревнований и дисциплинированного поведения, содействовать воспитанию российских спортсменов.

Главный судья является руководителем соревнований, возглавляющим работу всей судейской коллегии.

В круг обязанностей главного судьи входит:

- составление расписания по дням и по частям;
- разработка указаний судьям, представителям и участникам о порядке проведения соревнований, в которых предусматриваются:

1. уточнение и разъяснение положения;

2. изложение порядка проведения открытия, закрытия соревнований;

3. порядок проведения соревнований по различным видам легкой атлетики;

- контроль за подготовкой и соответствием правилам мест соревнований на стадионе, инвентаря и оборудования, мест разминки, мест сбора участников, служебных помещений;

- обеспечение необходимой информацией зрителей и участников о ходе и результатах соревнований;

- контроль за составлением актов на установленные рекорды;

- проверка пригодности и распределение помещений, выделяемых дирекцией стадиона для нужд соревнований;

- выделение из состава судейской коллегии судей для работы в комиссии по допуску участников;

- своевременная дача письменного отчета о соревнованиях.

Главный судья имеет право:

- отменять соревнования, отложить начало, прекратить дальнейшее проведение и т.п.;

- произвести перемены в расписании соревнований;

- не допустить к соревнованиям участников, не отвечающих требованиям;

- отстранить участника от соревнований;

- отстранить судей и представителей.

Заместители главного судьи:

В круг обязанностей заместителя главного судьи входит:

- распределение и учет работы судейских бригад;

- подготовка оборудования и инвентаря;

- организация информации и проведения торжественных церемоний;

- обеспечение медицинского обслуживания.

Заместитель главного судьи по оборудованию и инвентарю:

- проверяет наличие и пригодность необходимого спортивного оборудования и инвентаря;
- организует своевременную доставку спортивного инвентаря к месту соревнований.

В распоряжение зам. гл. судьи по оборудованию и инвентарю дирекция стадиона выделяет коменданта соревнований и необходимое количество рабочих, которые не входят в состав судейской коллегии.

Главный секретарь:

- распределяет обязанности среди членов гл. секретариата и организывает их работу;
- принимает именные заявки, проводит жеребьевку;
- подготавливает протоколы соревнований;
- имеет контакты и координирует свою работу с руководителями пресс-центра;
- производит обработку протоколов по видам, ведет результаты личных и командных соревнований;
- подтверждает своей подписью результаты, показанные участниками и занесенные в их классификационные книжки;
- обеспечивает и контролирует правильность составления актов на рекорды;
- руководит печатанием и размножением сведений о результатах, составляет технический отчет, доставляет все материалы соревнований в организацию, проводившую соревнования;
- гл. секретарь отвечает за правильность обработки протоколов, подсчета очков и определения мест отдельных участников и команд.

Стартеры и их помощники:

- главная обязанность основного стартера – дать старт так, чтобы никто из участников не начал бег до стартового сигнала, а дополнительных стартеров – дать повторный сигнал для остановки и возвращения участников при нарушении ими правил старта, если это не было сделано основным стартером.

Основной стартер:

- удостоверяется перед каждым стартом в готовности судей на финише и хронометристов;

- следит за правильностью положения участников на старте;

- подает стартовые команды и сигнал для начала бега выстрелом из пистолета или голосом с отмашкой;

Помощник стартера:

- проверяет явку участников очередного забега;

- производит жеребьевку среди участников забега для определения дорожки;

- вызывает и направляет каждого участника на соответствующую дорожку;

- следит за правильностью положения бегуна на дорожке;

- заносит в стартовый протокол все замечания и решения стартера о нарушении участниками правил.

Судья на финише:

- визуально или с помощью специальной аппаратуры определяют порядок прихода участников на финиш.

Судьи размещаются на продолжении линии финиша, на судейской вышке.

Старший судья на финише руководит работой и решает все возникающие спорные вопросы у судей на финише.

По судейским запискам на финише составляет протокол порядка прихода участников на финиш с указанием расстояний между оканчивающими дистанцию отдельными участниками забега и, заверив его своей подписью, передает секретарю.

Суди на дистанции:

- следят за правильностью прохождения дистанции и заносят в протокол факты нарушения.

Суди на этапах эстафеты:

- регистрируют участников команд на своем этапе;
- сразу после готовности этапа сообщают об этом на старт;
- следят за правильностью передачи эстафеты, а в случае нарушения правил немедленно сообщают об этом старшему судье и фиксируют установленные факты нарушения в протоколе.

Судьи-хронометристы определяют время прохождения дистанции участниками соревнований:

- во время соревнований располагаются на продолжении линии финиша с противоположной от судей стороны, на судейской вышке;

- секундомеры пускаются в момент начала движения флага или появления дыма из пистолета, и останавливаются в момент касания туловища участника воображаемой плоскости финиша или финишной ленточки;

- заполняют и сдают судейские записи старшему судье-хронометристу;

- время участника, оканчивающего дистанцию первым, при использовании секундомеров должно фиксироваться тремя судьями-хронометристами.

Секретарь по бегу:

- по указанию главного судьи на финише заносит в протокол все замечания, касающиеся хода соревнований;

- по окончании соревнований секретарь по бегу подписывает протокол и отдает старшему судье на финише и старшему судье-хронометристу;

- сдает оформленный протокол финиша вместе со всеми документами в главный секретариат.

Судьи на фотофинише:

- определяют результаты с помощью специальной техники, объединенной в систему фотофиниша;
- проверяют систему до начала соревнований;
- определяют систему записи результатов и их передачу информационным службам и секретарям по бегу, главному секретарю.

Все результаты с пленки фиксируются в протоколах.

Судьи по измерению скорости ветра:

- определяют величину скорости ветра в направлении бега с помощью специальной аппаратуры, которая размещается на высоте 1,22 м и в 2 м от беговой дорожки.

Судьи по награждению:

- объединяются в бригаду и работают под руководством старшего судьи по награждению;
- совместно с организацией, производят подготовку дипломов, медалей, призов и т.д. для вручения их при награждении;
- бригаде судей по награждению поручаются, как правило, также подготовка и проведение церемоний открытия и закрытия соревнований.

Количество судей и бригад определяется в зависимости от масштаба соревнования, объема программы, количества дней и часов, числа мест соревнований и количества участников.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ **ПО БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Бег на дистанции длиной до 110 м включительно должен проводиться по прямой беговой дорожке, а ходьба и бег на остальные дистанции – по «круговой», в направлении против часовой стрелки.

При проведении бега на дистанции до 400 м включительно на всем протяжении дистанции каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. При беге по отдельным дорожкам количество участников в забеге определяется числом имеющихся дорожек, то есть их не должно быть более 8 человек.

Соревнования в спринтерском беге проводятся таким образом, чтобы победитель и призеры определялись в непосредственной борьбе друг с другом сильнейших участников данного соревнования.

Если количество участников в данном виде не позволяет всем стартовать в одном забеге, то соревнования проводятся в несколько последовательных кругов розыгрыша: забеги, четвертьфиналы, полуфиналы и финал. Из каждого забега в следующий круг розыгрыша допускается одинаковое число участников, занявших первые места, а также при имеющейся возможности дополнительно – имеющих лучшее время.

В некоторых случаях порядок выхода участников в последующие круги соревнования может быть иным. Отбор участников в следующий круг розыгрыша может проводиться по лучшим результатам, показанным в предыдущем круге. На дистанции 400 м при количестве участников, не позволяющем всем стартовать в одном забеге, и в случае не целесообразности проведения соревнований в несколько кругов, разрешается проводить состязания, распределяя участников на несколько финальных забегов. О порядке выделения участников в последующие круги соревнования или о проведении финальных забегов сразу, без предварительного предупреждения должно быть указано в Положении о данном соревновании или этот порядок должен быть установлен судейской коллегией и заблаговременно сообщен до начала соревнований.

Определение победителей по бегу производится по результатам финала, независимо от времени, показанного участниками в предварительных забегах, среди участников, не вошедших в финал, места распределяются по результатам предшествовавшего финалу круга соревнований. При равных результатах преимущество получают участники, занявшие в этом круге более высокое место в своем забеге. Аналогично распределяются места среди участников соревнований и в предыдущих кругах соревнований.

В случае проведения сразу финальных забегов места участников определяются по показанным ими результатом вне зависимости от порядкового номера этих забегов.

Забег на все дистанции рекомендуется составлять так, чтобы участники с лучшими результатами, указанными в заявках, были поставлены в разные забеги по следующему принципу: если проводят три забега, то участник с лучшим результатом попадает в 3-й забег, участник, имеющий второй результат, - во 2-й забег, третий - в 1-й забег, четвертый - в 1-й, пятый - во 2-й, шестой - в 3-й, седьмой - в 3-й, восьмой - во 2-й и т.д.

Исключением являются случаи проведения финальных забегов без предварительных, когда разбивка участников по забегам может определяться жеребьевкой или забеги состояются из участников, приблизительно равных по силам.

В соревнованиях с большим количеством участников, а также в том случае, когда выход в следующий круг определяется по времени, распределение по забегам может быть произведено по жребию.

Разбивка по забегам участников четвертьфиналов и полуфиналов производится согласно результатам, показанным в предыдущем круге данного соревнования.

Четвертьфиналы, полуфиналы и финалы на дистанции до 200 м включительно рекомендуется проводить не раньше чем через 45 мин после окончания последнего забега предыдущего круга соревнований на данную дистанцию, а на дистанции свыше 200 и до 400 м включительно перерыв должен быть не менее 1,5 ч. На более длинные дистанции соревнования следующего круга проводятся в другой день.

В течение одного дня соревнования участник имеет право бежать только две короткие дистанции или одну короткую и одну среднюю или длинную дистанцию.

Если начатое соревнование из-за плохой погоды или по другим причинам, не зависящим от судей и участников, прерывается на несколько часов или переносится на другой день, то по усмотрению главного судьи оно может быть проведено заново, при тех же участниках, или продолжено.

Дорожки, по которым должны стартовать участники бега (или место на старте, считая от внутренней бровки при беге по общей дорожке), определяются жеребьевкой, проводимой, как правило, заранее. В этом случае указанная в протоколе последовательность выступления участников должна соответствовать результатам жеребьевки.

Если жеребьевка заранее не проводилась, то ее устраивают непосредственно перед стартом.

Участникам не разрешается меняться между собой дорожками. Если участников меньше, чем беговых дорожек, то жеребьевке подлежит только количество дорожек, равное числу участников (незанятыми остаются первая и последние дорожки). При жеребьевке, проведенной заранее, в случае неявки одного или нескольких участников стартующие занимают дорожки в соответствии с протоколом.

Жеребьевка для первого круга соревнований проводится в личных и лично-командных соревнованиях между отдельными участниками, а в командных - между участвующими организациями. При этом в первом ряду по результатам жеребьевки должно быть размещено по равному количеству участников от каждой организации; во втором и последующих рядах в том же порядке размещаются остальные участники от этих организаций. В последующих кругах соревнований и в финале принадлежность к организации при жеребьевке не учитывается. На старте участники должны располагаться так, чтобы они не мешали друг другу.

Для подготовки к старту (в том числе для установок колодок или станков) участникам отводится не более 2 мин, считая с момента их вызова на старт очередного забега. Когда участники готовы, то по вызову стартера или его помощника они выходят на линию сбора или к стартовым колодкам на своей дорожке. Если участник (или группа участников) не успевает подготовиться в отведенное для этого время, стартер может дать указание о прекращении подготовки и вызвать участников на старт, а при неготовности кого-либо принять стартовую позицию после вызова - сделать замечание. Если участник не готов и после повторного вызова, он (или группа участников) получает предупреждение («фальстарт»).

Стартер подает предварительные команды: «На старт!» и «Внимание!», затем дает сигнал к началу бега выстрелом или отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага.

В случае, когда судьи-хронометристы находятся непосредственно у места старта, команда «Марш!» подается только голосом без отмашки флагом.

Взамен предварительных словесных команд разрешается подавать команды свистком: первую - два свистка - «На старт!», вторую - продолжительный свисток - «Внимание!»

По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. В эстафетном беге не считается нарушением, если эстафетная палочка стартующего касается дорожки за линией старта.

Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения всякого движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега. При стартах, расположенных в повороте (200, 400 м) на дорожках нормальной ширины (1,25 м), устанавливать колодки и ставить руки разрешается только в пределах своей дорожки. При дорожках меньшей ширины (например, в манежах) колодки должны быть установлены на своей дорожке, а руку можно ставить несколько вправо за ее пределы. На всех дистанциях до 400 м включительно, когда применяется «низкий» старт, при использовании стартовых колодок оба носка ног и обе руки стартующего при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!» должны касаться поверхности дорожки. Если после выполнения команд «На старт!» или «Внимание!» и до выстрела стартера участник оторвет от дорожки руку или ногу, то первому, кто допустит это, засчитывается фальстарт. Если стартовые колодки не подключаются к аппаратуре, определяющей фальстарт, участник может стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта.

Участнику, который подолгу задерживается с принятием неподвижного стартового положения позиций или мешает чем-либо

другим участникам, делается замечание, а в случае повторения нарушения этого правила, ему делается предупреждение (фальстарт). В этом случае, а также в случае, если стартер должен по какой-либо причине задержать старт, он должен подать команду «Отставить!», после которой все участники забега должны выйти со стартовых позиций и занять их вновь только после повторной команды стартера. Если участник, получивший предупреждение, повторно совершает вышеуказанное нарушение, он может быть снят со старта.

Участник (или группа участников) забега, который до сигнала стартера (до выстрела или команды «Марш!») первым начнет движение, потеряет равновесие или отделит от земли руку или ногу, считается неправильно принявшим старт (фальстарт), и ему делается предупреждение. Если до или после подачи сигнала к началу бега основной или дополнительный стартер считает, что кем-либо из участников старт был принят неправильно, все участники должны быть остановлены (выстрелом, свистком или голосом) и возвращены за линию старта. При этом предупреждение делается тому участнику (или тем участникам), которого стартер считает виновным в нарушении правил старта. Если неправильный старт, сделанный одним (или группой участников), вызывает преждевременный (до сигнала) уход со старта остальных участников забега, предупреждение должно делаться только участнику (участникам), виновному в фальстарте.

Если стартер затрудняется установить виновного в фальстарте, он может никому не делать предупреждений. Перед стартом стартер должен объяснить бегунам, как будет даваться сигнал к началу бега и возвращению в случае неудачного старта (выстрелом, голосом).

Участник, получивший предупреждение (замечание), должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал и понял сделанное ему предупреждение (замечание).

Все предупреждения (замечания) и решения стартера заносятся в стартовый протокол.

Во время бега, который проводится по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него не коснувшись. Участник, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (т. е, занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключающее помеху). Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение.

Участники, допустившие указанные нарушения, подлежат дисквалификации. В этом случае главный судья может назначить повторное соревнование без участия дисквалифицированного участника или, если это произошло во время предварительных соревнований, разрешить спортсмену, на выступление которого повлияло действие дисквалифицированного спортсмена, принять участие в следующем круге соревнований.

Не разрешается оказывать помощь участнику во время бега.

При проведении бега по отдельным дорожкам участник должен бежать по своей дорожке. Бегун подлежит дисквалификации:

- а) в любом случае, если его переход на чужую дорожку явится помехой участнику, бегущему по этой дорожке;
- б) за прохождение любого отрезка дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции (например, наступание

или заступание на левую, по ходу бега, линию разметки или бровку первой дорожки при пробегании поворота). Исключение составляют случаи перехода на чужую дорожку в результате явной потери равновесия, падения и т. п. (при условии, что это не явилось помехой другому участнику).

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша. Если участник после касания туловищем плоскости финиша упадет на самой линии, время его и порядок окончания дистанции сохраняются, если он незамедлительно самостоятельно пересечет всем телом плоскость финиша.

Порядок окончания дистанции и результаты участников определяются либо судьями на финише и хронометристами (ручными секундомерами), либо с помощью системы фотофиниша и полностью автоматизированной специальной электронной времяизмерительной аппаратуры. Результаты, зафиксированные этой аппаратурой, должны считаться официальными, если только главный судья (рефери) по какой-либо веской причине не решит, что результат зафиксирован не точно.

В случае, если участниками разных забегов будут показаны одинаковые результаты, влияющие на выход участников в следующий круг соревнований, разрешается при наличии возможности допускать к соревнованию в следующем круге всех этих участников. В случае использования аппаратуры фотофиниша (автохронометража) с пуском от стартового пистолета или заменяющего его устройства, дающей возможность определить результат бегунов с точностью 0,01 сек, участники следующего круга соревнований определяются с учетом показанного каждым из

них результата. При отсутствии такой возможности преимущество дается участнику (команде), имеющему лучшее место в забеге предыдущего круга, или между претендентами проводится перебежка или жеребьевка.

В случае окончания бега в финале (на дистанции до 400 м включительно) двумя или несколькими участниками, претендующими на первое место, одновременно главный судья вправе решить вопрос о проведении между ними перебежки или, утвердив результат, считать всех участников победителями. Для определения последующих (при равных результатах) мест перебежка не проводится и места делятся. Перебежка для определения личного места является продолжением соревнования, и ее проведение должно фиксироваться в протоколе, а показанные результаты могут быть утверждены как рекорды, а также засчитываться как выполнение разрядных норм.

На соревнованиях с использованием ручных секундомеров на всех дистанциях время фиксируется с точностью 0,1 сек. При ручном хронометраже время каждого участника, закончившего дистанцию в беге или ходьбе, определяется отдельным секундомером, а время участника, пришедшего первым, должно фиксироваться тремя хронометристами. При расхождении показаний их секундомеров принимаются данные двух секундомеров, зафиксировавших одинаковое время, или показание «среднего» секундомера при расхождении всех трех (например, при показаниях 49,4, 49,6, 49,7 сек берется время 49,6 сек). В случае если время окажется принятым только двумя секундомерами (третий остановился), принимается худшее время.

Если стрелка секундомера останавливается между двумя делениями, то принимается большее время. Если используется устройство с сотыми долями секунды или электронный ручной секундомер с показанием в цифровой форме, то все вторые после

запятой цифры округляются до большей по величине следующей десятой доли секунды. Например, результат 10,11 сек должен быть округлен до 10,2 сек.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ **ПО ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ**

Во всех случаях проведения эстафетного бега участники должны нести эстафетную палочку в руке и при смене этапа передать ее из рук в руки в установленной зоне. При передаче эстафеты запрещается всякая помощь одного участника другому. Участники, бегущие на последнем этапе, должны пересечь плоскость финиша с эстафетной палочкой.

Каждый участник команды имеет право бежать только один этап.

Команда, не закончившая дистанции из-за отсутствия у нее участника на одном из этапов, приравнивается к не явившейся на старт.

Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку так, чтобы не помешать участнику других команд.

В эстафетном беге все этапы, которые короче 200 м, каждая команда должна пробежать всю дистанцию по отдельной дорожке.

Эстафетная палочка должна быть передана в 20-ти метровой зоне передачи. Определяющим является положение самой палочки, а не участника. Участник, принимающий эстафету должен начинать бег в пределах зоны передачи. На этапах длиной 200 м и менее при беге по отдельным дорожкам принимающим эстафету разрешается стартовать за 10 м до начала зоны передачи.

В эстафетном беге, проводимом по отдельным дорожкам, участникам разрешается делать на своей дорожке отметку, только прочертив ее шипами шиповок. Если материал покрытия дорожки

не позволяет делать такую отметку, допускается по усмотрению судьи использование клейкой ленты. В остальных видах эстафетного бега никаких отметок участнику делать не разрешается.

При падении эстафетной палочки, уронивший должен ее отдать, не мешая участникам других команд. При падении палочки в момент передачи поднять ее должен тот, кто передавал.

Разрешается перестановка бегунов на этапах. Замена участников допускается с разрешения главного судьи лишь в случаях получения повреждения или заболевания участника, подтвержденных официальным врачом соревнований.

Остальные правила проведения соревнований по эстафетному бегу схожи с правилами проведения соревнований по бегу на короткие дистанции.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Участники соревнований допускаются к соревнованиям на основании заявок, подаваемых организациями в сроки, установленные положением о соревнованиях. К соревнованиям допускаются лица, имеющие необходимую подготовку и разрешение врача с печатью и визой.

В соревнованиях распределяют участников по забегам. Участник обязан знать правила, положение и все условия проведения по своему виду. За недисциплинированное поведение участнику делают замечание желтой карточкой. За повторное нарушение участник может быть дисквалифицирован с показом ему красной карточки.

К местам соревнований участники выходят группами, под руководством судьи.

Спортивная форма участника должна быть (майка, трусы, тренировочный костюм, туфли) чистой, опрятной.

Личные номера выдаются участникам соревнований организацией, проводящей соревнования. Номер крепится на груди и на спине. Он должен быть хорошо прикреплен, чтобы его хорошо было видно судьям.

При проведении бега на дистанции 800 м (600, 1000 м) участники должны пробегать по отдельным дорожкам до конца первого поворота.

Количество участников, стартующих в одном забеге, зависит от дистанции:

У женщин – 600 – 1000 м – 10 чел.

У мужчин – 600 – 1000 м – 10 чел.

У женщин – 1500 – 3000 м – 20 чел.

У мужчин – 1500 – 3000 м – 15 чел.

При беге по беговой дорожке стадиона на 5000 м и более количество человек, стартующих в одном забеге не должно превышать 25 человек.

Призеры определяются в непосредственной борьбе друг с другом. Если количество участников не позволяет стартовать всем вместе, то соревнования проводятся в несколько кругов.

Пробеги, соревнования по ходьбе и марафонский бег проводятся по улицам, шоссе и проселочным дорогам. Допускается на некоторых отрезках дистанции пешеходных или велосипедных дорожек, но прокладка по мягкому грунту запрещается. Трасса должна быть широкой, позволяющая двигаться группам и судейскому транспорту.

Старт или финиш могут располагаться в одном или разных местах. В марафонском беге, ходьбе на 20, 30 и 50 км трасса должна быть замкнутой, при этом длина «круга» в соревнованиях должна быть не менее 1500 м, но не более 2500 м в ходьбе. На трассе

марафонского бега должны быть подъемы и спуски. Дистанция должна быть размечена стрелками, щитами, показывающими количество километров, остающихся до финиша (не менее чем через 2 км). Должна быть обеспечена безопасность участников. На дистанции предусматриваются пункты медицинской помощи, через каждые 5 км.

Часовой бег проводится по дорожке стадиона в течение 1 или 2 часов.

Старт дается с линии общего финиша. В момент старта пускаются 3 основных секундомера (не считая запасных). Участников предупреждают по радио по истечении 30, 45 и 55 минут 9 (при 1 ч.) и через 1 ч. 30 м, 1 ч. 45 мин., 1 ч. 55 мин 9 (при 2 ч.). За 1 мин. до конца дается выстрел, предупреждающий участников об окончании соревнований. Судьи отмечают каждого участника по последнему следу (каждой) ноги. Дистанция измеряется в целых метрах.

В массовых кроссах число участников в забеге устанавливается судейской коллегией до начала соревнований в зависимости от длины и характера дистанции.

Участники принимают старт в марафонском беге в одном забеге. Каждый спортсмен должен иметь разрешение врачебно-физкультурного диспансера по месту жительства и копию медицинской справки, выданную не ранее, чем на 30 дней до старта. Перед соревнованиями участники подвергаются тщательному медицинскому обследованию для решения о допуске к соревнованиям. Если считают участника не здоровым или находят у него допинг, его не допускают к соревнованиям. Время сообщают судьи через каждые 5 минут, никто кроме них на это право не имеет. Так же участникам предоставляются пункты питания через каждые 5 км, с представленными к ним судьями.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

ПО ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ

В личных, а также в лично-командных соревнованиях при числе участников более восьми проводятся предварительные соревнования, в которых каждому из участников предоставляется по три попытки, а восемь лучших участников выходят в финал и получают еще по три попытки. Если восьмой результат (последний для выхода в финал) покажут два или более участников, все они допускаются к финалу. При восьми и менее участников все получают право выполнить по шесть попыток.

В командных соревнованиях каждому участнику предоставляются по три попытки. В зачет берется лучший результат.

В некоторых командных соревнованиях (например, в матчевых встречах) число попыток, предоставляемых каждому участнику (три или шесть), определяется положением о соревновании.

Окончательные места распределяются между участниками финала по лучшему результату из всех попыток (предварительного соревнования и финала). Среди участников, не вышедших в финал, места распределяются по результатам предварительного соревнования.

Если два или несколько участников показали одинаковые лучшие результаты, места между ними распределяются по лучшему результату из остальных попыток (с учетом результатов предварительных соревнований и финала). Это правило распространяется и на случай, когда равны вторые результаты и т.д. Если не удастся определить первое место, участникам, претендующим на него, предоставляется по одной дополнительной попытке. После этого места всех остальных прыгунов, участвующих

в соревнованиях, делятся. При равенстве показателей у участников, не претендующих на первое место, места также делятся.

Если начатое соревнование из-за плохой погоды или по другим причинам, не зависящим от судей и участников, прерывается на несколько часов или переносится на другой день или в другое место, то по усмотрению главного судьи оно может быть проведено заново (при тех же участниках) или продолжено. При этом если соревнование прерывается во время проведения финала или непосредственно перед его началом, то после перерыва заново проводится финал. При возобновлении соревнований каждый участник имеет право разметить и проверить свой разбег.

Результаты прыжков измеряются от ближайшей к бруску точки следа, оставленного в яме частью тела прыгуна. Измерение производится от колышка, фиксирующего эту точку, по прямой линии перпендикулярно к бруску или его продолжению до линии измерения.

Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

Разрешается пользоваться любыми измерительными инструментами или приборами, обеспечивающими удобство измерения и соответствующими требованиям. При измерении с помощью рулетки нулевая отметка должна быть у колышка.

При ведении протокола запись о попытках производится следующим образом:

- при засчитанной попытке проставляется результат;
- при не засчитанной попытке - «X»;

При прыжке в длину с разбега отталкивание должно быть произведено от бруска или от дорожки перед ним. Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- пробежал через брусок или сбоку от него;
- оттолкнулся сбоку от бруска или за линией измерения;

- наступил на линию измерения, оставив след на полосе пластилина (песка);
- коснулся поверхности земли за линией измерения какой-нибудь частью тела как без совершения прыжка, так и при совершении прыжка;
- во время прыжка коснулся земли вне ямы на более близком расстоянии от бруска, чем ближайший след, оставленный при приземлении в яме;
- применил в прыжке любой вариант сальто; выходя из ямы после приземления, пошел в направлении к бруску.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ **ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ**

В квалифицированных и основных соревнованиях (предварительных и финалах) участники выполняют каждую попытку поочередно.

Каждый участник имеет право разметить свой разбег и для проверки его сделать до начала соревнований под наблюдением судей пробные незачетные прыжки. Число пробных прыжков (равное для всех участников) определяется судейской коллегией на месте в зависимости от имеющегося времени.

Разметка может производиться только небольшими флажками или цветными колышками, предоставляемыми организаторами соревнования.

После начала соревнования участникам не разрешается использовать дорожки для разбега с целью разминки.

Длина разбега не ограничивается, но участник не может требовать удлинения разбега сверх оговоренного.

Участник должен совершать попытку только по вызову судьи. С момента вызова на выполнение очередной попытки участники

должны затрачивать не более 1,5 минут. Если к этому сроку участник не готов к выполнению попытки или умышленно и необоснованно задерживает выполнение очередной попытки, он может быть лишен (попытка приравнивается к не засчитанной), а при повторном затягивании времени в этом же соревновании - дисквалифицирован. Право решать, является ли затягивание времени необоснованным, предоставляется старшему судье по виду, для которого приведенные выше нормы времени (не являющиеся обязательными) должны служить ориентиром.

Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи «Есть!», которую он подает после завершения прыжка, если при этом не нарушены требования. При не засчитанном прыжке подается команда «Нет!». Одновременно с командами судья дает сигнал флагом: при правильно выполненном прыжке - поднятием вверх белого флага, а при не засчитанном - красного.

Допускается осуществлять сигнализацию только одним флагом: в этом случае при правильном прыжке флаг поднимается над головой, а при не засчитанной попытке дается отмашка флагом, опущенным вниз.

Если участнику что-либо помешало при выполнении прыжка, судья может разрешить ему повторить попытку.

Во время выполнения прыжка не допускается применение каких-либо приспособлений, которые могут способствовать улучшению результата.

Начальная высота, а также все последующие высоты, на которые поднимается планка, пока в соревнованиях не останется один участник или не возникнет необходимость в перепрыжке, устанавливаются положением о соревновании или судейской коллегией и объявляются до соревнования и, кроме того, непосредственно перед началом данного вида. Если начальная высота установки планки и порядок ее изменения не оговорены

положением о соревновании, то при определении их судейской коллегией учитываются пожелания представителей. До тех пор, пока в соревнованиях не останется один участник, планка должна подниматься в прыжке в высоту не менее чем на 2 см, а в многоборье - на 3 см, в прыжке с шестом соответственно на 5 и 10 см.

Если после одной или двух не засчитанных попыток подряд на каких-то высотах участник преодолевает планку, счет до трех не засчитанных попыток подряд начинается снова.

Например, участник взял высоту 1,75 м, сбил планку при первой попытке на высоте 1,80 м и, отказавшись от двух остальных попыток, перешел на следующую высоту - 1,85 м (или, пропустив ее, на 1,90 м). В первой попытке он не взял новую высоту и захотел перейти на следующую высоту - 1,90 м (или еще большую высоту). Если он ее не возьмет с первой попытки, то закончит соревнования как сделавший три не засчитанные попытки подряд (на высотах 1,80, 1,85 и 1,90 м). Если же он с первой попытки возьмет высоту 1,90 м, то продолжит соревнование и прекратит выступление лишь после трех не засчитанных попыток подряд на любых следующих высотах.

При ведении протокола отметка прыжков должна производиться следующими условными обозначениями: засчитанная попытка - «О», не засчитанная попытка - «Х», попытка пропущена - «—».

Первое и все последующие места определяются по наибольшей взятой высоте. Если несколько участников показали одинаковые результаты, то:

а) лучшим считается участник, взявший последнюю высоту с наименьшего числа попыток;

б) при равном числе попыток на последней взятой высоте преимущество имеет участник с наименьшим числом не

засчитанных попыток на всех предыдущих высотах (включая последнюю взятую высоту);

в) при равном положении в этом случае впереди будет тот, кто сделал наименьшее число попыток (засчитанных и не засчитанных) на всех высотах, кроме последней (или последующих за последней засчитанной).

Если все вышеуказанные показатели у двух или нескольких участников окажутся одинаковыми, то для определения только первого места тут же проводится перепрыжка, которая осуществляется следующим образом: участникам предоставляется по одной попытке на каждой высоте начиная с наименьшей высоты, на которой хотя бы один из них имел последнюю не засчитанную попытку; если все или часть участников возьмут эту высоту, планку поднимают (в соответствии с установленным перед соревнованием порядком изменения высот для основного соревнования); если все не возьмут - планку опускают.

Участники, не преодолевшие высоту, взятую другими, выбывают из перепрыжки. Участник, преодолевший высоту, не взятую другими, занимает первое место. После того как победитель определен, перепрыжка прекращается и места всех остальных прыгунов, участвующих в перепрыжке, делятся. При равенстве показателей участников, не претендующих на первое место, места также делятся.

Перепрыжка является продолжением соревнования, и ее проведение фиксируется в протоколе, а показанные результаты, служащие для определения личного места, могут быть утверждены как рекорд и засчитываться как выполнение разрядных норм.

Если начатые соревнования вследствие плохой погоды, выхода из строя места отталкивания или по другим причинам, не зависящим от судей и участников, по решению главного судьи прерываются на несколько часов и переносятся на другой день или в

другое место, то они продолжаются затем на той высоте, на которой были прерваны (с зачетом участникам всех попыток на этой высоте, совершенных ими до перерыва), или же на следующей высоте, если соревнование на той высоте, которая была до перерыва, проведено полностью. В последнем случае соревнования продолжают прыгуны, взявшие установленную до перерыва высоту.

При возобновлении соревнования каждый участник имеет право вновь разметить свой разбег и оделась три незачетные попытки на последней (взятой им ранее) высоте или ей предшествующей.

Прыжок в высоту с разбега не засчитывается, если участник:

а) оттолкнулся от земли обеими ногами;

б) сбил планку или без последующего преодоления планки коснулся поверхности сектора, включая зону приземления, за плоскостью, проходящей через стойки, или за линией продолжения этой плоскости вне стоек.

Стойки для прыжка могут быть стационарными или переносными. Конструкция стоек - произвольная, жесткая, обеспечивающая их устойчивость и позволяющая устанавливать планку на высоту до 2,5 м.

Верхний край стоек должен возвышаться над планкой не менее чем на 100 мм.

Расстояние между стойками 4,00 - 4,02 м.

Во время соревнований стойки не должны перемещаться, за исключением случая, когда старший судья сочтет это необходимым (например, из-за выхода из строя места для отталкивания).

Планка может быть деревянной, металлической или из какого-либо пригодного материала и иметь поперечное круглое сечение диаметром от 25 до 30 мм. Для проверки размеров сечения применяется шаблон. Концы планки должны быть сделаны таким образом, чтобы для ее установки имела гладкая плоская

поверхность шириной 25 - 30 мм и длиной 150 - 200 мм. Длина планки должна быть такой, чтобы между ее концами и стойками были зазоры по 10 мм (т.е. на 20 мм короче принятого расстояния между стойками). Планка должна укладываться горизонтально и иметь возможно меньший прогиб.

Судьям рекомендуется сделать на планке отметку, для того чтобы в ходе соревнований каждый раз после падения устанавливать ее на пластины одной и той же гранью.

Планка должна иметь окраску светлого тона с нанесенными на нее 3-4 поперечным темными полосами шириной по 200 - 300 мм каждая. Вес планки не должен превышать 2 кг.

Пластины, на которые устанавливается планка, должны иметь прямоугольную форму (в плане), длину (по направлению планки) 55-60 мм и ширину 37-40 мм. Их нельзя покрывать резиной или другим материалом, увеличивающим трение между планкой и стойками или упорами. Не допускается использовать в их конструкции каких-либо пружин.

В зависимости от конструкции стоек пластины могут или перемещаться вверх и вниз по стойкам, или прикрепляться жестко к выдвижным частям стоек и перемещаться вместе с ними.

Между пластиной (краем ее рабочей поверхности) и стойкой должен быть зазор 10 мм.

Каждая из пластин устанавливается горизонтально и должна быть обращена к противоположной стойке.

В качестве места для приземления может служить губчатая резина, поролон или другие мягкие синтетические материалы, уложенные на высоте 0,5-0,75 м.

Место для приземления в прыжке в высоту должно иметь размер не менее 5х3 м. Оно может быть стационарным, сборно-разборным или перевозным.

Стойки и место приземления должны быть размещены таким образом, чтобы зазор между ними был приблизительно 100 мм для того, чтобы сотрясение места приземления во время прыжка участника не влияло на устойчивость стоек и планки.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ **ПО МЕТАНИЯМ**

Метание гранаты и мяча производится от прямой планки в размеченный участок (коридор) для приземления.

Планка шириной 70 мм и длиной 4 м может быть изготовлена из дерева, фанеры, металла или наноситься краской. Она устанавливается заподлицо с поверхностью дорожки для разбега и окрашивается в белый цвет. По концам ее ставятся цветные флажки.

При метании гранаты и мяча в месте приземления размечается коридор шириной 10 м, в пределах которого засчитываются броски. Боковые границы коридора размечаются белыми линиями шириной около 50 мм, расположенными симметрично оси дорожки для разбега и параллельно ей. Ширина линий не входит в размер ширины коридора.

Место приземления в пределах коридора размечается белыми линиями, указывающими расстояние от обращенного к разбегу края планки. Линии проводятся параллельно планке через каждые 5 м, начиная от 20-30 м (в зависимости от пола и квалификации участников). Ширина линий разметки (около 50 мм) входит в размер отмечаемых ими расстояний, У точек пересечения линии с боковыми границами коридора ставятся указатели с хорошо видимыми цифрами, показывающими расстояние от планки.

Дорожка для разбега с покрытием, удовлетворяющим требованиям для беговых дорожек, должна быть на одном уровне с полем приземления. Допускается разбег по травяному покрову.

Длина дорожки - не менее 30 м, но не более 36,5 м, ширина - 4 м на всем ее протяжении. Рекомендуется использовать дорожку длиной не менее 33,5 м.

Дорожка ограничивается с обеих сторон белыми линиями шириной около 50 мм, не входящими в ширину дорожки.

При метании гранаты и мяча ширина дорожки может быть уменьшена до 1,25 м, но на последних 6-8 м перед планкой дорожка расширяется до 4 м. Дорожка не должна иметь уклон более 1:1000 в направлении разбега и более 1:100 в поперечном направлении.

По обе стороны дорожки для разбега и вдоль боковых границ за пределами сектора (коридора) для приземления должна быть свободная от посторонних предметов полоса шириной не менее 1 м, лежащая на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега (сектора, коридора для приземления).

Грунт сектора (коридора) для приземления гранаты - не жесткий (земляной или травяной).

Метание гранаты и мяча производится с места или с разбега (без поворотов).

При числе участников более восьми проводятся предварительные соревнования, в которых каждому из участников предоставляется по три попытки, а восемь лучших участников выходят в финал и получают еще по три попытки. Если восьмой результат (последний для выхода в финал) покажут два или более участников, все они допускаются к финалу. При восьми и менее участников все получают право выполнить по шесть попыток.

Окончательные места распределяются между участниками финала по лучшему результату из всех попыток (предварительного соревнования и финала). Среди участников, не вышедших в финал, места распределяются по результатам предварительного соревнования.

Если два или несколько участников показали одинаковые лучшие результаты, места между ними распределяются по лучшему результату из остальных попыток (с учетом результатов предварительных соревнований и финала). Это правило распространяется и на случай, когда равны вторые результаты и т.д.

На местах соревнований каждый участник имеет право, если это возможно, на одну-две, но не более пробные попытки, которые должны выполняться в том порядке, в каком участники стартуют в соревнованиях. Броски производятся под наблюдением судей.

Метатель гранаты и мяча имеет право разметить свой разбег. Разметка должна производиться только небольшими флажками или кольшками, предоставляемыми организаторами соревнований, и выставляться вдоль края дорожки для разбега (выставлять отметки на дорожке запрещается). Непосредственно перед попыткой участник может переставить свою разметку на дорожку, но после выполнения броска отметки должны быть убраны.

После начала соревнования с целью безопасности участникам не разрешается производить разминку (как со снарядами, так и без них) в круге для метаний или на дорожке разбега, а также в секторах для приземления снарядов.

В квалификационных, предварительных соревнованиях и в финалах участники выполняют каждую попытку поочередно. В некоторых случаях по решению главного судьи участники квалификационных или предварительных соревнований могут выполнять все три попытки подряд.

При неблагоприятной погоде по усмотрению главного судьи право выполнять попытки подряд может быть предоставлено и в финале.

Участники имеют право пользоваться только снарядами, предоставляемыми организацией, проводящей соревнование.

Граната может быть деревянной или из другого пригодного материала с металлическим чехлом или цельнометаллической.

В соревнованиях девочек и мальчиков 11, 12 и 13 лет вес гранаты должен быть 255-275 г, в соревнованиях девочек 14, 15, девушек 16, 17 лет и мальчиков 14, 15 лет - 505-550 г, в соревнованиях остальных групп - 705-750 г.

Минимальные размеры гранаты (в мм) независимо от веса должны быть следующими:

- длина всего снаряда - 236;
- диаметр ручки - 30;
- длина ручки - 105;
- диаметр тела гранаты - 50;
- длина тела гранаты - 105;
- длина шейки между телом и ручкой (по оси гранаты) – 26

При этом допустимое отклонение каждого размера ± 2 мм.

Ручка гранаты должна быть гладкой и не иметь выступов, выемок или обмотки.

Мяч для метания должен быть изготовлен из любого целого материала или оболочки с наполнителем и иметь шарообразную форму. Его вес должен быть 154-160 г, а диаметр - 58-62 мм.

В виде исключения может быть допущено использование личных снарядов участников. В этом случае заранее, в указанные главным судьей время и место, снаряды должны быть сданы для проверки их судейской коллегией и при соответствии требованиям правил могут допускаться в общее пользование участниками соревнований.

На выполнение очередной попытки с момента вызова участники должны затрачивать не более 1,5 мин.

Участник не имеет права находиться в секторе (коридоре) для приземления снаряда без разрешения судьи.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Какова основная форма занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе?
2. В чем заключается прикладное, воспитательное и оздоровительное значение легкой атлетики?
3. Какова классификация, содержание и характеристика легкоатлетических видов?
4. Назовите основные нормативные документы, регламентирующие всю учебную работу общеобразовательных школ.
5. Расскажите об обучении как педагогическом процессе.
6. Расскажите о методических принципах обучения.
7. Расскажите о задачах, средствах и методах обучения.
8. Каковы особенности массового обучения видам легкой атлетики?
9. Каковы меры безопасности обучения и профилактика травматизма?
10. Составьте календарь соревнований и положение о соревнованиях.
11. Каково материально-техническое обеспечение занятий по легкой атлетики?
12. Назовите виды легкоатлетических прыжков и дайте их характеристику.
13. Назовите фазы различных видов прыжков.
14. Каковы особенности техники различных видов прыжков?
15. Каковы основные задачи, средства и методы при обучении технике прыжков?
16. Назовите виды легкоатлетических метаний и дайте их характеристику.
17. Каковы фазы в различных видах метаний?
18. Каковы основные задачи, средства и методы, применяемые при обучении технике метаний?
19. Назовите виды спортивного бега.

20. В чем особенности техники бега на различные дистанции?
21. Каковы особенности обучения технике бега на различные дистанции?
22. Дайте анализ технике спортивной ходьбы.
23. В чем заключается методика обучения технике спортивной ходьбы и какие характерные ошибки и способы их устранения?
24. Проанализируйте технику бега на средние и длинные дистанции.
25. В чем заключается методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции и какие характерные ошибки и способы их устранения?
26. Проанализируйте технику прыжка в длину способом «согнув ноги».
27. Расскажите о методике обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
28. Какие характерные ошибки в технике прыжка в длину способом «согнув ноги» и способы их устранения?
29. Дайте анализ техники бега на короткие дистанции.
30. Расскажите о методике обучения технике бега на короткие дистанции.
31. Какие характерные ошибки в технике бега на короткие дистанции и способы их устранения?
32. Проанализируйте технику прыжка в высоту способом «перешагивание».
33. В чем заключается методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»?
34. Какие характерные ошибки в технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и способы их устранения?
35. Дайте анализ техники эстафетного бега.
36. Назовите основные правила соревнований по прыжкам в длину.
37. Каковы характерные ошибки в технике эстафетного бега и способы их устранения?
38. Дайте анализ техники и методики обучения метанию гранаты.

39. Каковы характерные ошибки техники метания гранаты и способы их устранения?
40. Составьте тематический план поурочного прохождения учебного материала по разделу «Легкая атлетика» для учащихся 2 классов.
41. Назовите основные правила соревнований по бегу.
42. Составьте план-конспект занятия по легкой атлетике.
43. Назовите основные правила соревнований по прыжкам в высоту.
44. Расскажите о методике обучения технике эстафетного бега.
45. Назовите основные правила соревнований по метаниям.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бугаев, Г.В. Легкая атлетика (учебная практика): учебное пособие / Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов. – Воронеж: ВЦНТИ. 2009. – 175с.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и дополн. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебн. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидарчук. – М.: И.Ц. «Академия», 2005. – 464с.
4. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие / И.В. Лазарев. – М.: Академия, 1999. – 160с.
5. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В.Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
6. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
7. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культ./ под ред. Н.Г. Озолина. Изд.4-е. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
8. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак-ов физ. воспитания вузов / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Юшкевича. – Мн.: Высшая школа, 1986. – 312.с.
9. Щеглов, В.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: метод. разработка / В.Н. Щеглов [и др.]. – Воронеж: ВГИФК, 2014. – 16с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примерный годовой план-график распределения учебного материала

№ урока Классы	I четверть		II четверть	III четверть		IV четверть	
	1-10 10	11-18 8	19-32 14	33-42 10	43-52 10	53-58 6	59-68 10
1-4	Легкая атлетика	Подвижные игры	Гимнастика	Лыжная подготовка	Подвижные игры	Подвижные игры	Легкая атлетика
	1-10 10	11-18 8	19-32 14	33-42 10	43-52 10	53-58 6	59-68 10
6 7 8	Легкая атлетика	Волейбол	Гимнастика	Крос. под-ка ОФП Волейбол	Баскетбол	Лапта	Легкая атлетика
5 9 Кол-во часов	Легкая атлетика 15	Волейбол 12	Гимнастика ОФП 21	Баскетбол 20	Крос. под-ка Ручной мяч 10	Лапта. Бадминтон Легкая атлетика 24	
10	Легкая атлетика	Волейбол	Гимнастика	Крос. под-ка ОФП Волейбол	Баскетбол	Лапта	Легкая атлетика
11	Легкая атлетика	Баскетбол	Гимнастика	Крос. под-ка ОФП Баскетбол	Волейбол	Лапта	Легкая атлетика

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тематический план поурочного прохождения учебного материала по разделу «Легкая атлетика» для учащихся младших, средних и старших классов общеобразовательной школы (на примере 3 класса)

І четверть

[illegible]

IV четверть

Содержание учебного материала		Номер урока																
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
I. Основы знаний																		
1.	Правила поведения и безопасности на уроках легкой атлетики и русской лапты	+																
2.	Правила соревнований по русской лапте	+																
II. Навыки и умения, развитие двигательных качеств																		
Легкая атлетика																		
1.	ОРУ на месте (на правильную осанку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Специально-беговые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Специальные прыжковые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
4.	Бег с изменением длины и частоты шагов	+	+	+														
5.	Бег с высокого старта 30 м						Р	З	С	К								
6.	Челночный бег (3 x 10 м)				К													
7.	Бег до 1500 м											+	+	+	+	+	+	К
8.	Бег 300 м, 500 м											+	+	+	+	+	+	
9.	Метание малого мяча на силу отскока			+	+													
10.	Метание на дальность с места и разбега										+	К	Р	З	С	К		
11.	Силовые упражнения (подт. и отж.)	Р						+									К	
12.	Прыжки в высоту с прямого разбега		Р	З	С	К												
13.	Прыжки в длину с места	+	+	+			К											
14.	Прыжки в длину с разбега							Р	З	С	К							
Русская лапта																		
1.	Упражнения с малым мячом	+	+	+	+	+												
2.	Передача короткая, ловля мяча		+	+	К													
3.	Подброс мяча для подачи				Р	З	К											
4.	Удар битой по мячу сверху					Р	З	К										
5.	Игра в лапту без биты				+													
6.	Эстафеты	+	+	+														
7.	Игра в лапту с битой					Р	З	+	+	+	+	К						
III. Тесты:																		
1.	Короткая передача и ловля мяча				К													
2.	Прыжок в длину с места					К												
3.	Бег 30 м									К								
4.	Челночный бег				К													
5.	Сгибание разгибание рук	К						К										К
6.	Прыжок в длину с разбега									К								
7.	Бег 1500 м без учета времени																	К

(на примере 6 класса)

I четверть

Содержание учебного материала		Номер урока																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I. Основы знаний																			
1.	Значение ФУ для поддержания работоспособности										+								
2.	Правила техники безопасности на уроке л/а	+																	
II. Навыки и умения, развитие двигательных качеств																			
Легкая атлетика																			
1.	ОРУ на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	ОРУ в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
4.	Высокий старт с опорой на руку, стартовый разгон		+	+	+														
5.	Беговые отрезки по 30 м		+	+	+														
6.	Бег 60 м				К														
7.	Прыжки в длину способом «согнув ноги»					+	+	+	+	К									
8.	Метание на дальность с места					+	+												
9.	Разбег в метании							+	+	+	К								
10.	Бег 300 м (д.), 500 м (м.)				+	+	+	+											
11.	Метание в вертикальную цель с 8 м (щит 1 м x 1 м)								+	+									
12.	Подвижные игры	+	+			+													
13.	Эстафеты			+	+				+										
Волейбол																			
1.	Передвижение в волейболе										+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Передача двумя руками сверху у стены										+	+	+	К					
3.	Подброс двумя руками над собой										+	+	К						
4.	Передача двумя руками сверху партнеру											+	+						
5.	Передача двумя руками после перемещения											+							
6.	Прием снизу двумя руками у стены													+	+	+			
7.	Прием снизу двумя руками через сетку													+	+	+			
8.	Нижняя прямая подача в стену													+	+	+	К		
9.	Силовой удар нижний и высокая подача													+	+	+			
10.	Нижняя прямая подача через сетку с 6 м																К		
11.	Игра в пионербол													+	+	+	+		
12.	Игра в волейбол по упрощенным правилам															+	+	+	
13.	Правила игры											+	+	+	+	+	+	+	+
III. Тесты:																			
1.	Бег 60 м				К														
2.	Метание на дальность										К								
3.	Прыжок в длину с разбега									К									
4.	Сгибание рук в висе на перекладине											К							
5.	Подброс над собой волейбольного мяча												К						
6.	Передача сверху двумя руками в парах													К					
7.	Нижняя подача																К		
8.	Прием снизу двумя руками															К			

IV четверть

Содержание учебного материала		Номер урока															
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
I. Основы знаний																	
1.	Правила поведения и безопасности на уроках легкой атлетики и русской лапты	+	+						+				+				
2.	Правила соревнований по русской лапте						+	+	+	+	+	+					
II. Навыки и умения, развитие двигательных качеств																	
Легкая атлетика																	
1.	ОРУ на месте	+	+	+	+	+											
2.	ОРУ в движении						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Высокий старт с опорой на руку, стартовый разгон						П	3	С								
5.	Бег 60 м, беговые отрезки по 40-60 м						+	+	+	К	К						
6.	Метание вертикальную цель и на силу отскока			+	К												
7.	Метание на дальность с разбега												Р	3	С	К	
8.	Прыжки в длину с места								+	+							
9.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»								Р	3	С	К					
10.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»		Р	3	С	К											
11.	Бег 300 м (д.), 500 м (м.)										+	+					
12.	Бег 2000 м												+	+	+	К	К
13.	Эстафеты	+	+	+	+	+	+										
Русская лапта																	
1.	Подброс мяча	+	+	+			К										
2.	Передача короткая, ловля мяча	+	+	К													
3.	Упражнения с малым мячом	+	+	+	+	+	+										
4.	Длинная передача, ловля мяча				+	+	К										
5.	Удар битой по мячу сверху			Р	3	С	+	+	+	+	+	К					
6.	Удар «свеча»			О													
7.	Дальний удар битой			О													
8.	Правила игры, игра						+	+	+	+	+	+					+
III. Тесты:																	
1.	Короткая передача с 6 м			К													
2.	Длинная передача с 18 м						К										
3.	Удар битой											К					
4.	Подбор мяча						К										
5.	Прыжок в длину с места							К									
6.	Метание на дальность														К	К	
7.	Прыжок в высоту					К											
8.	Бег 60 м									К							
9.	Прыжок в длину с разбега											К					
10.	Бег 2000 м без учета времени															К	К
11.	Сгибание рук в висе на перекладине		К						К					К			

(на примере 9 класса)

I четверть

Содержание учебного материала		Номер урока																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I. Основы знаний																			
1.	Влияние занятий ФУ на основные системы организма	+																	
2.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр	+																	
II. Навыки и умения, развитие двигательных качеств																			
Легкая атлетика																			
1.	Строевые упражнения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	ОРУ в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
3.	ОРУ на месте				+	+	+	+	+	+	+								
4.	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
5.	Бег 60 м	+	+	+	К														
6.	Бег 300-500 м	+																	
7.	Бег по повороту	+																	
8.	Передача и прием эстафетной палочки	+																	
9.	Метание малого мяча на дальность						+	+	К	К									
10.	Метание малого мяча в цель					+													
11.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»					+	+	+	К	К									
12.	Прыжки в длину с места										К								
13.	Сгибание рук в висе на перекладине										К								
Волейбол																			
1.	Стойка волейболиста, перемещения											+	+	+	+	+	+		
2.	Передача мяча над головой											+	+						
3.	Передача двумя руками сверху партнеру, тоже после перемещения, прием											+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления														+	+	+	+	+
5.	Прием мяча двумя руками снизу												+	+	+	+	+	+	+
6.	Силовой удар														+	+			
7.	Нижняя прямая подача												+	+	+	+	+	+	+
8.	Верхняя прямая подача												+	+	+	+	+	+	+
9.	Передача из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в прыжке через сетку														+	+	+	+	+
10.	Прием мяча отраженного сеткой																+		
11.	Выпрыгивание к мячу и силовой удар по нему.														+	+	+	+	+
12.	Учебная игра с ведением счета																+	+	+
III. Тесты:																			
1.	Бег 60 м				К														
2.	Метание на дальность								К	К									
3.	Прыжок в длину с разбега								К	К									
4.	Прыжок в длину с места										К								
5.	Сгибание рук в висе										К								

	на перекладине																		
6.	Упражнение на гибкость										К								

IV четверть

Содержание учебного материала		Номер урока																
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	
I. Основы знаний																		
1.	Положение о сдаче экзамена по ФК	+																
2.	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики и русской лапты	+						+										
3.	Врачебный контроль на занятиях ФК	+																
II. Навыки и умения, развитие двигательных качеств																		
1.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	ОРУ в движении и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	ОРУ на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Русская лапта																		
1.	Подброс мяча вверх и ловля после падения	+	+	+														
2.	Передача в парах с 9 м	+	К															
3.	Дальняя передача (18-25 м)		+	+	+	К												
4.	Удар битой		+	+	+	К	К											
5.	Игра по правилам				+	+	+						+	+			+	
6.	Осаживание игроков увертывание			+	+	+	+											
Легкая атлетика																		
1.	Челночный бег							+	К									
2.	Передача эстафеты								О	З	С							
3.	Бег по повороту									О	З							
4.	Метание малого мяча в вертикальную цель				+			К										
5.	Метание мяча на дальность с разбега по коридору 10 м								О	З	С	К						
6.	Бег 60 м									П	К							
7.	Бег 300-500 м											+	+					
8.	Бег 2 км на время															К		
9.	Прыжки в длину с разбега													П	З	С	К	
10.	Бег до 3 км без учета времени																	+
11.	Силовые упражнения							+										
III. Тесты:																		
1.	Бег 60 м или челночный бег								К		К							
2.	Сгибание рук в висе на перекладине							К										
3.	Прыжок в длину с места									К								
4.	Бег 2 км, 3 км															К		К
5.	Метание на дальность											К						
6.	Прыжок в длину с разбега																К	
7.	Передача короткая (9 м) за 20 сек		К															
8.	Передача длинная (18 м – Д.; 25 м – М.) за 20					К												

	cek																
--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Примерная технологическая карта урока по легкой атлетике

Ф.И.О. учителя _____

Класс: 5.

№ урока с начала учебного года: 4.

№ урока с начала четверти: 4.

Место проведения: спортивная площадка.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Тема	Определение уровня физических способностей (УФС) – бег 30 м, прыжок в длину с места
Цель	Выявление УФС обучающихся
Задачи	1. Ознакомить обучающихся с УФС (скоростные и скоростно-силовые способности). 2. Способствовать развитию быстроты, скоростно-силовых качеств. 3. Способствовать установлению у обучающихся связей между учебными нормами и их мотивами, формированию основ организованности и дисциплинированности. 4. Способствовать укреплению дыхательной, сердечнососудистой, опорно-двигательной систем занимающихся.
Проблема	Как выполнить тестовые упражнения на максимальном уровне своих возможностей
Тип урока	Комбинированный с образовательно-тренировочной направленностью
Формируемые УУД	

Планируемые результаты	Знать: понятие УФС (скоростные и скоростно-силовые способности). Уметь: технически правильно выполнять тесты
Основные понятия	Опорные: результат, тесты. Новые: УФС, быстрота, скоростно-силовые качества
Межпредметные связи	Математика, биология
Инвентарь и оборудование	Беговая площадка, фишки, свисток, прыжковый сектор, секундомер, мел, измерительная рулетка
Формы урока (формы организации деятельности учащихся)	Ф - фронтальная, И – индивидуальная, Г – групповая, Пт - поточная
Педагогические технологии. Технологии физического воспитания	Здоровьесберегающая Здоровьеформирующая Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей
Учебное пособие	Физическая культура. 5-7 классы: учебник для образовательных учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011
Домашнее задание	Продолжить вести дневник самоконтроля в тетради по ФК; выполнять подтягивания из виса (мальчики), из виса лежа (девочки)

Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ для мед. групп	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД	Планируемые результаты
I. Вводно-подготовительная часть (11 минут)						
1. Построение в шеренгу, приветствие, постановка задач урока.	1'		Постановка проблемы.	Активно участвуют в диалоге с учителем.		Знать: что такое УФС. Уметь: выполнять ходьбу, бег, ОРУ и СБУ.
2. Ознакомление с понятием УФС.	1'		Знакомит с понятием УФС, скоростные и скоростно-силовые способности. Организует перестроения и проведение разминки.	Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя.		
3. Разновидности ходьбы и бега.	2'			Выполняют разминку.		
4. Перестроение	1'					
5. Комплекс ОРУ №1 (см. приложение)	3'					
6. СБУ	3'					
II. Основная часть (28 минут)						
1. Бег 30 м на время.	6'	Обучающиеся, отнесенные к СМГ и подготовительной группе,	Организует выполнение легкоатлетических тестов и фиксирует результаты.	Выполняют упражнения. Анализируют. Смотрят и оценивают		Уметь: выполнять тесты на максимальном уровне своих

2. Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)	12'	упражнение связанные с максимальной нагрузкой не выполняют или по силе своих возможностей (по показаниям врача).	Контролирует и анализирует двигательную деятельность обучающихся. Организует игру и судейство в подвижной (спортивной) игре. Выявляет победителя.	выполнения товарищами упражнений.		возможностей.
3. Подвижная (спортивная) игра по выбору учителя или уровню физической подготовленности класса.	10'			Участвуют в игре, а занимающиеся, отнесенные к СМГ и подготовительной группе, помогают в судействе учителю.		Уметь: играть в игру.
III. Заключительная часть (6 минут)						
1. Медленный бег в чередование с ходьбой.	200 м через 50 м (3 повторения)		Дает задание с учетом медицинских групп.			
2. Упражнения на восстановления дыхания.	1'					
3. Обсуждение поставленной проблемы, подведение итогов урока.	2'	Бег 30 м (сек.): М: «5» - 5.6; «4» - 6.0; «3» - 6.3.	Анализирует работу обучающихся на уроке, отмечает положительные	Обсуждают результаты учебной деятельности с		Уметь: раскрывать проблему урока,

4. Домашнее задание.	1'	Д: «5» - 5.7; «4» - 6.2; «3» - 6.4. Прыжок в длину с места (см): М: «5» - 165; «4» - 150; «3» - 140. Д: «5» - 160; «4» - 140; «3» - 125.	результаты. Рефлексия: - что понравилось; - что запомнилось; - при выполнении каких упражнений испытывали трудности. Дает домашнее задание: комплекс утренней гимнастики №1 (см. «Рабочая тетрадь по ФК»); подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).	другими обучающимися и учителем (получается или нет, почему). Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя.	обсуждать результаты совместной деятельности, фиксировать свои результаты.
----------------------	----	---	---	---	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примерное «Положение о лично-командном первенстве школы по легкой атлетике в 2018 году»

Цели и задачи

1. Популяризация легкой атлетики, установление рекордов школы.
2. Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Закреплять и совершенствовать умения и навыки учащихся, полученные ими на уроках физкультуры.
4. Выявление сильнейших учащихся в различных видах легкой атлетики для участия в районной спартакиаде.

Организация и проведение соревнований

Организует и проводит соревнование судейская коллегия, утвержденная коллективом физкультуры. Судейская коллегия (учителя физкультуры, студенты-практиканты, юные судьи) обеспечивает систему судейства, программу соревнований, подготовку судей по видам, сектора и спортивный инвентарь.

Классные руководители обеспечивают явку учащихся на соревнование в спортивной форме и обуви.

Время и место проведения соревнований

Соревнования проводятся ежегодно в декаду физической культуры и спорта (вторая половина апреля). Время и место назначается приказом по школе, согласно возможностям режима школы.

Участники соревнований

К соревнованиям допускаются учащиеся основной медицинской группы. Соревнуются команды (2, 5, 6, 9-11 классов) одной параллели отдельно. Классы, обучающиеся в 1 смену,

соревнуются во 2 смене, классы, обучающиеся во 2 смену, соревнуются в 1 смену.

Программа соревнований

2 классы - прыжки в длину с места, бег 30 м и 300 м.

5 классы - прыжки в длину с разбега, бег 60 м, мальчики – 500 м, девочки - 300 м.

6 классы - прыжки в длину с разбега, бег 60 м, метание мяча на дальность.

9-11 классы (юноши) - бег 100 м и 1000 м, метание гранаты на дальность, прыжки в длину с разбега.

9-11 классы (девушки) - бег 100 м, прыжки в длину с разбега.

1 день соревнований: 2 кл.- прыжки в длину с места, бег 30 м.

5 кл. - бег 60 м, прыжки в длину с разбега.

6 кл. - бег 60 м, метание мяча на дальность.

9-11 кл. - бег 100м, метание гранат на дальность.

2 день соревнований: 2 кл. - бег 300 м.

5 кл. - бег 300-500 м.

6 кл. - прыжки в длину с разбега.

9-11 кл. - прыжки в длину с разбега, бег 1000 м.

Подведение итогов соревнований

Подведение итогов соревнований проводится судейской коллегией по утвержденной системе. Результаты объявляются каждому учащемуся после выполнения каждого вида.

Итоги личного первенства подводят в каждой параллели и по каждому виду программы.

Командное первенство подводится по сумме очков согласно таблице, при равенстве очков предпочтение отдается команде занявшей лучшие места в личном первенстве.

Награждение

Награждаются почетными грамотами и сладкими призами учащиеся, занявшие 1, 2 и 3 места в личном первенстве по всем видам легкой атлетики согласно программе и в каждой параллели.

Награждаются почетными грамотами команды каждой параллели, занявшие 1, 2 и 3 места в общем зачете.

Примечание:

Классным руководителям.

1. Ознакомиться с положением о соревнованиях, его программой, приказом по школе. Учащиеся 11 классов участвуют по желанию для установления личных рекордов.
2. Подготовить заявку на участие в соревнованиях подписанную школьным врачом.
3. Знать время и место проведения видов испытаний.
4. Подготовить список девочек и мальчиков, участвующих в соревнованиях.
5. Поставить в известность родителей.
6. Претензии после награждения не предъявлять.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	Стр. 3
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	4
ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	5
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».....	10
АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	17 42
АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ.....	57
АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....	73
АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ».....	91 103
АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ».....	121
АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МЕТАНИЮ МАЛОГО МЯЧА И ГРАНАТЫ.....	128

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	137
	138
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ.....	141
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....	143
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ.....	149
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ.....	153
	156
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МЕТАНИЯМ.....	159
	160
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ	166
РАБОТЫ.....	171
	174
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	
СОДЕРЖАНИЕ.....	