

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

Кафедра теории и методики циклических видов спорта

Учебно-методическое пособие

БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ С МЕТОДИКОЙ ОБУЧЕНИЯ И
СТРУКТУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ



Щербина Н.В., Глушко Т.В.

Воронеж, 2022

УДК 796.42
ББК 75.711
Щ 64

Решением Ученого Совета ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта» от «30» ноября 2022 г., Протокол № 3

Рецензенты:

Суханов В.М. Профессор кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ВГУИТ», к.п.н.

Леньшина М.В. Доцент кафедры теории и методики физической культуры, психологии и педагогики ФГБОУ ВО «ВГАС», к.п.н.

Щербина Н.В.

Щ64 Базовые основы легкой атлетики с методикой обучения и структура проведения занятий по легкой атлетике: учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Щербина, Т.С. Глушко. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022. – 65 с.

Учебно-методическое пособие составлено применительно к дисциплинам «Физическая культура» и « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с учетом требования нового федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по программам подготовки обучающихся высшего образования институтов физической культуры и кафедр физического воспитания.

В пособии рассматривается техника и методика обучения видам легкой атлетики. Представлена разработанная авторами система письменных заданий для студентов, а также показаны типичные ошибки при изучении видов легкоатлетических упражнений с методикой их устранения.

Пособие может быть полезно студентам очной и заочной форм обучения профильных учебных заведений и учителям физкультуры

© ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022
© Изд. оформление. ВГАС
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ.....	7
СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	13
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	17
СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	20
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.....	27
ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	64

ВВЕДЕНИЕ

Практикум по легкой атлетике содержит основные теоретические и методические сведения, рисунки, таблицы и учебные задания, необходимые для изучения видов легкой атлетики и организации занятий по видам легкой атлетики.

Учебное пособие помогает в изучении теоретического материала, служащего основой для дальнейших профессионально-педагогических действий, в нем представлены задания, требующие заполнение таблиц, проведение анализа техники и разработку учебной документации. Для выполнения данных заданий потребуются воспользоваться списком основной и дополнительной литературы по легкой атлетике, представленной в рабочей программе дисциплины, а так же курсом лекций.

Данное пособие поможет в выполнении практических заданий и составлении документации в практической деятельности. Для этого необходимо иметь свою рабочую тетрадь и, как показано при описании в учебном пособии, выполнять все задания, описывая их.

Студенты во время изучения учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» должны:

- научиться использовать приобретенные знания в решении конкретных педагогических задач физического воспитания учащихся различных возрастных групп;
- приобрести навыки самостоятельной работы с научно-методической литературой и научиться составлять учебную документацию;
- освоить технику специальных и специально-подготовительных легкоатлетических упражнений, используемых при изучении техники отдельных видов легкой атлетики;
- овладеть основными методическими приемами обучения легкоатлетическим упражнениям;
- уметь находить эффективные методы обучения и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки и метания.

Легкая атлетика – учебно-научная дисциплина, содержит свою теорию, практику и методику преподавания, решает вопросы обучения техническим и тактическим приемам, рассматривает систему построения тренировочного процесса.

Легкая атлетика делится на 5 видов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья.

Классифицировать виды в легкой атлетике можно по следующим параметрам:

- группы видов легкой атлетики;
- половые и возрастные признаки;
- места проведения тренировок и соревнований.

По половому и возрастному признакам делится на:

- *мужские, женские виды;*
- *для юношей и девушек различных возрастов.*

По местам проведения тренировок и соревнований: *стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.*

По структуре легкоатлетические виды делят на:

- *циклические*
- *ациклические*
- *смешанные*

К *циклическим видам*, т.е. требующим многократного проявления одного и того же цикла движения, относят ходьбу и гладкий бег.

К *ациклическим видам*, состоящим из различных циклов движения, относятся прыжки и метания.

К *смешанным видам* – относят барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег.

По преобладающему проявлению какого-либо физического качества подразделяют: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Основные легкоатлетические упражнения включаются в программу Олимпийских игр, национальных первенств, школьных спартакиад. По выполнению этих упражнений присваиваются спортивные разряды и звания.

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Задание 1.

Используя любую справочную литературу, заполните таблицу, записав все легкоатлетические виды, разделив их по структуре выполнения.

Структура выполнения	Вид легкой атлетики
ЦИКЛИЧЕСКИЕ	
АЦИКЛИЧЕСКИЕ	
СМЕШАНЫЕ	

Задание 2.

Дайте характеристику видам легкой атлетики.

Задание 3.

Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

Ходьба и бег – виды, характеризующиеся постоянно повторяющимися движениями, выполняются по средствам отталкивания от грунта.

Ходьба – способ передвижения человека, физическое упражнение для людей всех возрастов. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются все мышцы тела, повышается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, увеличивается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на трассах по дистанции от 3 до 50 км.

Участники соревнований по ходьбе обязаны соблюдать особенности техники ходьбы – не допускается ни на мгновение терять соприкосновения с дорожкой (фаза полета свидетельствует о переходе на бег). За нарушение данного правила, судьи снимают спортсмена с соревнований.

Ходьба – циклический вид, требует проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 35, 50 км.

К классическим видам относят: у мужчин - 20 и 50 км, у женщин - 20 км.

Бег - естественный способ передвижения человека. При беге в большей степени, проявляется работоспособность всего организма, так как в работу вовлекаются все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Из всех видов легкой атлетики бег считают самым доступным физическим упражнением. В соревнованиях многообразие видов бега и эстафет занимает ведущее место.

Бег разделяют на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег - циклический вид, характерен проявлением скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специальной выносливости.

Спринт (бег на короткие дистанции), проводится на стадионе, в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Так же есть длинный спринт, он проводится на стадионе и в манеже по беговой дорожке по кругу, против часовой стрелки.

Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;
- длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;
- сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
- ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится на беговой дорожке с однотипными препятствиями, расставленными равномерно по дистанции у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями (стипль-чез) - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин по беговой дорожке с прочно установленными барьерами и ямой с водой, расположенной в одной из секторов на стадионе. Дистанции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам; командный вид, в котором дистанция разделена на столько этапов, сколько бегунов в команде; требует проявления скорости, скоростной выносливости,

ловкости. Классические виды 4х100 м и 4х400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством(смешанные эстафеты).

Кроссовый бег - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне, шоссе и на проселочных дорогах. Дистанции мужчин - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4, 6 км.

Прыжки – это способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета, характерен преодолением препятствия посредством кратковременного, но максимального нервно-мышечного усилия. Лучшее упражнение для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и участникам других видов спорта.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида:

- 1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом;
- 2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно дальше, - прыжок в длину и тройной прыжок.

Прыжки выполняются с места и с разбега.

Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах.

К первой группе относятся:

- а) прыжки в высоту с разбега;
- б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся:

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков (вертикальные):

а) прыжок в высоту с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков (горизонтальные):

а) прыжки в длину с разбега - по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Метания – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия.

В зависимости от способа выполнения метания делятся на три вида:

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

Легкоатлетические метания можно также разделить на метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами.

Различие способов метаний связано с формой и весом снарядов. Легкие снаряды можно дальше метнуть из-за головы с прямолинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий специальной ручки, удобнее толкать.

Метание копья (гранаты, мяча) - ациклический вид, требующий проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска и молота - ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Называют многоборье по количеству входящих в него видов. Помимо высокого технического мастерства спортсмена, нужны быстрота, сила, прыгучесть, ловкость, выносливость. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств.

К классическими видами многоборья относят: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Задание 1.

Пользуясь любой справочной литературой, заполните таблицу, записав олимпийские легкоатлетические виды.

Вид легкой атлетики	Дистанция, содержание вида

Задание 2.

Значение и виды легкой атлетики, как базовых видов спорта

Задание 3.

Основы техники ходьбы и бега

Задание 4.

Дайте характеристику горизонтальным и вертикальным прыжкам

Задание 5

Перечислите снаряды для метания и толкания в видах легкой атлетики

СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Открытый стадион

В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещен с футбольным стадионом и полем. Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях.

Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет особую разметку, и препятствие с водой вынесено на специальный вираж.

Принято измерять дистанции на стадионах в метрах (бег на 10000 метров), а на шоссе или открытой местности в километрах (кросс 10 километров). Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.

Иногда соревнования по метанию (обычно метанию молота и копья) выделяют в отдельную программу или вообще выносят за пределы стадиона, так как потенциально снаряд, случайно вылетевший за пределы сектора, может нанести увечья другим участникам соревнований или зрителям.

Закрытый стадион (манеж)

Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из четырех-шести отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещений — это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования IAAF проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие).

В манежах на виражах закладывают определенный угол уклона (обычно до 18°), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны. Начиная с 2006 года, дистанция 200 метров была исключена из программы чемпионатов мира и Европы по соображениям того, что участники поставлены в

неравные условия, то есть тот, кто бежит по внешней дорожке, находится в самых выгодных условиях.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Соревнования по всем видам легкой атлетики (исключая марафонский бег и ходьбу) проводятся на стадионе, где вокруг основного поля располагаются круговые беговые дорожки, размеченные белыми линиями по всему 400-метровому кругу, секторы для прыжков, метания копья и специальные круги для метаний диска, молота, ядра. Длина первой по кругу (ближней к бровке) беговой дорожки – **400 м**.

Во всех видах бега, проводимых по отдельным дорожкам (на 100,200,400 м; 100, 110 и 400 м с барьерами), ширина каждой из них должна быть не менее 1,25 м. В беге на короткие дистанции используются стартовые колодки (специальные приспособления для упора ног спортсмена на старте). Прямая беговая дорожка должна иметь длину, превышающую длину дистанции, по которой проводятся соревнования, на 18–20 м (3–5 м до линии старта и около 15 м после линии финиша).

Трасса для марафонского бега проходит за пределами стадиона и должна быть замкнутой, с подъемами и спусками. Дистанция размечается стрелками и щитами, которые информируют, сколько километров остается до финиша (щиты располагаются через каждые 2 км). Начиная с 10 км и далее, через каждые 5 км на дистанции создаются пункты питания.

Сектор для прыжков в высоту (150°) имеет размеры, допускающие разбег длиной 15 м под любым углом (в пределах сектора). Прыгают через деревянную или металлическую планку круглого или треугольного сечения, диаметр – 3 см, вес не более 2 кг. Планка опирается концами на пластины уступов, которые перемещаются по стойкам, установленным у края приземления на расстоянии от 366 см до 402 см друг от друга. Для приземления используются синтетические материалы (поролон) или песок. Площадь для приземления – 6×3 м.

Прыжки в длину и тройной прыжок производятся в яму с песком, наполненную в уровень с дорожкой разбега. Спортсмен отталкивается сильнейшей ногой от встроенного в землю деревянного бруса шириной 20 см и длиной 122 см. Длина ямы

– 6м, глубина – 0,5м, ширина не менее 2,75м. Дорожка для разбега должна иметь ширину не менее 1,25 м и длину не менее 45 м от переднего края ямы.

Оборудование для прыжков с шестом включает место приземления (из мягкого упругого материала), стойки, планку длиной до 4м52см, ящик для упора шеста (глубиной 20 см). Для прыжков используются шесты произвольной длины и формы (обычно из фибергласа).

Метание диска, молота и толкание ядра производится из круга в размеченный сектор поля, имеющий угол 45°. Круг для метания молота и толкания ядра с бетонным основанием, диаметром 2,135 м, а для метания диска – 2,5 м. Круг ограничивается кольцом из металла, окрашенного в белый цвет. Круг для метания диска и молота ограждается предохранительной сеткой (веревочной или металлической). Высота ограждения не менее 3,35 м, расстояние от центра круга до ограждения – 3,5 м. Копье метают от криволинейной планки (врытой заподлицо в землю) в сектор около 29°. Ширина планки – 7 см, длина дорожки для разбега от 30 м до 36,5 м, ширина – 4 м.

В эстафетном беге бегуны передают друг другу эстафетную палочку – полую трубку круглого сечения, диаметр 3,8 – 4 см, длина 28 – 30 см, вес от 50 до 150 г в специально отведенном для этого коридоре.

Барьеры состоят из перекладины, закрепленной на концах вертикальных стоек с подножками (длина перекладины 120 см, ширина 7 см, толщина 2 см). Вес барьера 10кг. Высота барьера для женщин – 84 см (для девушек – 76,2 см), для мужчин – 106,7 см (для юношей – 100см) в беге на 110 м и 91,4 см – в беге на 400 м.

Высота препятствий в беге на 3000 м с препятствиями – 91,4 см, ширина не менее 396 см. Вес препятствий от 80 кг до 100 кг. Яма с водой (ширина и длина по 366 см) имеет наклонный в сторону барьера пол, непроницаемый для воды и покрытый ковром или матом из войлока. Толщина ковра не менее 3 см, длина – 2,5 м.

Снаряды для метаний.

Ядро – цельнометаллический шар различного веса: 7,257 кг – для мужчин; 6 кг – для юношей 17–18 лет; 5 кг – для юношей 15–16 лет; 4 кг – для женщин, девушек 17–18 лет и мальчиков; 3 кг – для девушек 15–16 лет.

Диск состоит из деревянной основы и металлического ободка, имеет форму правильной окружности, диаметр – 22 см и вес 2 кг (для мужчин), 18 см и 1 кг (для женщин).

Копье состоит из древка (деревянного или металлического), острого металлического наконечника и веревочной обмотки, длина 2,6 – 2,7 м (для мужчин) и 2,2 – 2,3 м (для женщин), вес соответственно 0,8 и 0,6 кг.

Молот – металлический шар, соединенный стальной проволокой с металлической ручкой, общая длина 1,18–1,20 м, диаметр шара – 10,2–12,0 см. Вес молота для мужчин – 7,257 кг, для юношей 15–16 лет – 5 кг; 17–18 лет – 6 кг.

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Задание 1.

Пользуясь любой справочной литературой, заполните таблицу.

Снаряд	Размер, вес снаряда по половым и возрастным характеристикам.

Задание 2.

Создать список материально-технического обеспечения урока (занятия) по легкой атлетике в школе, в СПО, в ВУЗе.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Занятия по легкой атлетике направлены на овладение рациональной техникой бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний в цель и на дальность и ее совершенствование.

Бег, прыжки, метания отличаются большой динамикой средств и методов выполнения движений в различных условиях, оказывая существенное влияние на развитие двигательных качеств.

В 1- 4-м классах осваивается ходьба, бег, прыжки, метания:

- для развития быстроты и скоростных способностей используют различные виды бега с максимальной скоростью;
- для развития выносливости используют бег в равномерном темпе до 10 мин.;
- для овладения техникой бега на короткие дистанции используют старты с изменением различных положений;
- для воспитания скоростно-силовых качеств используют разновидности бега и прыжковых упражнений, а так же метания на дальность и в цель;
- для развития координационных способностей используют вариации горизонтальных и вертикальных прыжков с различным решением двигательных задач.

Для овладения техникой легкоатлетических упражнений в начальных классах рекомендуется использовать игровую и соревновательную форму проведения занятий.

В 5-9-м классах овладение техникой ходьбы бега и прыжков с добавлением сложно-координационных заданий и элементов эталонного выполнения техники:

- для выполнения бега на короткие дистанции применяют низкий старт, бег выполняется в максимально возможном темпе;
- для развития выносливости применяют методику бега в равномерном темпе до 20 мин.;
- для овладения техникой прыжка в длину используют способ «согнув ноги»;

- для овладения техникой прыжка в высоту используют способ «перешагивание» с разбега с 6- 10 шагов;
- для овладения техникой метания используют малый мяч, выполняя метание в цель и на дальность с соблюдением темпа и общего ритма шагов;

Основным в овладении рациональной техники выполнения легкоатлетических упражнений учащимися 5-9-го классов является применение согласованности разбега с отталкиванием (в прыжках) и разбега с выпуском снаряда (в метаниях).

После стабильного выполнения этих двигательных действий следует разнообразить условия их выполнения: длину разбега в прыжках и метаниях, вес и форму метательных снарядов.

В 10-11-м классах учебный процесс направлен на совершенствование техники гладкого бега, прыжков в длину и высоту с разбега, различных видов метаний. Увеличивается длина дистанций, сложность выполнения технических элементов прыжков и метаний. Упражнения, оказывающие сопряженное воздействие на совершенствование техники и развитие физических качеств увеличивается. Уроки в старших классах сравнимы с направленностью тренировочного процесса.

Учащиеся всех возрастных групп принимают активное участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО», а так же участвуют в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики.

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Задание 1.

Пользуясь «Программой физического воспитания учащихся 1-11-го классов» (М.: Просвещение) и конспектами лекций, впишите в соответствующие графы таблиц легкоатлетические упражнения для учащихся 1-11 классов.

Легкоатлетические упражнения для учащихся 1-4 классов

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс

--	--	--	--

Легкоатлетические упражнения для учащихся 5-8 классов

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс

Легкоатлетические упражнения для учащихся 9-11 классов

9 класс	10 класс	11 класс

Задание 2.

Запишите по степени значимости методы обучения легкоатлетическим упражнениям и методы развития физических качеств во всех возрастных категориях школьного курса.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Занятия легкой атлетикой можно разделить по формам проведения, а именно: урок, секционные занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования и самостоятельные занятия.

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

- занятие должно иметь общие (серия занятий) и частные (одно занятие достигает поставленную цель) задачи;
- иметь верно подобранный методический подход;
- учитывать воспитательную направленность;
- строго придерживаться характеристик согласно (половых, возрастных особенностей, уровня физической и функциональной подготовленности);
- использовать в структуре упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, с учетом укрепления и сохранения здоровья;
- быть направленным на развитие позитивной мотивации к систематическим занятиям;
- иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими занятиями.

В зависимости от преимущественной направленности по предмету «Легкая атлетика» проводятся:

- теоретические занятия (лекции и семинары);
- практические занятия (учебные, тренировочные, контрольные);
- методические занятия.

Задачи на занятиях по легкой атлетике делят по направленности:

- образовательная (обучение и совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах)
- воспитательная (развитие физических качеств и двигательных умений)
- оздоровительная (укрепление и развитие систем организма обучающихся, формирование правильной осанки и т.д.)

Основной формой обучения легкоатлетическим упражнениям является урок. Урок (занятие) по легкой атлетике делится на три части: вводно-подготовительная, основная и заключительная.

Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

Продолжительность занятия в средних специальных и высших учебных заведениях – 2 академических часа (90 мин.) В школе – 45 мин.

Длительность вводно-подготовительной части занятия в средних специальных и высших учебных заведениях – от 20 до 30 мин.

Её цель – функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении, специальных беговых и прыжковых упражнений.

Задачи подготовительной части:

- 1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;
- 2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;
- 3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Медленный бег выполняется с целью подготовки организма. Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5-15 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, а в холодную – увеличивается. Для улучшения разогревания организма используют теплые тренировочные костюмы. После бега выполняются общеразвивающие упражнения. При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка:

- разминка проводится сверху вниз путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки;
- упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног;

- прыжки;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии.

Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений; в комплекс должны входить 6-8 упражнений различной направленности, они повторяются по 8-10 раз.

Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м по 1-2 серии.

Последовательность упражнений обуславливается как физиологическими факторами, так и логическими связями между упражнениями. Поочередное воздействие на основные мышечные группы и постепенное увеличение нагрузки обеспечивают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. При выполнении 8-12 таких упражнений после бега с невысокой скоростью (12-17 мин.) Разогреваются все мышечные группы, улучшаются гибкость, ловкость, общая согласованность движений.

Затем проводят специальную разминку (7-10 мин), в которой комплекс упражнений по координационным механизмам и характеру нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений.

Основная часть занятия длится 60-65 мин.

Цель – обучение технике легкоатлетических упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;

- 2) овладение техникой изучаемых видов легкой атлетики, развитие физических качеств и двигательных способностей;
- 3) морально-волевая подготовка.

На занятии всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного действия;
- упражнения для развития быстроты и координационных способностей;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме.

Цель – приведение организма занимающихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

- 1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;
- 2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;
- 3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия.

В этой части занятия используются медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления.

Типовая схема обучения.

Обучение любому легкоатлетическому упражнению рекомендуется проводить, придерживаясь типовой схемы, которую можно представить в следующем виде, разделив на этапы:

Первый этап: Этап начального разучивания техники (приобретение знаний).

Задача: Создать у занимающихся правильное представление о технике данного легкоатлетического упражнения.

Средства:

1. Объяснение упражнения, указание его основных закономерностей и условия выполнения по правилам соревнований.
2. Совершенный показ техники упражнения.
3. Иллюстрация техники упражнения различными наглядными пособиями и указания о способах овладения упражнением.
4. Подготовительные упражнения, позволяющие составить представление о технике изучаемого упражнения.

Второй этап: Этап углубленного разучивания техники (реализация умения и появление навыка).

Задача: Овладеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом.

Средства:

1. Специальные подготовительные упражнения для овладения основным звеном.
2. Изучаемое упражнение в упрощенном виде, с сосредоточением внимания занимающихся на главной фазе.
3. Изучаемое упражнение в упрощенном виде, с сосредоточением внимания занимающихся на основные стороны движения в деталях.
4. Изучение упражнения в целом, применительно к условиям соревнований.

Третий этап: Этап совершенствования техники (закрепление навыка).

Задача: Уточнить индивидуальные особенности техники и определить пути дальнейшего совершенствования.

Средства:

1. Выполнение изучаемого упражнения различными вариантами и выбор индивидуально лучшего.
2. Выполнение упражнения на результат с оценкой техники движения.
3. Определение индивидуальных заданий для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом виде.

Предлагаемое разделение обучения осуществляется в зависимости от этапа обучения, определяется преимущественное направление в решении тех или иных задач обучения и используемых средств.

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Задание 1.

Заполните таблицу по образцу, составив комплекс ОРУ из 10 упражнений для разминки верхнего плечевого пояса.

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
И.п. – узкая стойка, руки к плечам. 1-4– круговые движения руками вперед; 5-8–назад		Первые два раза в медленном темпе, последние два раза в быстро темпе

Задание 2.

Заполните таблицу по образцу, составив комплекс ОРУ из 10 упражнений для разминки туловища.

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
И.п.–о.с. –наклон к правой ноге –наклон вперед –наклон к левой ноге 4–и.п.		Руками коснуться пола, ноги в коленных суставах не сгибать

Задание 3.

Заполните таблицу по образцу, составив комплекс ОРУ из 10 упражнений для разминки нижних конечностей.

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
И.п.–сед на правой ноге, левая нога прямая в сторону на пятку. 1-2–перенос тяжести тела на левую ногу, правую в сторону на пятку. 3-4–и.п. То же выполнить на другую ногу.		Руки держать за спиной, смотреть прямо

Задание 4.

Заполните таблицу по образцу, составив комплекс СБУ.

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
-Бег с высоким подниманием бедра		Туловище держать вертикально, колени поднимать до уровня тазобедренных суставов, руки согнуты в локтевых суставах

Задание 5.

Составить план-конспект урока(занятия) по образцу, согласно темы и поставленных задач занятия.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

для _____ класса(группы)

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Время проведения: _____

Задачи:

1. Обучению техники низкого старта и стартового разгона.
2. Способствовать развитию быстроты.
3. Содействовать укреплению ОДА и дыхательной системы.

Инвентарь: стартовые колодки, свисток, флажки, секундомер.

Части урока (занятия)	Учебныйматериалили содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания	
			По обучению	По воспитанию
Вводно-подготовительная				
Основная				
Заключительная				

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

Методика обучения технике спортивной ходьбы

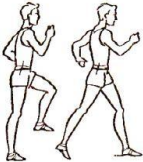
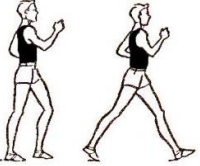
Задачи, средства, методические указания в обучении технике спортивной ходьбы

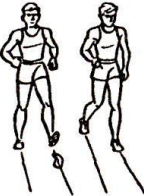
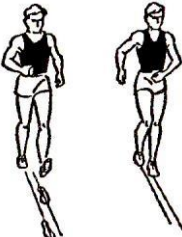
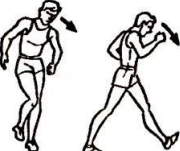
Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике спортивной ходьбы	
1. Краткий рассказ о спортивной ходьбе, ее истории, технике выполнения и правилах соревнований	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники спортивной ходьбы	Сначала показать технику ходьбы сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения
3. Опробование – прохождение занимающимися спортивным шагом 2-3 раза по 50-60 м	Наблюдать за выполнением ходьбы и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся
Задача 2. Обучить движению ног в сочетании с движением таза	
1. Постановка прямой ноги на пятку перед собой с возвращением в исходное положение	Выполнять фронтальным способом, удаляя место постановки ноги как можно дальше с каждым разом
2. И.п. – ноги в широком шаге, сзади стоящая нога на всей стопе,	Выполнять упражнение на прямых ногах, работая только

вперед стоящая – на пятке. Перейти на носок сзади стоящей ноги и на всю стопу вперед стоящей ноги и вернуться в и.п.	стопой. Сохранять вертикальное положение туловища и головы. Выполнять упражнение фронтальным способом
3. Ходьба на 100 м с акцентированным подъемом носка стопы	Выполнять в колонне по одному. Ноги ставятся прямые, руки опущены вниз
4. Ходьба на 100 м с постановкой выпрямленной ноги на поверхность пятки с постепенным увеличением темпа движения.	При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, опорную ногу не сгибать до момента вертикали, руки согнуты в локтевых суставах
5. Семенящая спортивная ходьба по прямой, по кругу, змейкой в сочетании с ходьбой широким шагом	Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой прямой ноги с пятки и вертикальным положением туловища
Задача 3. Обучить движению таза при спортивной ходьбе	
1. И.п. - узкая стойка, руки в стороны. Прыжки с поворотом таза вокруг вертикальной оси	Кисти сжаты в кулак, плечевой пояс во время прыжков не поворачивать
2. И.п. - ноги на ширине стопы, руки перед грудью. Взаимно противоположные повороты таза и плечевого пояса	Сначала обращать внимание на амплитуду поворотов таза, затем на повышение темпа с сохранением амплитуды
3. И.п. - о.с. с палкой в руках на уровне пояса (хват на ширине таза). Спортивная ходьба, на каждый шаг при повороте таза стремиться достать палку бедром	Выполнять на каждый счет медленно, не наклоняться вперед, обращать внимание на полное проталкивание стопой и скручивание туловища.
4. Спортивная ходьба по разметкам (4-4,5 стопы)	Руки согнуты или опущены вниз. Движения плавные.
5. Спортивная ходьба по мягкому грунту (песку, неглубокому снегу) с постепенным увеличением длины шага за счет изменения поворота таза	Выполнять не спеша, основное внимание обращать на работу таза и постановку прямой ноги с пятки
Задача 4. Обучить движению рук и плеч при спортивной ходьбе	
1. Имитация движения рук на месте	Руки не должны двигаться в поперечном направлении
2. Ходьба, руки за спиной	Активно работать плечами
3. Ходьба, руки за головой	Постепенно увеличивать темп движения
4. Ходьба с движением прямых рук	Активно работать руками
5. Ходьба, руки на палке, расположенной на плечах	Обращать внимание на поворот плеч по направлению постановки разноименной ноги
Задача 5. Совершенствовать технику спортивной ходьбы в целом	

1.Ходьба на 100м	Выполнять с максимальной частотой шагов
2.Ходьба на 100м	Выполнять максимально длинными шагами
3.Ходьба на 200м	Выполнять с максимальной скоростью
4.Ходьба на 400м	Обращать внимание на свободу движений(повторить несколько раз с минимальным отдыхом). Исправлять ошибки занимающихся.
5.Ходьба на 600м	Ходить группой. Четко выполнять технику спортивной ходьбы.

Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы и рекомендации по их исправлению

Ошибки	Исправление ошибок
1. Отсутствие двухопорной фазы 	Уменьшить наклон туловища вперед. Не делать маха свободной ногой вверх, а продвигать ее больше вперед 
2. Постановка ноги на всю стопу - «шлепающая ходьба» 	Уменьшить отклонение туловища назад. Мягче и ниже проносить маховую ногу над грунтом с постановкой ноги на пятку 
3. Ходьба на согнутых ногах 	Применять ходьбу на подъем с акцентом на выпрямление ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба с наклоном туловища вперед, руки помогают выпрямлению ноги 

4. Неполный перенос тела с одной ноги на другую, ходьба выполняется напряженно 	Изобыточной стойки попеременно: переносить тяжесть тела с ноги на ногу (без движений руками). Тоже, продвигаясь вперед и делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки 
5. Боковые (поперечные) колебания скорохода, постановка ног по двум параллельным линиям 	Ходить по прямой линии, например по разметке беговой дорожки 
6. Недостаточное движение таза вокруг вертикальной оси.	Акцентировать внимание на повороте стопы при отталкивании (носком в сторону). Выносить бедро в области тазобедренного сустава маховой ноги вперед и средней линии таза.
7. Неправильное положение головы (опущена вниз, наклонена влево, вправо) 	Держать голову свободно, естественно, взгляд устремлен прямо вперед 
8. Плечи подняты вверх, движения рук параллельны туловищу 	Выполнять движения руками свободно, размашисто, по направлению вперед к средней линии тела (не пересекая ее) и назад несколько в сторону – наружу. Выполнить упражнение на месте в медленной ходьбе. Ходьба с опущенными руками 

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Подберите по 3-5 подводящих и специальных упражнения для обучения технике спортивной ходьбы и воспитания специальных физических качеств, необходимых для этого вида

Описаниеупражнения	Графическоеизображение	Дозировка	Методическиеуказания
Специальныеупражнениядляобучениятехникеспортивнойходьбы			
1.			
Специальныеупражнениядлявоспитанияфизическихкачеств			
1.			

Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции

Задачи, средства и методические указания обучения технике бега на средние и длинные дистанции

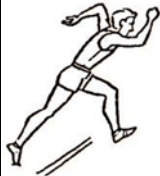
Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции	
1. Краткий рассказ о беге, его истории, технике выполнения и правилах соревнований	Рассказ должен быть образным, интересными занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения
3. Бег 2-3 раза на 80-100 м	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся
Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага	
1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.
2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально	Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.
3. Медленный бег на передней части стопы	Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.
4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег	При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.
5. Семенящий бег с переходом на обычный бег	Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенно увеличивать

	иемамплитудыподъемабедра.
Задача 3.Обучитьтехникебегапопрямойсравномернойипеременной скоростью	
1.Ускорениянаотрезках60-80м	Обращатьвниманиенапостепенноенаращивание скорости
2.Ускорение с удержанием скорости на отрезках60-100м	Обращатьвниманиенабыстрое наращивание скорости и плавноеудерживание
3.Бегна100-200мсравномерной скоростью по заданию преподавателя	Сохранятьсреднююскоростьбега5м/с,вслучае отклонения от заданного времени более чем на 1 с. бег повторить
4.Бегна100-200мс переменной скоростью по заданию преподавателя	Бегвыполнятьвгруппепокругупосвистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега
5.Быстрыйнабор скоростиипереходна свободныйбегна80-120м	Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному
Задача 4.Обучить технике бега по виражу	
1.Бег змейкой	Выполнятьвколоннепоодномуза направляющимпозаранеенамеченномумаршруту
2.Бег по кругу диаметром20-30м	Выполнять против часовой стрелки, следитьза изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук
3.Выходсвиражананапрямую	Обращатьвниманиенаувеличениедлинышагов и выпрямление туловища
4.Входспрямойввираж	Обращатьвниманиенаувеличениечастотышагов и работырук
5.Повторныйбегповиражу	Следитьза постановкойстопа и положениемтуловища
Задача 5. Обучитьтехникевысокогостарта	
1.Изучениестартовых положений«Настарт!»и«Марш!»	Выполнятьфронтальнымилигрупповымметодом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений
2.Выполнениестартовпоодному	Выполнятьнеполнуюсилу
3.Выполнениестартоввгруппе	Выполнятьс максимальной скоростью
4.Выполнениестартоввгруппесповорота	Построитьгруппунадорожкеуступом, бежатьпод общую команду
5.Максимальноеускорениесостартанаотрезке30-50м	Выполнятьмаксимальнобыстро снаклоном вперед
Задача 6. Обучитьумениюбежатьсравномерной скоростьюна разныхотрезках	
1.Повторный бег на200м	Пробежатьгруппойза40-45с.Приотклонении на 1секунду от задания бег повторить
2.Повторный бег на400м	Показатьодинаковое время напервойи Второйполовинедистанции

3.Повторныйбегна600м	Показатьодинаковоевремябега на200м
4.Бег4х200мчерез1мин.отдыха	Показать одинаковоевремябегана200м
5.Бег4х200мчерез1мин. отдыха	Бегунсамсообщаетвремябеганаотрезках, а преподаватель сравнивает его с реальным
Задача 7.Совершенствовать технику спортивной ходьбы в целом	
1.Переменныйбегот200до 2000 м	Следитьзастабильностьютехникии совершенствованиемуменияувеличивать скорость
2.Бегот400до1200м	Добиватьсяуменияудерживатьнужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата
3.Бегот400до1200мсускорениемнапослед них100м	Добиватьсяуменияудерживать равномернуюскорость,стабильную техникуиригмдыхания
4.Бегвсложных условиях(дождь,ветер,мягкийгрунтит.п.)	Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий
5.Участие в соревнованиях	Добиватьсямаксимальногорезультата

Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению

Ошибки в технике низкого старта	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
1.Оченьблизкоотстартовой Линиипоставленатолчковая нога 	Отставить ногу от линии старта. Меньшенаклонятьсявперед 
2.Слишкомбольшойнаклон вперед, плечиуходятза стартовую линию 	Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх.Неследуетслишкомпереносить тело вперед 
3.Ногислишкомсогнутывколенных суставах 	Чутьвыпрямитьноги,поднятьвыше головуируки 

4. Бегун отклоняется назад 	Плечи выдвинуть несколько вперед, подбородок опущен 
По команде «Марш!» (или выстрелу стартера)	
1. Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх 	Стопу посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх 
2. Голова слишком резко и быстро поднимается вверх 	Опустить подбородок к груди 
3. Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи 	Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса 

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Составьте и запишите комплекс упражнений, способствующих развитию общей выносливости средствами легкой атлетики и специальных физических качеств, необходимых бегунам на средние и длинные дистанции.

Описание упражнения	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
Специальные упражнения для обучения технике спортивной ходьбы			
1.			
Специальные упражнения для воспитания физических качеств			
1.			

Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Задачи, средства и методические указания обучения технике бега на короткие дистанции

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на короткие дистанции	
1. Краткий рассказ о беге на короткие дистанции	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники бега на короткие дистанции	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения
3. Опробование – бег, 40-60 м 3-5 раз	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся
Задача 2. Обучить технике бега по прямой	
1. Бег с ускорением 50-80 м со скоростью в 3/4 интенсивности от максимальной	Выполнять в колонне по два. Не касаться пятками поверхности
2. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег	Выполнять в колонне по два; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный
3. Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег	Выполнять с максимальной частотой движений; переход к обычному бегу за счет увеличения длины шагов
4. Бег прыжками, переходящий в обычный бег	Выполнять максимально длинными шагами; переход к обычному бегу за счет
5. Ускорение с максимально быстрым набором скорости	Выполнять в колонне по одному; следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра
Задача 3. Обучить технике низкого старта	
1. Выполнение стартов из различных положений стоя; падая вперед, наклона вперед, руки на коленях; из упора присев; из упора лежа; упора лежа, толчковая согнута и др.	Выполнять групповым методом по числу дорожек, старт из каждого положения по команде. Во всех забегах выявлять победителя. Делать забеги на 5, 10, 15 м и уравнивать силы участников гандикапами
2. Изучение расстановки колодок и стартовых положений: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений
3. Индивидуальное выполнение стартов (можно без использования стартовых колодок)	Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений и начала бега со старта
4. Выполнение стартов на 15-30 м в забегах по 2-8 человек	Выполнять выбегание с максимальной частотой. Определять победителя забега
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед на время. Определять победителя

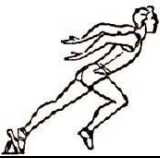
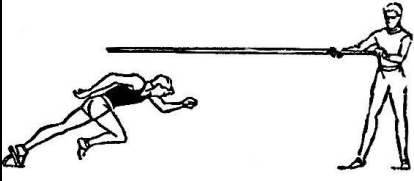
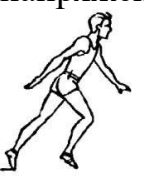
Задача 4. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции	
1. Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80 м	Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной скоростью к бегу по инерции
2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и ее плавное удерживание
3. Бег по инерции после набора максимальной скорости с низкого старта на отрезке от 60 до 80 м	Обращать внимание на максимально быстрое наращивание скорости и плавность перехода к бегу по инерции
4. Бег с низкого старта и удержание максимальной скорости на отрезке от 50 до 70 м	Выполнять в группе по 2-6 человек с определением победителя забега, уравнивать силы участников гандикапами
5. Переменный бег: с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м), медленный бег (30 м)	Выполнять в группе по 2-3 человека. Следить за плавностью перехода от быстрого бега с максимальной скоростью к медленному и наоборот
Задача 5. Обучить технике бега с максимальной скоростью	
1. Бег через отметки (мячи, покрышки, медболы, губки) 1,5 и 2 м. Не менее 20 отметок	Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной скоростью к бегу по инерции
2. Семенящий бег с максимальной частотой, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, с последующим переходом в бег с максимальной скоростью	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и ее плавное удерживание
3. Бег с максимальной скоростью без перерыва (20 м с максимальной частотой шагов, 20 м с максимальной длиной шагов)	Обращать внимание на максимально быстрое наращивание скорости и плавность перехода к бегу по инерции
4. Бег по наклонной дорожке (4-5%) или с горки	Выполнять в группе по 2-6 человек с определением победителя забега, уравнивать силы участников гандикапами
5. Удержание максимальной скорости бега на отрезке 50-70 м после разгона с горки или с виража	Выполнять в группе по 2-3 человека. Следить за плавностью перехода от быстрого бега с максимальной скоростью к медленному и наоборот
Задача 6. Обучить технике бега по повороту	
1. Выполнение бега с низкого старта, с поворота	Построить группу на дорожку уступом, бежать под общую команду
2. Бег по кругу диаметром 20-30 м в 3/4 силы и в полную силу с постепенным увеличением скорости	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук
3. Выбегание с виража 3-4-й	Обращать внимание на увеличение длины

дорожки на прямую в 3/4 силы и в полную силу	шагов и выпрямление туловища
4. Вбегание с прямой в вираж на 3-4-ю дорожку в 3/4 силы и в полную силу	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук
5. Повторный бег по виражу на 1-й дорожке в полную силу	Следить за постановкой стоп и положением туловища в беге
Задача 7. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	
1. Повторный бег на отрезках 120-150м для развития скоростной выносливости	Следить за свободой движений, техникой бега и увеличением скорости на последних метрах
2. Использование тренажерных устройств в беге: тяговые, тормозящие, лидирующие и др.	Добиваться умения повышать скорость специальных упражнений
3. Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием	Обращать внимание на увеличение скорости на финише и бросок грудью или плечом на финишную ленточку. Забеги по 2-6 человек
4. Бег на дистанции 100 м на время в полную силу	Формировать забеги по 2-3 человека с равными возможностями
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции и рекомендации по их исправлению

Ошибки	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
1. Большой прогиб спины 	Голову опустить вниз 
2. Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены 	Руки держать параллельно 
3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии 	Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию

	
4. Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией	Туловище отклонить назад, голову опустить 
По команде «Внимание!»	
1. Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены	Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле 
2. Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят	Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега) 
По команде «Марш!» (выстрелу) – стартовый разгон	
1. Рано подняты руки вверх	Разогнуть руки в локтевом суставе Стопу нести низко к земле 
2. Слишком высоко поднято бедро в первом шаге	Вылет бедра не более угла 90 градусов 

3. Резко и рано поднята голова 	Подбородок опустить к груди 
4. Обе руки одновременно отведены назад на первом шаге 	Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди 
5. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона 	Пробегать под низкой палкой 
6. Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег 	Больше согнуть руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро
Бег по дистанции	
1. Туловище отклонено назад, напряженный бег 	Голову опустить, смотреть вперед, а не вверх 
2. Во время бега руки напряжены 	Согнуть руки в локтях 

3. Недостаточно высокоподнято бедро 	Во время бега держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см, что позволит увидеть правильную работу своего бедра 
4. Слишком высоко поднято бедро, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед 	Опустить голову и руки немного вниз, смотреть вперед на расстояние 10-15 м 
5. Стопы развернуты носками наружу	Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь. Медленный бег по скамейке

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Составьте и запишите комплекс упражнений, способствующих развитию быстроты средствами легкой атлетики и специальных физических качеств, необходимых спринтеру

Описание упражнения	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
Бег со старта с сопротивлением партнера		3-4x10м	Следить за полным выпрямлением ног стартующего
Специальные упражнения для развития быстроты			
1.			
Специальные упражнения для развития физических качеств			
1.			

Методика обучения технике эстафетного бега

Задачи, средства и методические указания обучения технике эстафетного бега

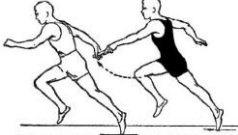
Средства	Методические указания
----------	-----------------------

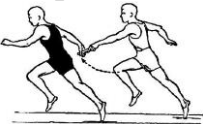
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике эстафетного бега	
1. Краткий рассказ об эстафетном беге и правилах соревнований	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники исходного положения на старте первого и остальных этапов	Обратить особое внимание на место расположения бегунов (на внешнем крае дорожки)
3. Демонстрация различных вариантов техники передачи эстафетной палочки	Показать технику передачи эстафетной палочки с различных позиций
Задача 2. Обучить технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе	
1. Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу преподавателя	Выполнять фронтальным способом. Группу построить в две шеренги уступом
2. Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу передающего	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий выходит вперед)
3. Передача палочки из левой руки в правую на месте по сигналу передающего, стоя на максимальном расстоянии от него	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (оба партнера поворачиваются кругом)
4. Передача палочки из правой руки в левую в ходьбе по сигналу передающего	Выполнять в парах, меняться после каждого выполнения (передающий обгоняет принимающего)
5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в ходьбе колонной по одному по сигналу передающего	Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся)
Задача 3. Обучить технике передачи эстафетной палочки в медленном беге	
1. Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего)
2. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего	Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся)
3. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии
4. Передача палочки из правой руки	Выполнять под команду передающего в

в левую и из левой в правую в беге последующим ускорением принимающего	парах, меняться после каждой передачи
5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах	Выполнять в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки
Задача 4. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету	
1. Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте	Бежать в полную силу, не оглядываясь
2. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости
3. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую	Бежать по внешней части дорожки
4. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с прямой на вираж	Бежать по внутренней части дорожки
5. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки	Выполнять в парах, бежать в полную силу, не оглядываясь
Задача 5. Обучить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости	
1. Определить опытным путем расстояние до контрольной отметки	Определить расстояние для каждого партнера индивидуально
2. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи	Обращать внимание на совпадение скоростей партнеров
3. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи	Делать индивидуальную коррекцию Техники в зависимости от места передачи палочки
4. Пробегание отрезка 20 м на время индивидуально и с передачей эстафеты	Сравнить среднее время пробега Отрезка партнерами и с передачей эстафеты
5. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи и утомленности передающего	Передающий пробегает 80-100 м до передачи
Задача 6. Обучить технике эстафетного бега в целом	
1. Передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах	Партнеры определяются внутри команды: 1-й передает 2-му; 2-й – 3-му; 3-й - 4-му. Партнеры не меняются
2. Эстафетный бег 4x50 м по кругу 200 м	Этапы разметить на виражах и прямых (как на большом 400 - метровом круге)
3. Эстафетный бег 4x200 м по кругу 200 м	Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба
4. Эстафетный бег 4x400 м	Уравнять команды таким образом,

	чтобы между ними была борьба
5. Эстафетный бег 4x100 м по кругу 200 м или 400 м	Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба, следить за соблюдением зоны передачи
Задача 7. Совершенствование техники эстафетного бега	
1. Самостоятельное определение расстояния до контрольных отметок на каждом этапе	Команда самостоятельно делится на этапы и подбирает контрольные отметки
2. Эстафетный бег 4x50 м с разными партнерами	Выполнять с учетом зон передачи
3. Эстафетный бег 4x100 м с разными партнерами	Учитывать степень утомления партнера и его скоростные качества
4. Бег 4x100 м в полную силу на время	Обращать внимание на синхронность передачи палочки
5. Участие в соревнованиях	Показать максимальный результат

Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега и рекомендации по их исправлению

Ошибки	Исправление ошибок
У передающего эстафетную палочку 	
Принимающий	Передающий
1. Неправильно держит эстафетную палочку	Показать и научить держать эстафетную палочку
2. При передаче (по команде «Хоп!») передающий не смотрит на руку принимающего и протягивает ее одновременно с командой	Многократное повторение передачи палочки, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения
3. Бежит с вытянутой рукой (держат эстафетную палочку)	Выполнение выноса руки с эстафетной палочкой вперед по команде преподавателя во время бега с различной скоростью
4. В момент передачи эстафетной палочки рука передающего не полностью выпрямлена (малая дистанция между передающим и принимающим)	Многократное повторение передачи палочки на максимальной дистанции более быстрому партнеру, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения

5. Передающий эстафету не точно вкладывает палочку в руку принимающего партнера	Многократное повторение передачи палочки разным партнерам на месте и в движении
6. Сразу же покидает свою дорожку (не знает правил соревнований)	Проверка знания правил соревнований в эстафетном беге
У принимающего эстафетную палочку 	
Принимающий	Передающий
1. Раньше времени начинает разбегаться для достижения максимальной скорости. Последствия: а) передающий не может догонять принимающего; б) принимающий вынужден снижать скорость и ждать передающего	Выполнение стартов в парах по зрительному сигналу (например, при пересечении партнером линии или отметки на дорожке, расположенной в 6-9 м до места старта)
2. Поздно начинает разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приема эстафетной палочки (передающий натывается на него или обгоняет)	Увеличить расстояние от места старта принимающего до контрольной отметки и повторить передачу эстафетной палочки несколько раз, добиваясь оптимального расстояния до контрольной отметки
3. Начинает медленно разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приема эстафетной палочки (передающий натывается на него или обгоняет)	Выполнение стартов по зрительному сигналу в полную силу, передача эстафетной палочки с более быстрым передающим
4. Бежит с вытянутой назад рукой (до сигнала передающего)	Выполнение отведения руки назад по команде преподавателя во время бега с различной скоростью
5. Поворачивает голову для контроля за приемом эстафетной палочки	Выполнение приема эстафетной палочки с закрытыми глазами на месте и с постепенным повышением скорости движения
6. Не фиксирует отведенную назад руку для приема эстафетной палочки	Выполнение отведения руки назад (и фиксация ее) по команде преподавателя во время бега с высокой скоростью

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Составьте и запишите комплекс упражнений для обучения технике эстафетного бега и развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида

Описание упражнения	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
Специальные упражнения для обучения технике эстафетного бега			
1.			
Специальные упражнения для воспитания физических качеств			
1.			

Методика обучения технике барьерного бега

Задачи, средства и методические указания обучения технике барьерного бега

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике барьерного бега	
1. Сообщения о главных характеристиках барьерного бега и правилах соревнований	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация барьерного бега	Сначала показать технику бега в целом, затем отдельные его части, используя различную скорость передвижения
3. Демонстрация барьерного бега на видеофильмах, кинограммах	Обратить особое внимание на самые важные моменты: высокую скорость и динамичность бега между барьерами, т.е. на шаговое движение через барьер, общую координацию движений
4. Опробование бега с препятствиями	Для опробования использовать 3-4 учебных барьера 40-50 см высотой по возможности мягкой перекладиной, расставленных на расстоянии 6-7 м
Задача 2. Обучить технике преодоления препятствия	
1. Специальные упражнения барьериста	Приступать к упражнениям в беге с барьерами для развития у занимающихся определенной степени специальной гибкости в тазобедренном суставе, скоростно-силовых качеств
2. Имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед- назад и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед.	Выполнять фронтальным способом, лицом к барьеру, акцентируя внимание на ритм счетом Акцентировать внимание на выполнении загибающего движения при опускании маховой ноги
3. Стоя на толчковой ноге перед барьером на расстоянии 30-40 см, поднять бедро маховой ноги до горизонтального положения, подняться на носок опорной ноги и, выпрямляя	

маховую ногу, опустить ее за барьер	
4. Быстро перенести согнутую в колене толчковую ногу через барьер параллельно его планке, сразу же вывести колено вперед и сделать шаг за барьер	
5. Имитация работы рук с наклоном вперед из положения «барьерного шага» или с опорной маховой ноги на барьер или гимнастическую стенку на уровне пояса	Руки работают, как при обычном беге. При опускании маховой и выносе вперед толчковой ноги выводится вперед противоположная рука, согнутая так, чтобы локоть ее приблизился к колену толчковой ноги. Соблюдать перекрестную координацию в работе рук и ног, сочетать движения руками с работой корпуса
6. Имитация атаки барьера, поставленного у гимнастической стенки (сместа, 1-2-3 шагов)	Уделить внимание четкости выполнения движений маховой ноги в упражнениях: когда маховая нога движется от коленного сустава вперед-вверх с последующим выхлестыванием голени вперед, носок стопы взят на себя
7. Перенос толчковой ноги через барьер на месте с опорой руками о гимнастическую стенку на уровне груди	Следить за степенью отведения в стороны согнутой в коленном суставе толчковой ноги, носок взят на себя
8. Переход через барьер в ходьбе	Следить за синхронностью действий маховой и толчковой ног, за активным продвижением таза вперед.
9. Пройти через 4-5 барьеров, удаленных друг от друга на расстоянии 2-3 м, и выполнить это упражнение в ходьбе и медленном беге с высоким подниманием бедра	Все двигательные действия выполнять при подхвате опоры передней частью маховой ноги. Выполнять движения в легком беге через 3-4 учебных барьера. Обращать внимание на характер работы маховой ноги, толчковой ноги, туловища
Задача 3. Научить ритму бега между барьерами	
1. Бег с высокого старта рядом с барьерами в три шага (со стороны толчковой и маховой ног)	Расстоянием между препятствиями регулировать ритм бега между препятствиями. Следить за основными элементами техники: своевременной атакой препятствия, активным входом на барьер без раннего распрямления туловища, полным выталкиванием на барьер без раннего распрямления

	маховой ноги, недопустимой поспешностью в подтягивании толчковой ноги, отсутствием прыжкообразного бега между барьерами
2. С 6-7 шагов разбега пробежать через 3-4 барьера в три шага (высота барьеров занижена)	Важно следить за тем, чтобы обучающиеся не отталкивались близко к барьерам, не прыгали высоко через них, естественно соединяли пробегание через барьеры и бег между ними. Необходимо своевременно изменять расстояние между барьерами, уменьшая его для слабых и неуверенных занимающихся и увеличивая до требуемого расстояния (три беговых шага) более сильным бегунам
3. То же с 7-8 шагов разбега через 4-5 барьеров с постепенным их повышением до стандартной высоты	Далее необходимо последовательно обращать внимание на основные моменты техники: атаку барьера без раннего наклона туловища; полное выталкивание на барьер без раннего выпрямления маховой ноги; недопустимость поспешного подтягивания толчковой ноги; непрерывность перехода в бег после схода с барьера без откидывания плеч назад; отсутствие прыжкообразного бега между барьерами
4. То же, но с высокой скоростью и с нормальной расстановкой препятствий	
Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового ускорения с преодолением барьеров	
1. Бег с низкого старта до барьера	Необходимо обратить внимание, чтобы не было близкого подхода к первому барьеру.
2. Бег с низкого старта через 1-3 барьера	
3. Бег с высокого и низкого старта через 2-3 барьера с удобного для каждого сближенного расстояния	Рекомендуется использовать отметку у места отталкивания и добиться более быстрого выполнения последних шагов перед отталкиванием
4. То же, но с 7-8 шагов	
5. То же, но с расстояния до первого барьера 13,72 м у лиц мужского пола и 13 м – женского	
Задача 5. Совершенствовать технику барьерного бега	
1. Бег с низкого старта	На каждом занятии следует многократно

через 2-4 барьера на сближенном и нормальном расстоянии для отработки старта и стартового разбега	выполнять специальные упражнения барьериста, бег через барьеры различной высоты, бег через увеличивающееся число барьеров, расставленных на разном расстоянии, бег с низкого и высокого старта по всей дистанции без учета времени и с контролем времени. Целесообразно использовать различные подводящие упражнения
2. Бег с высокого старта с 18-22 м разбега через 5-6 барьеров для освоения более быстрого стартового разбега и ритма на повышенной скорости	
3. Различные эстафеты с включением барьерного бега	
4. Бег с низкого старта по всей дистанции без учета времени и с контролем времени	
5. Бег с барьерами на 50 м, 60 м, 100 м, 110 м.	Выполнять упражнения в виде прикидок или соревнований

Типичные ошибки при обучении технике барьерного бега и рекомендации по их исправлению

Ошибки	Исправление ошибок
1. Прыжок через барьер	Коррекция начала разбега. Перед атакой барьера толчковую ногу ставить с передней части стопы. Выполнять активное сведение бедер. Имитация движений маховой ноги у стенки. Перенос маховой ноги ходьбе и беге сбоку от барьера
2. Преждевременный наклон туловища вперед при подъеме маховой ноги на барьер и сбивание его маховой ногой	Выполнять атаку на гимнастического коня или высокие маты с акцентом на наклон во второй части движения. Выполнять на шагивание на гимнастическую стенку, не спешить посылать вперед руку, разноименную маховой ноге. Поднимая бедро вперед-вверх, сохранять ровное положение туловища
3. Зависание над барьером	Перенос толчковой ноги через барьер у гимнастической стенки. Пробегать сбоку от барьера с переносом толчковой ноги через него. Стоя в упоре у гимнастической стенки, скользить стопой вдоль планки барьера, поставленного перпендикулярно стенке

4.Короткий и пассивный первый забарьерный шаг	Бег через низкие барьеры, расставленные на расстоянии 3,5-4 м, в один шаг. Стараться удерживать плечи впереди. Во время атаки посылать вперед- вниз плечо и руку, одноименныетолчковой ноге, и не торопитьсяих отводить назад. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя у гимнастической стенки
---	--

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Составьте и запишите комплекс упражнений для обучения технике барьерного бега и развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида

Описание упражнения	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
Специальные упражнения для обучения технике барьерного бега			
1.			
Специальные упражнения для воспитания физических качеств			
1.			

Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.

Задачи, средства и методические указания обучения технике прыжка в длину с разбега

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике прыжка в длину с разбега	
1. Краткий рассказ о прыжке в длину	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация техники прыжка в длину с укороченного разбега	Сначала показать технику прыжка сбоку, затем спереди и сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения
3. Демонстрация техники прыжка на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела прыгуна в отдельныеключевые моменты прыжка
Задача 2. Обучить технике отталкивания	
1. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее	Выполнять фронтально, следить за полнымвыпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
2. Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании сработой рук	Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха и

	отталкивания и сохранением равновесия
3. Доставка предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания	Выполнять по одному, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и полным выпрямлением толчковой ноги
4. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
5. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через три шага	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения
Задача 3. Обучить отталкиванию с короткого разбега	
1. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через пять шагов	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения
2. Прыжки в шаге с 3 шагов разбега	Совершать приземление в положении шага, отталкивание совершать в 2-3 м от ямы
3. Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставкой рукой (одноименной толчковой ногой) различные предметы	Предмет подвешивать так, чтобы взгляд прыгуна был направлен вперед-вверх. Выполнять по одному прыжку, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и отталкивания
4. Прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положение шага на возвышенность (горку матов, коня и т.д.)	Высота возвышенности 50-60 см, следить за синхронным выполнением маха и отталкивания и за вертикальным положением туловища
5. Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, планку или резинку)	Препятствие располагать в середине траектории полета, приземляться в яму в положении шага
Задача 4. Обучить технике приземления	
1. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой	Обращать внимание на своевременное вынесение ног вперед
2. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далеким выбрасыванием ног, вперед прыгая в песок)	Ноги выносить как можно дальше, можно даже падать назад. Определить победителя, кто дальше вынесет ноги. Следить, чтобы яма была достаточно мягкой для подобных приземлений
3. Вис на канате или кольцах в положении	Канат предварительно раскачать, чтобы

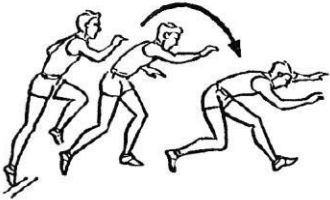
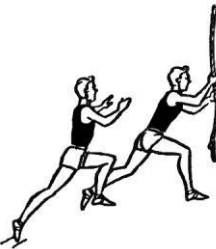
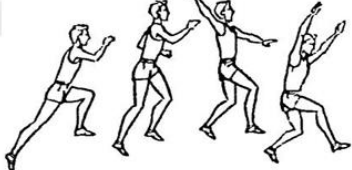
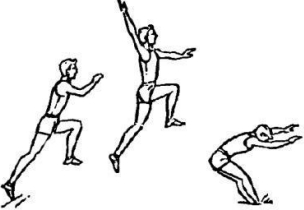
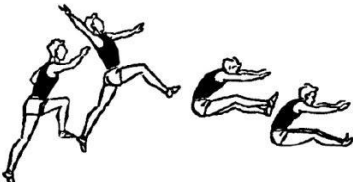
шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов	прыгун находился в положении виса несколько секунд. При приземлении первым должны касаться мата ноги
4. Выпрыгивание в вис на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов	Канат предварительно раскачать, выпрыгивать вперед-вверх. При приземлении первыми должны касаться мата ноги с последующим приземлением таза
5. Прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку или резинку), расположенное на расстоянии 0,5 м от места предполагаемого приземления	Следить за тем, чтобы занимающиеся садились точно в следы, оставленные стопами
Задача 5. Обучить технике отталкивания со среднего разбега	
1. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания	Следить за ускорением ритма на последних шагах разбега и слитностью разбега и отталкивания
2. Прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов	Предмет подвешивать так, чтобы взгляд прыгуна был направлен вперед-вверх под углом 30°, следить за слитностью разбега и отталкивания
3. Прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого коня с последующим доставанием предмета в положении шага	Экспериментально подобрать расстояние и высоту коня, учитывая уровень подготовки занимающихся. Следить за вертикальным положением туловища, полным выпрямлением ноги после отталкивания и слитностью выполнения разбега и отталкивания
4. Прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1,5 м	Постепенно увеличивать высоту и расстояние между барьерами, следить за точностью попадания толчковой ноги на место отталкивания
5. Прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега	Мостик располагать на расстоянии 2-3 м от ямы, следить за увеличением темпа движений на последних шагах разбега
Задача 6. Обучить прыжкам с полного разбега	
1. Бег по разбегу 12-20 шагов с акцентом на ускоренное продвижение на последних шагах (без отталкивания от планки)	Разметить полный разбег, начинать разбег всегда с одной и той же ноги. При повторном выполнении корректировать точность попадания ноги на планку для отталкивания
2. Бег по разбегу 12-20 шагов с акцентом на набегание на последних	Постепенно увеличивать длину разбега (на 2 шага) после достижения точности

шагах с отталкиванием от планки	попадания на планку
3. Доставание рукой высоко подвешенного предмета с полного разбега	Следить за сохранением ритма разбега на последних шагах и синхронностью выполнения маховых движений
4. Прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега	Особое внимание уделить точности разбега, располагая место отталкивания на середине мостика
5. Прыжки в длину с полного разбега	Начало разбега можно выполнять с возвышения или с горки
Задача 7. Совершенствование техники прыжка в длину	
1. Прыжки с отягощением (2-8 кг) на поясе	Следить за постановкой ноги в разбеге и отталкивании (чтобы стопа «не проваливалась»)
2. Прыжки с повышенной скоростью разбега (по ветру, по наклонной дорожке)	Следить за тем, чтобы прыгуны справлялись с повышенной скоростью при отталкивании
3. Прыжки в затрудненных условиях (против ветра, в дождь, по плохой дорожке и т.п.)	Особое внимание уделить точности разбега и возможности его корректировки в зависимости от погодных условий
4. Прыжки с полного разбега на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину и рекомендации по их исправлению

Ошибки	Исправление ошибок
Разбег	
1. Нестабильность беговых шагов	Выполнять разбег с применением контрольных отметок.
2. Прыгун слишком удлиняет последние 2-4 шага	Пробежать последние шаги по отметкам на дорожке.
3. На последних шагах разбега излишний наклон вперед	Поднять голову вверх, смотреть вперед. Руки больше согнуть в локтях
Отталкивание	
4. При отталкивании у прыгуна слишком отстает таз. Прыгун наклонен вперед	Вывести таз вперед за счет удлинения предпоследнего шага. Разница в длине предпоследнего и последнего шага - 20-30 см



	
5.Стопорящее отталкивание. После отталкивания возникает вращение туловищавперед 	В опорной фазе на последнем шаге быстрее продвигать таз вперед. После отталкивания сразу же отклонить туловище назад. В это время одной или двумя руками выполнять движение вверх-назад 
6.Чрезмерное отклонениетуловища назад 	Прыжки с места и с 1-4 шагов разбега в вис на снарядах (канат, кольца) 
7.При отталкивании прыгун делает мах прямой или слегкасогнутой ногой 	Имитировать мах с доставанием коленом маховой ноги подвешенного предмета 
8. Движение ног в полетной фазе по укороченной амплитуде 	Выполнять «бег в полете» в каче на кольцах. Встречное движение ног производится засчет сведения и разведения бедер, но не голеней
9. Во время приземленияпрыгун недостаточно выбрасывает вперед ноги 	Выполнять прыжки с 4-6 беговых шагов втдлину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы 

--	--

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ:

Составьте и запишите комплекс упражнений для обучения технике прыжков в длину и развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида

Описание упражнения	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
			
Специальные упражнения для обучения технике прыжков в длину			
1.			
Специальные упражнения для развития физических качеств			
1.			

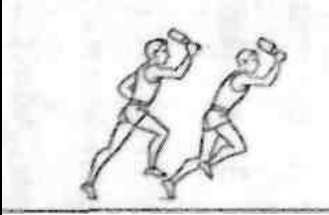
Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты **Задачи, средства и методические указания обучения технике малого мяча, гранаты**

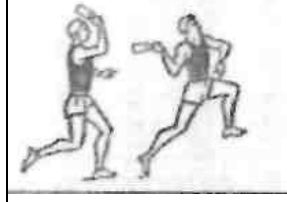
Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания	
1. Краткий рассказ об истории и технике метания гранаты и мяча	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники метания гранаты или мяча	Сначала показать технику метания сбоку, затем сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения
3. Демонстрация техники метания на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела метателя в отдельные ключевые моменты движения
Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда	
1. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы двумя руками	Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются
2. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы одной рукой	Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за	Цель расположить на расстоянии 6-10 м от линии броска

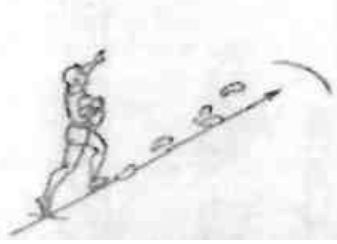
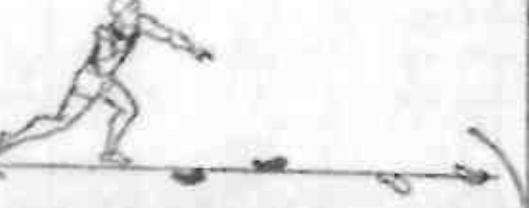
головы в цель	
4. И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки	Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась
5. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки	Обращать внимание на скручивание туловища при отведении гранаты или мяча назад за спину
Задача 3. Обучить финальному усилию	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45°), правая нога согнута. Бросок гранаты или мяча вперед-вверх	Движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метательной руки
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок гранаты или мяча в цель за счет хлестообразного движения руки	Цель расположить на расстоянии 10 -12 м от линии броска
3. Имитация броска гранаты или мяча с места с сопротивлением партнера (партнер держит метателя за руку)	Выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и наличием постоянной тяги руки
4. И.п. – стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70-90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед- вверх	При повороте отводить гранату за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки
5. И.п. – стоя на согнутой правой ноге, постановка левой и метание снаряда вперед-вверх	Левую ставить как можно дальше перед собой, но при этом вес тела сохранять на правой
Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча с одного шага	Следить за тем, чтобы при постановке левой правой нога сгибалась
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча со скрестного шага	Сначала выполнять медленно с ходьбы, затем с прыжка и с бега. Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела
3. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча со скрестного	Цель расположить на расстоянии 10-12 м от линии броска

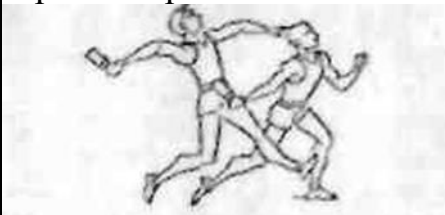
шага в цель	
4. Метание отведенного снаряда с 2-х шагов разбега	Выполнять с постепенным ускорением
5. Метание отведенного снаряда с 4-8 шагов разбега	Следить за сохранением положения снаряда в отведенной руке
Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения гранаты и мяча	
1. Имитация отведения гранаты или мяча на 2 шага ходьбы	Выполнять медленно с остановками в каждом шаге и фиксированием положения гранаты или мяча
2. И.п. - граната у плеча или внизу. Серийное выполнение имитации отведения гранаты или мяча в ходьбе, постепенно переходящей в бег	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п. При освоении движения постепенно увеличивать скорость перемещения
3. Серийное выполнение имитации отведения гранаты или мяча в беге	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п.
4. Выполнение метания с 4-8 шагов разбега с отведением снаряда	Первые 2 шага - ходьба, остальные - бег; по мере освоения увеличивать длину разбега
5. Выполнение полного разбега (с попаданием на контрольные отметки) с отведением снаряда, но без метания	Выполнять без снаряда, обращать внимание на точность попадания на контрольные отметки
Задача 6. Обучить технике метания гранаты и мяча с полного разбега	
1. Метание набивного мяча двумя руками с полного разбега	Мяч держать над головой. Обращать внимание на ритм разбега
2. Имитация метания гранаты или мяча с полного разбега	Выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега
3. Выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости	Начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах
4. Выполнение метания в цель с полного разбега	Цель расположена на высоте 1-2 м и на расстоянии 15-20 м
5. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки	Обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега
Задача 7. Совершенствовать технику метания гранаты и мяча	
1. Метание облегченных снарядов	Выполнять с максимальной скоростью
2. Метание гранаты или мяча на точность (показать заданный результат)	Обращать внимание на точность разбега и корректировку угла вылета снаряда
3. Метание утяжеленных снарядов	Увеличение веса снаряда не должно ломать структуру движений и технику метания
4. Метание гранаты или мяча на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

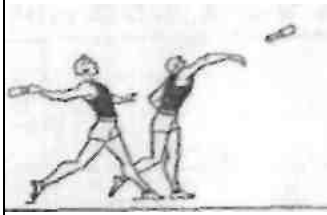
Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча, гранаты и рекомендации по их исправлению

Ошибки	Исправление ошибок
1. Во время разбега рука с гранатой излишне напряжена. Затрудняется отведение гранаты, нарушается ритм бросковых шагов 	Многokrратно пробегать с гранатой, добиваясь свободного держания гранаты без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки. Рука с гранатой должна ритмично двигаться вперед-назад в такт беговым шагам 
2. Бег на сильно согнутых ногах («сидя»), метатель с трудом набирает скорость в разбеге и обгоняет снаряд 	Многokrратно пробегая по разбегу, держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта 
3. Скорость бега до второй контрольной отметки увеличивается за счет растягивания шагов. В этом случае нарушается необходимый ритм ускорения, затрудняется переход к бросковой части разбега и обгон снаряда. Кроме того, плохо контролируется приход в исходное положение перед броском 	Пробегая по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счет частоты шагов. Целесообразно уменьшить расстояние между первой (начало разбега) и второй (начало отведения гранаты) контрольными отметками

4. При переходе ко второй контрольной отметке преждевременно начинается поворот плеч. Как следствие происходит поворот правой стопы наружу и туловище отклоняется назад 	Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки стоп носками строго вперед (проверить на мягком грунте по оставленным следам) 
В бросковой части	
1. Преждевременное, на первом шагу, полное выпрямление правой руки с гранатой, что затрудняет ускорение в бросковых шагах, ведет к излишнему напряжению мышц плеча и руки, удерживающих гранату в нужном положении, на последующих трех шагах 	Многokrатно отводить гранату на месте на 2-3 счета, в ходьбе и беге без выпуска гранаты. Добиваться при этом мягкого, плавного отведения гранаты на 2-2,5 броскового шага в сочетании с поворотом туловища и плеч 
2. Низкое опускание правой руки с гранатой (ниже оси плеч) на первых двух бросковых шагах, вследствие чего трудно выполнить захват гранаты в начальной фазе финального усилия и точно приложить усилия при броске 	Во время разбега с различной скоростью отводить гранату, добиваясь правильного положения правой руки с гранатой 
3. Потеря прямолинейности движения в разбеге (чаще всего - отклонение влево на последних бросковых шагах). При этом трудно направить усилие в центр снаряда за сектор	Метать с трех шагов и с полного разбега. Контролировать прямолинейность маха правой ногой при скрестном шаге и постановку левой на четвертом шаге не далее 50 см в сторону от линии правой ноги. Выполнять разбег по начерченной прямой линии

	
4. Правая нога в скрестном шаге ставится: а) прямо без разворота кнаружи; б) на носок, а не через пятку и внешний свод стопы. В этих случаях: а) затрудняется обгонснаряда и приход в выгодное для броска положение; б) происходит «проваливание», т.е. подседание на правой ноге, теряется скорость, затрудняется захват гранаты и точность приложения усилий при выполнении броска 	Метать гранату с различной степенью интенсивности, контролируя правильность постановки правой стопы в конце скрестного шага 
5. Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по уравнению с оптимальными: а) шаг-прыжок со второй отметки; б) короткий или очень длинный скрестный шаг; в) далекая постановка левой ноги в упор на четвертом шаге. Это нарушает правильный ритм, вызывает потери скорости в бросковой части разбега, затрудняет условия для непрерывного перехода от разбега к броску	Метать гранату с полного разбега, контролируя длину шагов, расстановку стоп (по следам). При необходимости можно использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага 
6. Отсутствие ускорения в бросковых шагах, что затрудняет непрерывный переход от разбега к броску, вызывает паузу - остановку перед броском, нарушает правильный ритм всего упражнения	Сначала метать гранату в облегченных условиях: с трех и четырех бросковых шагов, затем с подбегания на произвольном по длине отрезке и с полного разбега. Подобрать индивидуально выгодное соотношение длины и скорости каждого шага, ориентируясь на рекомендуемые величины
В финальном усилии	

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

5. Перед броском правая рука с гранатой отведена слишком вправо за спину. В этом случае затрудняется захват гранаты. При броске рука с гранатой проходит через сторону. Граната летит влево 	Применять многократное отведение гранаты в разбеге, контролируя положение руки перед броском, выполнять легкие броски с подхода и разбега 
6. Рано сгибается метаящая рука при броске из-за закрепощенности мышц руки или преждевременного поворота кисти, а также из-за форсированного включения рывка верхней частью туловища. Все это нарушает правильный ритм 	Метать различные снаряды с трех бросковых шагов, с подхода и с полного разбега, контролируя правильность исполнения этой части метания и ритма в целом 
7. «Проваливание» (сгибание) на ногах в момент финального усилия, происходящее из-за недостаточной силы ног, слишком высокой, неконтролируемой скорости разбега или из-за слишком широкого последнего шага. В результате затрудняется точное приложение усилий 	Выполнять большое количество повторных бросков в различных вариантах разбега и темпа, контролируя постановку ног в последних шагах разбега и движения ног в финальном усилии 

8. Излишний стопор левой ногой из-за ее постановки по линии правой или даже несколько скрестно перед ней. Такая постановка левой ноги препятствует продвижению метателя вперед, гасит скорость, вызывает даже остановку перед броском	Применять разбег по отметкам в бросковой части, а также броски снарядов в различных вариантах разбега и темпа
9. Метатель преждевременно наваливается вперед при запоздалом захвате из-за преждевременного «открывания» (поворота) туловища и раннего начала заключительного рывка. При этом угол вылета гранаты уменьшается	Метать снаряды в различных вариантах разбега и темпа

ЗАДАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ

Составьте и запишите комплекс упражнений для обучения технике метания гранаты и развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида.

Описание упражнения	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
Специальные упражнения для обучения технике метания гранаты			
1.			
Специальные упражнения для развития физических качеств			
1.			

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Учет успеваемости по дисциплине «Теория и методика базовых видов спорта: легкая атлетика» ведется в форме текущих и итоговых зачетов в сроки, предусмотренные учебным планом и рабочей программой.

Зачет выставляется за:

- 1) знание теоретического раздела курса;
- 2) уровень овладения техникой видов легкой атлетики и их отдельных элементов (демонстрация техники легкоатлетических упражнений на оценку);
- 3) выполнение практических нормативов в отдельных видах легкой атлетики с фиксацией результатов;
- 4) проведение в учебной группе подготовительной части урока и урока в целом (на оценку);
- 5) выполнение всех заданий из учебно-методического пособия «Базовые основы

легкой атлетики с методикой обучения и структура проведения занятий по легкой атлетике»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; пер. с англ. А. Гнетовой. - Москва : Человек, 2013. - 216 с. : ил.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. □ 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Спорт, 2016.- 241 с.
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492849> (дата обращения: 27.10.2022).
4. Дмитриенко, Л.М. Тренировочная и соревновательная деятельность в легкой атлетике : учебное пособие для студентов Академии физической культуры и спорта / Л. М. Дмитриенко ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Южный федеральный университет", Академии физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Изд-во Южного федерального ун-та, 2020. - 178 с.
5. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с.
6. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. – Москва :Человек, 2012. - Т. 1. -707 с.
7. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. - Москва : Человек, 2013. - Т. 2. - 833 с.
8. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для

общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях. - 7-е изд., перераб. и доп. - Москва : Просвещение, 2019. - 271 с.

9. Методика тренировки в легкой атлетике : учебное пособие / Т. П. Юшкевич, В. Г. Ярошевич, В. В. Руденик [и др.]. — Минск : БГУФК, 2021. — 562 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/245162> (дата обращения: 27.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с.

11. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск : СибГУФК, 2021. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242066> (дата обращения: 27.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.