

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СУРАЖСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

Ю.В. Рыбалов, С.И. Рыбалова

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС
ДИСЦИПЛИНЫ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С
МЕТОДИКОЙ
ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Сураж, 2022

Рекомендовано методическим советом
ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Рецензенты:

Романцова О.В. заместитель директора по учебной работе ГБПОУ
«Суражского педагогического колледжа им. А.С. Пушкина».

Калоша А.И. проректор по образовательной деятельности, к.п.н., доцент
Брянского Государственного Университета им. академика И.Г.
Петровского.

Учебно-методический комплекс «Легкая атлетика с методикой преподавания». – ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина», 2022.

Составители:

Рыбалов Ю.В. председатель предметно цикловой комиссии физического воспитания и ОБЖ ГБПОУ «Суражского педагогического колледжа им. А.С. Пушкина», преподаватель физической культуры

Рыбалова С.И. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Суражского педагогического колледжа им. А.С. Пушкина».

Учебно-методический комплекс дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» включает изучение истории, теории и методики преподавания этого вида спорта, овладение техникой легкоатлетических упражнений, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности учителя физической культуры и спорта.

Целью УМК является методическое обеспечение управляемой организованной аудиторной и самостоятельной учебной работы студентов по освоению техники, тактики и методики обучения видам легкой атлетики, изучение комплексов различных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств и практическое ознакомление с судейской практикой.

© Рыбалов Ю.В., Рыбалова С.И., 2022

Содержание учебно-методического комплекса

- 1. Аннотация к УМК дисциплины, МДК, профессионального модуля**
- 2. Нормативная и учебно-методическая документация**
 - 2.1. Выписка из ФГОС**
 - 2.2. Примерная программа дисциплины, МДК, профессионального модуля (ПМ)**
- 3. Объем дисциплины МДК, ПМ, виды учебной работы, формы текущего, промежуточного контроля**
 - 3.1. КТП**
- 4. Рабочая программа дисциплины, МДК, ПМ**
 - 4.1. Цели и задачи изучения дисциплины, МДК, ПМ**
 - 4.2. Требования к уровню усвоения дисциплины, МДК, ПМ**
 - 4.3. Тематический план учебной дисциплины, МДК, ПМ**
 - 4.4. Содержание курса**
 - 4.5. Контрольно-измерительные материалы дисциплины, МДК; контрольно-оценочные средства ПМ.**
- 5. Методические рекомендации для преподавателей по выполнению практических (лабораторных) работ и/или семинарских занятий**
- 6. Методические рекомендации по выполнению курсовых работ**
 - 6.1. Методические указания по выполнению контрольных работ /рефератов/ мультимедийных презентаций.**
 - 6.2. Материалы, устанавливающие содержание и порядок проведения ИГА**
 - 6.2.1. Методические рекомендации по выполнению дипломной работы**
- 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**
 - 7.1. Учебное пособие по дисциплине**
 - 7.2. Методические указания по выполнению самостоятельной внеаудиторной и аудиторной работы студентами**
 - 7.3. Материально-техническое и информационное обеспечение дисциплины**
- 8. Методические рекомендации для преподавателя**
- 9. Литература**

Если учитель имеет только любовь к делу,
он будет хороший учитель.
Если учитель имеет только любовь к ученику,
как отец, мать, - он будет лучше того учителя,
который прочел все книги, но не имеет любви ни к делу,
ни к ученикам.
Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам,
он - совершенный учитель.
Лев Толстой

1. Аннотация к УМК дисциплины, МДК, профессионального модуля

Настоящий учебно-методический комплекс по курсу «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»: «Легкая атлетика с методикой преподавания» составлен с учетом требований Государственного образовательного стандарта.

Его структура и содержание соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1355 (ред. от 25.03.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014 N 34956).

Изучению дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» предполагает предварительное освоение знаний дисциплин: «Теория и история физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры и спорта», «Физиология человека с основами возрастной физиологии», «Биомеханика физической культуры».

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган — Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)».

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Легкая атлетика в совокупности со словом педагога, условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность, и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом.

Приобретенные теоретические знания и практические навыки и умения по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» помогут будущим специалистам использовать полученные знания в педагогической и тренерской деятельности на всех уровнях структуры образования. Позволят будущему специалисту дифференцировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола и уровня спортивной квалификации.

Знания, методов обучения дает выпускнику более широкое представление о дисциплине при исполнении профессиональных функций.

Учебно-методический комплекс включает в себя:

- квалификационную характеристику и компетенции выпускника учителя по физической культуре;
- рабочую программу дисциплины;
- КТП;
- методические пособия;
- вопросы к теоретическим и практическим занятиям, а также семинарским и лабораторным работам, кроссворды;
- рекомендуемую литературу (основную и дополнительную);
- тематику рефератов, тематику курсовых работ, контрольных работ, темы примерных презентаций;
- методические указания по подготовке и написанию рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- контрольные вопросы, выносимые на экзамен; контрольно-измерительные материалы по темам.

Учебно-методический комплекс будет полезен для участвующего в образовательном процессе преподавательского состава, учебно-вспомогательного персонала и специалистам физической культуры и спорта.

2. Нормативная и учебно-методическая документация

2.1. Выписка из ФГОС

Характеристика профессиональной деятельности выпускников:

4.1. Область профессиональной деятельности выпускников: физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.

4.2. Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи;

- документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.

4.3. Учитель физической культуры готовится к следующим видам деятельности:

4.3.1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

4.3.2. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры.

4.3.3. Методическое обеспечение процесса физического воспитания.

Требования к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена:

Учитель физической культуры должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Учитель физической культуры должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

Методическое обеспечение процесса физического воспитания.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Требования к структуре программы подготовки специалистов среднего звена

6.1. ППСЗ предусматривает изучение следующих учебных циклов:

- общего гуманитарного и социально-экономического;
- математического и общего естественнонаучного;
- профессионального;
- и разделов:
- учебная практика;
- производственная практика (по профилю специальности);
- производственная практика (преддипломная);
- промежуточная аттестация;
- государственная итоговая аттестация.

6.2. Обязательная часть ППСЗ по учебным циклам должна составлять около 70 процентов от общего объема времени, отведенного на их освоение. Вариативная часть (около 30 процентов) дает возможность расширения и (или) углубления подготовки, определяемой

содержанием обязательной части, получения дополнительных компетенций, умений и знаний, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда и возможностями продолжения образования. Дисциплины, междисциплинарные курсы и профессиональные модули вариативной части определяются образовательной организацией.

Общий гуманитарный и социально-экономический, математический и общий естественнонаучный учебные циклы состоят из дисциплин.

Профессиональный учебный цикл состоит из общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей в соответствии с видами деятельности. В состав профессионального модуля входит один или несколько междисциплинарных курсов. При освоении обучающимися профессиональных модулей проводятся учебная и (или) производственная практика (по профилю специальности).

6.3. Обязательная часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ углубленной подготовки должна предусматривать изучение следующих обязательных дисциплин: "Основы философии", "История", "Психология общения", "Иностранный язык", "Физическая культура".

Обязательная часть профессионального учебного цикла ППССЗ углубленной подготовки должна предусматривать изучение дисциплины "Безопасность жизнедеятельности". Объем часов на дисциплину "Безопасность жизнедеятельности" составляет 68 академических часов, из них на освоение основ военной службы - 48 академических часов.

6.4. Образовательной организацией при определении структуры ППССЗ и трудоемкости ее освоения может применяться система зачетных единиц, при этом одна зачетная единица соответствует 36 академическим часам.

2.2. Примерная программа дисциплины, МДК, профессионального модуля (ПМ)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл, является общепрофессиональной дисциплиной (ОП.08).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

знать:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурной спортивной деятельности;

- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

- основы судейства по изученным базовым видам спорта;

- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей учебной дисциплины Легкая атлетика с методикой преподавания:

максимальной учебной нагрузки 280 часов в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 187 часов;

самостоятельной работы 93 часов.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	280
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	187
в том числе:	
практические занятия	137
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	93
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена</i>	

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм
ОК 12.	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности
ОК 13.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия
ПК 1.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.2.	Проводить внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.3.	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 2.5.	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.6.	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности
ПК 3.1.	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
ПК 3.3.	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

Раздел 1. Легкая атлетика с методикой преподавания
Введение в предмет «Легкая атлетика с методикой преподавания»
Тема 1.1. История и этапы развития легкой атлетики

Содержание учебного материала

- История возникновения легкоатлетических упражнений.
- Легкая атлетика в древнегреческих Олимпийских играх.
- Развитие легкой атлетики в России
- Легкая атлетика за рубежом.

Тема 1.2. Классификация видов, входящих в легкую атлетику.

Содержание учебного материала

- Спортивная ходьба.
- Характеристика бега, прыжков, метаний, многоборий как видов легкой атлетики.

Тема 1.3. Места проведения занятий по легкой атлетике.

Содержание учебного материала

- Открытые стадионы, легкоатлетические манежи, спортивные залы, естественные условия проведения занятий.
- Требования к местам проведения занятий.

Тема 1.4. Техника безопасности, приемы страховки и само страховки при проведении занятий по легкой атлетике.

Содержание учебного материала

- Правила подготовки мест занятий по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
- Организация и методика проведения занятий.
- Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике.
- Основы техники легкоатлетических видов

Тема 1.5. Основы техники ходьбы и бега

Содержание учебного материала

- Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, фазы, периоды, моменты).
- Механизм отталкивания в ходьбе, беге.
- Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
- Силы, действующие на спортсмена при ходьбе и беге.
- Техника ходьбы и бега на различные дистанции, ее особенности в зависимости от длины дистанции, покрытия, рельефа (при беге в естественных условиях), бег с препятствиями.

Практические занятия

- Обучение технике легкоатлетических упражнений и методика их преподавания.
- Специальные беговые и прыжковые упражнения.
- Спортивная ходьба, бег на короткие, средние дистанции, бег по пересеченной местности, эстафетный бег, барьерный бег.

Самостоятельная работа

- Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.
- Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью.
- Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.

Тема 1.6. Основы техники прыжков

Содержание учебного материала

- Виды прыжков и их эволюция.
- Фазы прыжков (разбег, отталкивание, полет, приземление), их сходства и отличия в разных видах.
- Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

- Техника прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».

- Особенности техники прыжков в высоту и в длину с места.

Практическое занятие

- Прыжки в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».

- Прыжки в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

- Специальные упражнения для прыгунов в длину, в высоту.

Самостоятельная работа.

- Специальные упражнения для прыгунов в высоту и длину.

- Прыжки с места.

- Специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.

Тема 1.7. Основы техники метаний

Содержание учебного материала

- Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.

- Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость, угол вылета, аэродинамические свойства).

- Характеристика фаз, сходства и различия в технике метаний. Техника метания мяча, гранаты, копья, диска, толкания ядра.

Практическое занятие

- Метание малого мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра.

- Специальные упражнения для метателей.

- Силовая и скоростно-силовая подготовка.

Самостоятельная работа.

- Выполнение специальных упражнений.

- Силовая и скоростно-силовая подготовка.

- Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений

Тема 1.8. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений

Содержание учебного материала

- Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения.

- Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста.

- Роль физической подготовленности в процессе обучения в освоении техники легкоатлетических упражнений.

- Подводящие и специальные упражнения при обучении.

- Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение.

- Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений.

- Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений).

- Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении.

Практическое занятие

- Общеподготовительные упражнения, строевые упражнения в движении.

- Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.

- Выполнение упражнений с элементами акробатики.

- Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности).

- Специальные упражнения для бегунов, прыгунов, метателей, ходяков.

Самостоятельная работа.

- Освоение и совершенствование специальных и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов легкой атлетики и развития физических качеств.

Тема 1.9. Содержание, организация и методы проведения занятий по легкой атлетике

Содержание учебного материала

- Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.

- Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, условий, наличие инвентаря и оборудования).

- Особенности проведения занятий с детьми различного возраста и пола.

- Дозировка упражнений при различной подготовленности учащихся.

- Планирование образовательной деятельности. Особенности программ.

- Особенности образовательной деятельности.

- Основы методики воспитания физических качеств

Тема 1.10. Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала

- Методика воспитания скоростно-силовых качеств

Практическое занятие

- Повторный бег с максимальной и около максимальной скоростью на отрезках 20-250

м.

- Использование упражнений с отягощениями малых весов с максимальной скоростью.

- Бег на отрезках 20-60 м в облегченных условиях.

Самостоятельная работа

- Бег с горы, в гору на отрезках 20-30 м.

- Броски ядра весом 3-4 кг из-за головы, стоя спиной к направлению метания, снизу, от груди одной и двумя руками.

- Выполнение многократных прыжков с максимальной скоростью.

Тема 1.11. Воспитание различных видов выносливости

Содержание учебного материала

- Методика воспитания выносливости.

Практическое занятие

- Длительный равномерный бег по дорожке стадиона и в естественных условиях.

- Повторный бег на отрезках 150-800 м.

- Переменный бег на отрезках 100-200 м. интервальный бег на отрезках 200-400 м.

- Бег в усложненных условиях на коротких отрезках.

Самостоятельная работа

- Длительный равномерный бег с умеренной скоростью до 40 мин.

- Бег в усложненных условиях (по песку, по глубокому снегу, по воде).

Тема 1.12. Воспитание силовых качеств

Содержание учебного материала

- Методика воспитания силовых качеств

Практическое занятие

- Упражнения с отягощениями малого и среднего веса.

- Упражнения с преодолением собственного веса.

- Упражнения на тренажерах.

- Упражнения с противодействием партнера.

- Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты и т.п.)

Самостоятельная работа

- Подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища, подъем ног.

- Основы судейства при проведении соревнований

Тема 1.13. Основы судейства соревнований по легкой атлетике

Содержание учебного материала

- Правила соревнований по ходьбе, в беговых видах, в прыжках, метаниях.
- Методика организации и проведения школьных соревнований.

Практическое занятие:

- Судейство соревнований низового уровня по легкой атлетике.

3. Объем дисциплины МДК, ПМ, виды учебной работы, формы текущего, промежуточного контроля

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к профессиональному циклу, 242 часов.

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	242
в том числе:	
теоретические занятия	50
практические занятия	192
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Дисциплина изучается на 2,3 и 4 курсе Форма контроля 3,4,5,6,7 оценка выставляется по текущим Итоговая аттестация 8 семестре экзамен	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

содержание, формы организации и методiku проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

методiku обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

особенности и методiku развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

основы судейства по изученным базовым видам спорта;

разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

основы судейства по изученным базовым видам спорта;

разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **владеть**:

способами совершенствования профессиональных знаний и умений по легкой атлетике путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны;

навыками организации культурно-просветительской деятельности по легкой атлетике в образовательных учреждениях различного типа;

навыками проведения спортивных мероприятий;

легкоатлетическими навыками своей деятельности.

Компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
- ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
- ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
- ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.
- ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
- ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
- ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
- ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
- ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
- ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

3.1. КТП

Для очной формы обучения

Наименование темы урока	Теория	Практика
Введение.	2	
Основы техники легкоатлетических видов.		
Основы техники ходьбы и бега.		
Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы.	1	4
Техника бега на короткие дистанции.	1	4
Техника выполнения низкого старта.		3
Техника финиширования и бега по дистанции.		2
Указания к тренировке бега на короткие дистанции.		2
Техника бега на средние дистанции.	1	5
Техника бега по дистанции.		2
Техника финиширования.		2
Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции.		4
Техника эстафетного бега.	1	5
Основы техники бега стипельчеца.		4
Основы техники метаний и прыжков.		
Основы техники метаний. Основы техники метания	1	5

малого мяча.		
Основы техники метания гранаты.		4
Основы техники метания копья. Техника финального усилия и равновесия.		4
Основы техники метания диска.	1	3
Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение.	1	4
Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления.	1	4
Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	4
Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление.	1	2
Техника тройного прыжка.	1	2
Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок».	1	2
Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты.		3
Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель.	1	3
Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике.	1	3
Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников.	1	4
Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников.		2
Одежда, обувь, номера участников.	1	3
Порядок выступления участников и жеребьевка.		4
Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе.		4
Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения.	1	3
Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований.		3
Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.		3
Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копье).	1	4
Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Методы обучения. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений.		1

Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы.	1	1
Подводящие и специальные упражнения при обучении. Средства воспитания физических качеств.		1
Последовательность изучения легкоатлетических видов.		1
Меры предупреждения травм при обучении.	1	1
Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.		1
Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.		1
Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.	2	1
Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	1	1
Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту.	1	1
Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	1
Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража.	2	1
Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование.	1	1
Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Обучить движению ног в сочетании с движением таза.	1	1
Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы целом.	1	1
Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху».	1	
Обучить старту на этапах эстафетного бега.	1	1
Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.	1	1
Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучить финальной части технике толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу.	1	1
Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучить фазе отталкивания, разбега.		1
Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.	1	1
Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей	1	1

занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра.		
Обучение технике метания копья. Обучение хвату копья и метания с места.	1	1
Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском.	1	1
Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		1
Совершенствование техники метания копья.		1
Урок легкой атлетики в школе. Содержание урока л/а в школе.		1
Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике.	1	1
Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике.	1	1
Тренировочные занятия по легкой атлетике. Планирование урока по легкой атлетике.		1
Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ.	1	1
Дозировка упражнений при различной направленности учащихся.		1
Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.		1
Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.		1
Подготовка учителя к уроку легкой атлетики.		1
Физическая нагрузка на уроках легкой атлетики.	1	1
Принципы и методы используемые на уроках легкой атлетики.		1
Упражнения используемые на уроках легкой атлетики.		1
Меры предупреждения травматизма на уроках л/а.		1
Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.		1
Подготовка учителя к уроку л/а. Физическая нагрузка на уроках л/а.		1
Принципы и методы используемые на уроках л/а. Упражнения используемые на уроках л/а.		1
Спортивная тренировка в л/а. Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а. Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки.	1	1
Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.	1	2
Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки.		2
Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка.		2

Методика развития физических качеств.		2
Основы развития л/атлетических видов упражнений.		
Основы техники легкоатлетических упражнений.		2
Понятие о технике спортивного упражнения.	1	2
Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений.	1	2
Основы техники спортивной ходьбы.		2
Основы техники бега		2
Основы техники прыжков. Основные фазы прыжков.		2
Основы техники метания. Основные фазы метания.		2
Техника безопасности при знакомстве с л/а метаниями.		2
Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике.		
Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений.	1	2
Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора.	1	2
Изучение антропометрических данных. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.		1
Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике.		1
Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета.		2
Медицинская экспертиза		1
Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки.		1
Переходные нормативы групп занятиях легкой атлетикой.		1
Комплектование групп спортивного совершенствования.		1
Учебно-тренировочная работа и учет.		1
Документация спортивного отбора.		1
Техника безопасности при отборе в группы.		1

Для заочной формы обучения

Наименование темы урока	Теория	Практика
Основы техники легкоатлетических видов.		
Основы техники ходьбы и бега.		1
Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы.	1	
Техника бега на короткие дистанции.	1	
Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции.	1	
Техника эстафетного бега.	1	

Основы техники бега стипельчеца.	1	
Основы техники метаний и прыжков.		1
Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча.	1	
Основы техники метания гранаты.	1	
Основы техники метания диска.	1	
Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение.	1	
Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
Техника тройного прыжка.	1	
Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты.		1
Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель.	1	
Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике.	1	
Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников.	1	
Порядок выступления участников и жеребьевка.	1	
Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе.	1	
Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований.	1	
Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копье).	1	
Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы.	1	
Подводящие и специальные упражнения при обучении. Средства воспитания физических качеств.	1	
Последовательность изучения легкоатлетических видов.	1	
Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.	1	
Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.		2
Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	1	
Техника и методика обучения бега на средние и	1	

длинные дистанции. Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража.		
Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы целом.	1	
Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучить финальной части технике толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу.	1	
Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучить фазе отталкивания, разбега.	1	
Урок легкой атлетики в школе. Содержание урока л/а в школе.	1	
Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике.	1	
Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике.	1	
Тренировочные занятия по легкой атлетике. Планирование урока по легкой атлетике.	1	
Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ.	1	
Дозировка упражнений при различной направленности учащихся.	1	
Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.	1	
Подготовка учителя к уроку легкой атлетики.	1	
Принципы и методы используемые на уроках легкой атлетики.	1	
Меры предупреждения травматизма на уроках л/а.	1	
Подготовка учителя к уроку л/а. Физическая нагрузка на уроках л/а.	1	
Спортивная тренировка в л/а. Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а. Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки.	1	
Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.	1	
Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки.	1	
Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка.	1	
Методика развития физических качеств.	1	
Основы развития л/атлетических видов упражнений. Основы техники легкоатлетических упражнений.	1	
Спортивный отбор и прогнозирования	1	

результатов в легкой атлетике. Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений.		
--	--	--

4. Рабочая программа дисциплины, МДК, ПМ

Для очной формы обучения

Легкая атлетика с методикой преподавания		242	
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Основы техники ходьбы и бега. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипельчеза.</p> <p>Основы техники метаний и прыжков. Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника держания копья. Техника финального усилия и равновесия. Основы техники метания диска. Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение. Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Техника тройного прыжка. Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок».</p> <p>Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки.</p>	20 6 8 6	2 2 2

	<p>Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка. Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе. Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копьё).</p>		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия</p> <p>Основы техники спортивной ходьбы.</p> <p>Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Техника эстафетного бега.</p> <p>Основы техники стипельчеца.</p> <p>Основы техники метания малого мяча.</p> <p>Основы техники метания гранаты.</p> <p>Основы техники метания копья.</p> <p>Техника толкания ядра.</p> <p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».</p> <p>Техника тройного прыжка.</p> <p>Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.</p> <p>Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.</p> <p>Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копьё), толканию ядра.</p>	110	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Методика обучения технике легкоатлетических видов. Методы обучения. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Средства воспитания физических качеств.</p>	24 2	2

	<p>Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.</p> <p>Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.</p> <p>Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.</p> <p>Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование.</p> <p>Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы целом.</p> <p>Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху». Обучить старту на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.</p> <p>Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.</p> <p>Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучить финальной части технике толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра.</p> <p>Обучение технике метания копья. Обучение хвату копья и метания с места. Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском. Обучение технике метания копья с</p>	<p></p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
--	--	---	--

	<p>разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания копья.</p> <p>Урок легкой атлетики в школе. Содержание урока л/а в школе. Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике. Тренировочные занятия по легкой атлетике. Планирование урока по легкой атлетике. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики. Физическая нагрузка на уроках легкой атлетики. Принципы и методы используемые на уроках легкой атлетики. Упражнения используемые на уроках легкой атлетики. Меры предупреждения травматизма на уроках л/а. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а. Физическая нагрузка на уроках л/а. Принципы и методы используемые на уроках л/а. Упражнения используемые на уроках л/а.</p>	4	2
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия</p> <p>Специальные упражнения для бегунов.</p> <p>Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.</p> <p>Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Техника и методика обучения спортивной ходьбы.</p> <p>Техника и методика обучения эстафетному бегу.</p> <p>Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».</p> <p>Обучение технике толкания ядра со скачка.</p> <p>Обучение технике метания копья.</p> <p>Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.</p> <p>Подготовка учителя к уроку л/а.</p>	42	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 3. Спортивная	Содержание учебного материала:	6	

тренировка в л/а	<p>Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а. Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств.</p>	2	2
	<p>Основы развития л/атлетических видов упражнений. Основы техники легкоатлетических упражнений. Понятие о технике спортивного упражнения. Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжков. Основные фазы прыжков. Основы техники метания. Основные фазы метания. Техника безопасности при знакомстве с л/а метаниями.</p>	2	2
	<p>Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике. Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений. Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора. Изучение антропометрических данных. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки. Переходные нормативы групп занятиях легкой атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы.</p>	2	2
	Лабораторные работы		

	<p>Практические занятия Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Документация спортивного отбора.</p>	40	
	Контрольные работы		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление плана – конспекта урока по легкой атлетике. Тренировочные занятия в спортивных секциях по легкой атлетике.</p>	122	

Для заочной формы обучения

Легкая атлетика с методикой преподавания		50	
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов	<p>Содержание учебного материала: Основы техники ходьбы и бега. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипельчеца.</p> <p>Основы техники метаний и прыжков. Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника держания копья. Техника финального усилия и равновесия. Основы техники метания диска. Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение. Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и</p>	3	2
		6	2

	<p>отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Техника тройного прыжка. Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок».</p> <p>Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка. Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе. Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копьё).</p>	5	2
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия</p> <p>Основы техники спортивной ходьбы.</p> <p>Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Техника эстафетного бега.</p> <p>Основы техники стипельчеца.</p> <p>Основы техники метания малого мяча.</p> <p>Основы техники метания гранаты.</p> <p>Основы техники метания копья.</p> <p>Техника толкания ядра.</p> <p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».</p> <p>Техника тройного прыжка.</p> <p>Судейство соревнований по бегу, прыжкам,</p>	2	

	метаниям, толканию. Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту. Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	Содержание учебного материала: Методика обучения технике легкоатлетических видов. Методы обучения. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Средства воспитания физических качеств. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.	5	2
	Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.	5	2
	Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование.	2	2
	Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы целом.	2	2
	Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху». Обучить старту на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.	2	2
	Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода	2	2

	<p>через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.</p> <p>Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучить финальной части техники толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра.</p>	2	2
	<p>Обучение технике метания копья. Обучение хвату копья и метания с места. Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском. Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания копья.</p>	2	2
	<p>Урок легкой атлетики в школе. Содержание урока л/а в школе. Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике. Тренировочные занятия по легкой атлетике. Планирование урока по легкой атлетике. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики. Физическая нагрузка на уроках легкой атлетики. Принципы и методы используемые на уроках легкой атлетики. Упражнения используемые на уроках легкой атлетики. Меры предупреждения травматизма на уроках л/а. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а. Физическая нагрузка на уроках л/а. Принципы и методы используемые на уроках л/а. Упражнения используемые на уроках л/а.</p>	5	2
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия</p> <p>Специальные упражнения для бегунов.</p> <p>Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.</p> <p>Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Техника и методика обучения спортивной ходьбы.</p>	2	

	<p>Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».</p> <p>Обучение технике толкания ядра со скачка.</p> <p>Обучение технике метания копья.</p> <p>Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.</p> <p>Подготовка учителя к уроку л/а.</p>		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 3. Спортивная тренировка в л/а	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а. Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств.</p> <p>Основы развития л/атлетических видов упражнений. Основы техники легкоатлетических упражнений. Понятие о технике спортивного упражнения. Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжков. Основные фазы прыжков. Основы техники метания. Основные фазы метания. Техника безопасности при знакомстве с л/а метаниями.</p> <p>Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике. Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений. Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора. Изучение антропометрических данных. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки. Переходные нормативы групп занятиях легкой</p>	3	2
		3	2
		3	2

	атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Документация спортивного отбора.	1	
	Контрольные работы		

4.1. Цели и задачи изучения дисциплины, МДК, ПМ

Рабочая программа учебной дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» устанавливает минимальные требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий, форм и средств отчетности и контроля.

Новизна программы дисциплины "Легкая атлетика с методикой преподавания" состоит в том, что она (программа) предусматривает комплексное решение задач профессионально-педагогической подготовки студентов:

а) углубление и закрепление теоретических знаний, полученных студентами при изучении дисциплин учебного плана, умелое практическое применение в решении конкретных педагогических и связанных с ними задач физического воспитания различного возрастного-полового контингента учащихся;

б) формирование и совершенствование умений и навыков преподавания легкоатлетических упражнений и тренировки в отдельных видах легкой атлетики, необходимых для работы преподавателя физической культуры;

в) воспитание у студентов устойчивого интереса и любви к избранной ими профессии, потребности в систематическом самообразовании, творческого отношения к своей профессиональной деятельности;

г) приобщение студентов к общественно полезной деятельности.

Цель дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» — освоение образовательных технологий профессиональной деятельности учителя физической культуры на основе специфики дисциплины.

Задачи курса:

- обеспечение студентов необходимыми запасами знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточным уровнем физической подготовленности для сохранения и укрепления их здоровья;

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;

- формирование профессиональных умений учителя физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;
- формирование умений и навыков научно - методической деятельности в области легкой атлетики;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности учителя по физической культуре.

4.2. Требования к уровню усвоения дисциплины, МДК, ПМ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по легкой атлетике;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по легкой атлетике;
- использовать терминологию по легкой атлетике;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям по легкой атлетике;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- историю и этапы развития легкой атлетики;
- терминологию по легкой атлетике;
- технику профессионально значимых двигательных действий по легкой атлетике;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по легкой атлетике в школе;
- методику обучения двигательным действиям по легкой атлетике;
- особенности и методику развития физических качеств в легкой атлетике;
- основы судейства по легкой атлетике;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетики, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

4.3. Тематический план учебной дисциплины, МДК, ПМ

Легкая атлетика с методикой преподавания

Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов

Содержание учебного материала:

Основы техники ходьбы и бега. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипельчеца.

Основы техники метаний и прыжков. Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья.

Техника держания копья. Техника финального усилия и равновесия. Основы техники метания диска. Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение. Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Техника тройного прыжка. Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок».

Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка. Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе. Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копье).

Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Содержание учебного материала:

Методика обучения технике легкоатлетических видов. Методы обучения. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Средства воспитания физических качеств. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.

Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование.

Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы целом.

Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху». Обучить старту на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.

Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.

Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучить финальной части технике толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра.

Обучение технике метания копья. Обучение хвату копья и метания с места. Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском. Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания копья.

Урок легкой атлетики в школе. Содержание урока л/а в школе. Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике. Тренировочные занятия по легкой атлетике. Планирование урока по легкой атлетике. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики. Физическая нагрузка на уроках легкой атлетики. Принципы и методы, используемые на уроках легкой атлетики. Упражнения, используемые на уроках легкой атлетики. Меры предупреждения травматизма на уроках л/а. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а. Физическая нагрузка на уроках л/а. Принципы и методы, используемые на уроках л/а. Упражнения, используемые на уроках л/а.

Раздел 3. Спортивная тренировка в л/а

Содержание учебного материала:

Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а. Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств.

Основы развития л/атлетических видов упражнений. Основы техники легкоатлетических упражнений. Понятие о технике спортивного упражнения. Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжков. Основные фазы прыжков. Основы техники метания. Основные фазы метания. Техника безопасности при знакомстве с л/а метаниями.

Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике. Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений. Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора. Изучение антропометрических данных. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки. Переходные нормативы групп занятиях легкой атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы.

4.4. Содержание курса

В содержание курса «Легкая атлетика с методикой преподавания» входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике

легкоатлетических упражнений. Изучаются теоретические и практические разработки в области спортивной тренировки с детьми и спортсменами различной квалификации.

Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки, проведение научно-исследовательской деятельности создают предпосылки для подготовки специалистов высокой квалификации.

На базе изучения курса «Легкая атлетика с методикой преподавания» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.

4.5. Контрольно-измерительные материалы дисциплины, МДК; контрольно-оценочные средства ПМ

Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов

Основы техники ходьбы и бега.

Тема 1. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы.

Контрольные вопросы и задания вариант №1

1. Дайте характеристику видов механического движения.
2. Дайте классификацию техники движений.
3. Дайте определение основным понятиям в технике движений (фазы, моменты).
4. Что отражает кинематическая структура движений?
5. Что отражает динамическая структура движений?
6. Дайте характеристику взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.
7. Каковы пять правил построения техники движений?
8. Назовите цикл движения в спортивной ходьбе и дайте его характеристику.
9. При каких условиях возникает стартовая сила?
10. Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?
11. Назовите кинематические и динамические характеристики спортивной ходьбы.
12. Какие существуют отличия спортивной ходьбы от обычной ходьбы?
13. Расскажите об особенностях техники спортивной ходьбы в зависимости от конфигурации местности и рельефа.

Контрольные вопросы и задания вариант №2

1. Периоды, фазы и моменты спортивной ходьбы (с/х).
2. Правила соревнований, определяющих технику с/х.
3. Факторы, влияющие на скорость ходьбы.
4. Отличие с/х от обычной и от бега.
5. Упражнения, применяемые для обучения технике с/х.
6. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы, методы устранения.

Тема 2. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника

финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипельчеца.

Контрольные вопросы и задания вариант №1

1. Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и технике бега?
2. Расскажите о механизме отталкивания в беге.
3. Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?
4. Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.
5. Расскажите об особенностях техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.
6. Каковы особенности старта и стартового разгона?
7. Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.
8. Расскажите о технике барьерного бега и ее особенностях.
9. Рассмотрите вопрос о технике преодоления препятствий.
10. Какие сходства и отличия существуют в технике барьерного бега и преодоления препятствий у мужчин и у женщин?

Контрольные вопросы и задания вариант №2

1. Фазы бега на короткие дистанции.
2. Основные параметры техники бега по дистанции.
3. Техника старта и стартового разбега.
4. Основные способы финиширования.
5. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции, методы устранения.
6. Последовательность обучения фазам бега.
7. Методика обучения фазам бега на короткие дистанции.
8. Особенности техники бега на 200 и 400 метров.
9. Факторы, влияющие на скорость бега.

Контрольные вопросы и задания вариант №3

1. Правила соревнований, определяющие технику передачи эстафеты.
2. Способы передачи эстафеты.
3. Старт в эстафетном беге.
4. Исходное положение и местонахождение принимающего эстафету, момент начала разбега.
5. Особенности прохождения каждого этапа.
6. Упражнения для обучения передаче палочки.
7. Методика подготовки эстафетной команды.
8. Тактика расстановки спортсменов по этапам.

Тест № 1 «Введение в предмет»

1. К видам легкой атлетики не относится:
 - А) прыжки в длину
 - Б) спортивная ходьба
 - В) прыжки с шестом
 - Г) прыжки через коня
2. Кросс - это ...:
 - А) бег с ускорением
 - Б) бег по искусственной дорожке стадиона
 - В) бег по пересеченной местности
3. Что из перечисленного не относится к упражнениям легкой атлетики?
 - А) бег

Б) лазание

В) прыжки

4. Назовите снаряд, который не метают в легкой атлетике:

А) стрела

Б) молот

В) копье

5. Какие основные виды включает в себя легкая атлетика?

А) бег, прыжки, метания, спортивная ходьба, многоборье

Б) метания, прыжки с шестом, бег на короткие дистанции, многоборье, прыжки через барьер

В) бег с барьерами, кроссовый бег, прыжки в длину, многоборье, прыжки в высоту, спортивная ходьба

6. В чем отличие ходьбы и бега?

А) при ходьбе всегда присутствует опорное положение, а при беге есть безопорное положение (фаза полета)

Б) при ходьбе присутствует безопорное положение, при беге двухопорное положение

В) при ходьбе двухопорное положение, во время бега также двухопорное положение

7. Какое упражнение относится к упражнениям легкоатлета?

А) ходьба в полуприседе

Б) кроль на спине

В) бег с высоким подниманием бедра

8. Какое исходное положение должен принять легкоатлет при беге?

А) спина прогнута назад, руки прямые

Б) туловище прямое или слегка наклонено вперед

В) таз выше плеч

9. На сколько частей делится урок легкой атлетики?

А) на 4 части

Б) на 3 части

В) на 2 части

Ответы: 1-Г, 2-В, 3-Б, 4-А, 5-А,В, 6-Б, 7-В, 8-Б, 9-Б

Тест № 2 «Основы техники спортивной ходьбы и бега»

1. Какие дистанции Олимпийские?

А) 30,60,100 метров

Б) 100,200,400 метров

В) 100, 300, 400 метров

2. Назовите виды низкого старта:

А) низкий, высокий, средний

Б) обычный, сближенный, растянутый

В) средний, длинный, короткий

3. Какие дистанции относятся к средним дистанциям?

А) 200, 400, 800 метров

Б) 400, 800, 1500 метров

В) 800, 1500 метров

4. Какой старт применяется в беге на средние и длинные дистанции?

А) низкий на средние, высокий на длинные дистанции

Б) средний на средние дистанции, высокий на длинные дистанции

В) высокий старт

5. Как стартуют в беге на средние и длинные дистанции: по отдельным дорожкам или по общей?

А) средние – по отдельным, длинные – по общим дорожкам

- Б) 800 – по отдельным дорожкам бегут до конца первого виража, начиная с 1500м – старт по общей дорожке
- В) все дистанции по общей дорожке
6. К видам легкой атлетики не относится:
- А) прыжки в длину
- Б) спортивная ходьба
- В) прыжки с шестом
- Г) прыжки через коня
7. Что из перечисленного не относится к упражнениям легкой атлетики?
- А) бег
- Б) лазание
- В) прыжки
8. Какие основные виды включает в себя легкая атлетика?
- А) бег, прыжки, метания, спортивная ходьба, многоборье
- Б) метания, прыжки с шестом, бег на короткие дистанции, многоборье, прыжки через барьер
- В) бег с барьерами, кроссовый бег, прыжки в длину, многоборье, прыжки в высоту, спортивная ходьба
9. В чем отличие ходьбы и бега?
- А) при ходьбе всегда присутствует опорное положение, а при беге есть безопорное положение (фаза полета)
- Б) при ходьбе присутствует безопорное положение, при беге двухопорное положение
- В) при ходьбе двухопорное положение, во время бега также двухопорное положение
10. Финиш выполняется:
- А) на последнем шаге броском грудью
- Б) финишный спурт делается в зависимости от различных условий за 200-400 метров, при необходимости делается наклон туловища на последнем шаге
- В) финиш в беге на средние и длинные дистанции не обязателен
11. Сколько метров составляет зона передачи в эстафетном беге?
- А) 30 метров
- Б) 20 метров
- В) 15 метров
12. Как определяются дорожки, по которым будут бежать участники?
- А) жеребьевкой, которую проводит секретариат
- Б) жеребьевкой на старте, если не разыграны заранее
- В) определяет стартер
13. Если участник не готов к моменту вызова стартера:
- А) его дисквалифицируют
- Б) переставляют на другую дорожку
- В) делается предупреждение, за повторное нарушение дисквалифицируют
14. На соревнованиях по многоборью участник сделал фальстарт:
- А) его дисквалифицируют
- Б) может стартовать еще раз до второго фальстарта
- В) делают замечание
15. Если участник не согласен с объявленным ему фальстартом, то:
- А) стартер решает все вопросы, связанные со стартом
- Б) вызывает главного судью или рефери и решают вопрос совместно
- В) подзывает дополнительного стартера и решают вопрос, посоветовавшись вместе
16. Результаты участников фиксируются:
- А) когда участник коснулся любой частью туловища воображаемой плоскости финиша
- Б) когда участник пересек плоскость финиша любой частью туловища

- В) когда участник коснулся воображаемой плоскости финиша любой частью тела
17. Ручным секундомером время засекается с точностью до:
- А) до - 0,01 - округляется до 0,1
 Б) до - 0,001 - округляется до 0,01
 В) до - 0,1 - в сторону увеличения, если секундомер электронный, округляется так же до 0,1 в сторону увеличения
18. Старший судья на финише пишет в своем протоколе:
- А) номер участника и время
 Б) порядок прихода, номер участника и метраж
 В) порядок прохождения кругов
19. Старший судья-хронометрист записывает в своем протоколе:
- А) порядок прихода
 Б) время прохождения по кругам всех участников
 В) время всех участников забега, для первого участника три показания времени
- Ответы: 1- Б, 2-Б, 3-В, 4-В, 5-Б, 6-Г, 7-Б, 8-А, 9-А, 10-Б, 11-Б, 12-А,Б, 13-В, 14-Б, 15-А, 16-А, 17-В, 18-Б, 19-В

Тест № 3 История развития легкой атлетики.

1. Легкая атлетика - это:
- 1) физические упражнения, используемые в военной подготовке;
 2) популярный и наиболее массовый вид спорта во всем мире;
 3) движения, связанные с трудовой деятельностью и бытом человека;
 4) вид спорта, включающий в себя ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья.
2. Первые Олимпийские игры древности проводились в:
- 1) 724 г .д.н.э.;
 2) 720 г.д.н.э.;
 3) 776 г.д.н.э.;
 4) 708 г.д.н.э.;
3. В состав пентатлона входили:
- 1) бег на 1 стадию, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба;
 2) бег на 2 стади, кулачный бой, прыжок в длину, метание копья;
 3) бег от 7 до 24 стадий;
 4) скачки на колеснице, бег, прыжки в длину, метание копья.
4. В каких Олимпийских играх присутствовал член МОК для России генерал А. Д. Бутовский:
- 1) Игры II Олимпиады;
 2) Игры III Олимпиады;
 3) Игры I Олимпиады;
 4) Игры IУ Олимпиады;
5. С какого года женщины впервые были допущены для участия в Олимпийских играх:
- 1) 1932 г;
 2) 1924 г;
 3) 1920 г;
 4) 1928 г;
6. Соревнования по метанию проводятся:
- 1) по толканию ядра, метанию копья, диска;
 2) по метанию копья, диска, молота, гранаты;
 3) по толканию ядра, метанию копья, диска, молота, гранаты;
 4) по толканию ядра, метанию копья, диска, молота.

Тест № 4 Тест по основам знаний по теме «Бег на короткие дистанции»

1. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
 - а). 800м., 1000., 1500м.
 - б). 60м.,100м.,200м.,400м.
 - в). 2000м.,3000м.,5000м.
 2. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
 - а) средний старт.
 - б) высокий старт.
 - в) низкий старт.
 3. Длина стандартной беговой дорожки?
 - а) 400м.
 - б) 330м.
 - в) 100м.
 - г) 500м.
 4. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:
 - а) боковая;
 - б) лицевая;
 - в) финиш.
 - г) разметка
 5. Какое физическое качество развивает спринтерский бег:
 - а) быстроту;
 - б) силу;
 - в) выносливость;
 - г) ловкость.
 6. Отрезок дистанции длиной 20 м., размеченный метками в эстафетном беге называют:
 - а) разбег;
 - б) зона передачи;
 - в) полоса препятствий;
 - г) линия финиша.
 7. Спринтерский бег с преодолением препятствий называют:
 - а) барьерный;
 - б) стипль-чез;
 - в) кросс.
 8. При беге на короткие дистанции, участник дисквалифицируется:
 - а) по желанию главного судьи;
 - б) фальш старт;
 - в) пересечение беговой дорожки;
 - г) употребление наркотиков.
 9. Классические виды эстафет это:
 - а) 4x100;
 - б) 4x70;
 - в) 4x400;
 - г) 4x50.
 10. Основные физические качества, необходимые для успеха в беге на короткие дистанции:
 - а) гибкость;
 - б) быстрота;
 - в) сила;
 - г) скоростная выносливость.
- Ответы: 1-б; 2-в; 3-а; 4-в; 5-а; 6-б; 7-а; 8-в; 9-а,в; 10-б

Основы техники метаний и прыжков.

Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Техника тройного прыжка. Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок».

Контрольные вопросы и задания

1. Какие существуют фазы в различных видах легкоатлетических прыжков?
2. Назовите механизм отталкивания в прыжках.
3. Перечислите основные факторы, влияющие на результативность в прыжках.
4. Каковы разновидности техники в прыжках в длину?
5. Расскажите о разновидностях техники в прыжках в высоту и об их особенностях.
6. Каковы особенности техники тройного прыжка с разбега? Назовите их.
7. Перечислите особенности техники прыжков с шестом.
8. Назовите сходства и отличия основных параметров динамической и кинематической структур легкоатлетических прыжков.
9. Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

Тема 4. Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника держания копья. Техника финального усилия и равновесия. Основы техники метания диска. Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение.

Контрольные вопросы и задания вариант №1

1. Перечислите фазы в легкоатлетических метаниях.
2. Какие факторы влияют на результативность в метаниях?
3. Каковы динамическая и кинематическая структуры в метаниях?
4. Расскажите об особенностях техники различных видов метаний.
5. Какие существуют сходства и различия в фазе финального усилия в метаниях?
6. Расскажите об особенностях метаний снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.
7. Каковы основные отличия в технической подготовке метателей в зависимости от пола и возраста?

Контрольные вопросы и задания вариант №2

1. Факторы, влияющие на результат в прыжках.
2. Фазы прыжка в длину.
3. Назначение фаз прыжка.
4. Техника выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления.
5. Методы и средства обучения фазам прыжка в длину.
6. Особенности выполнения прыжка в целом.

Тест № 1 «Основы техники прыжков»

1. Как можно начинать разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»?
А) стоя ноги врозь, руки на коленях
Б) с места (одна нога впереди, другая сзади), с подхода или с подбега
В) с высокого старта
2. Угол разбега:
А) 350 - 450
Б) 200 - 300
В) по дуге
3. Скорость в разбеге:
А) набирается быстро с первого до последнего шага

- Б) набирается на первых 3-7 шагах, последние два шага идет подготовка к отталкиванию
- В) зависит от угла разбега
4. Длина шагов:
- А) одинакова от начала до конца
- Б) последний шаг самый длинный
- В) предпоследний самый длинный, а последний самый короткий
5. Нога на толчок ставится:
- А) плоско на всю стопу
- Б) с носка
- В) с пятки с быстрым перекатом на всю стопу
6. Мах ногой выполняется:
- А) прямой ногой
- Б) полусогнутой ногой, над планкой нога выпрямляется
- В) сильно согнутой ногой
7. Толчковая нога:
- А) переносится через планку дугообразным движением, вверху поворачивается носком в сторону планки
- Б) переносится прямая, носком от планки
- В) переносится через планку дугообразным движением, носком от планки
8. Сколько попыток дается в прыжках в длину?
- А) две попытки в предварительных и одна в финальных соревнованиях
- Б) три предварительных и три в финале
- В) три предварительные и одна финальная попытка
9. Какие команды подаются после выполнения удачной попытки?
- А) «Есть» и поднимается красный флаг
- Б) «Есть» и поднимается белый флаг
- В) «Есть» и делается отмашка флажком вниз
10. Какие команды подаются после выполнения неудачной попытки?
- А) «Нет» и поднимается красный флаг
- Б) «Заступ» и делается отмашка вверху
- В) «Не считать» и поднимается красный флаг
11. Как производится измерения в прыжках в длину?
- А) от бруска к ближайшей точке следа (нулевая отметка у линии измерения) в целых сантиметрах в сторону увеличения
- Б) от ближайшей точки следа до дальнего края бруска в целых сантиметрах сторону увеличения
- В) от ближайшей точки следа, перпендикулярно бруску до линии измерения в целых сантиметрах сторону уменьшения
12. Попытка не засчитана, если:
- А) технически неверно выполнен прыжок
- Б) при приземлении упал назад и коснулся руками
- В) заступил за брусок, пробежал через брусок, оттолкнулся сбоку от бруска, после приземления вышел назад
13. Кто станет чемпионом в случае равенства результатов у двух или нескольких спортсменов?
- А) рассматривают, где показан результат в предварительных попытках или в финале
- Б) рассматривают следующий лучший результат, в случае равенства - следующий и так все шесть результатов, в случае равенства шести результатов дается по одной дополнительной попытке
- В) в случае равенства результатов дается три дополнительных попыток

Ответы: 1-Б, 2- А, 3- Б, 4- В, 5 –В, 6- Б, 7-А, 8- Б, 9- Б, 10- А, 11- В, 12-В, 13- Б

Тест № 2 «Основы техники метаний»

1. Диаметр круга для толкания?
 - А) 213,5 см
 - Б) 220 см
 - В) 250 см
2. Угол сектора:
 - А) 29
 - Б) 40
 - В) 45
3. Способы толкания?
 - А) со скачка, с поворота
 - Б) с разбега
 - В) с размахивания
4. Ядро держится?
 - А) У надключичной ямки, три пальца сверху, два снизу
 - Б) около плеча, локоть опущен
 - В) «У щеки на основании ладони, в локоть в сторону
5. В группировке
 - А) левая нога подводится к правой на носок, туловище почти вертикально
 - Б) правая нога сгибается, туловище наклоняется, левая нога подносится к правой
 - В) правая нога прямая, левая ставится сзади на носок, туловище наклоняется вперед
6. Мах выполняется:
 - А) сильно вверх, после толчка ногой
 - Б) сильно вверх, одновременно с толчком правой ноги
 - В) одновременно с толчком ногой, носок левой ноги идет низко над грунтом
7. Скачок выполняется?
 - А) высоким прыжком
 - Б) почти скользящим движением за счет маха и толчка с быстрым ее подтягиванием, быстрой постановкой другой ноги
 - В) скользящим движением только за счет маха, левая нога задерживается с постановкой на грунт
8. Перед финальным усилием:
 - А) плечевой пояс удерживается закрытым, скрученным по отношению к тазу
 - Б) плечевой пояс повернут вслед за тазом
 - В) плечевой пояс повернут вслед за тазом, но отклонен в сторону, противоположную толканию
9. В финальном усилии ноги и таз толкателя:
 - А) должны отставать от туловища
 - Б) идти вместе с туловищем
 - В) обгонять движение верхних частей туловища
10. Финальное усилие заканчивается:
 - А) выталкиванием ядра и выпрямлением руки в локтевом суставе
 - Б) выталкиванием ядра и предельно быстрым разгибанием кисти в локтевом суставе и хлестообразным движением
 - В) выпрямлением всей руки
11. Перед началом разбега малый мяч удерживается:
 - А) метатель держит снаряд в руке, рука опущена вниз
 - Б) метатель держит снаряд над головой
 - В) метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке

12. Фаза метания малого мяча:

- А) скрестный шаг
- Б) беговой шаг
- В) прыжковый шаг

Ответы: 1-А, 2-Б, 3-А, 4-А, 5-Б, 6-В, 7-Б, 8-А, 9-В, 10-Б, 11-В, 12-А

Вопросы по разделу «Основы техники метаний и прыжков»

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в

- а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска

- а) Нина Думбадзе;
- б) Елизавета Багрянцева;
- в) Нина Ромашкова (Пономарева).

3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) Гимнастику;
- б) легкую атлетику;
- в) тяжелую атлетику.

4. Длина дистанции марафонского бега равна ...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.

5. Какая из дистанций не считается стаерской?

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;
- в) 10000 м.

6. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего ...

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы.

8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к

.....

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) Сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх.

11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад – бег «самоварчиком») приводит к

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой.

12. Широкая постановка ступней при беге влияет на

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение бегового шага.

13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от.....

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги.

14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от

- а) способа прыжка;
- б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
- в) координации движений прыгуна.

15. На рис.1 обозначено положение

- а) прыгуна в высоту перед отталкиванием;
- б) прыгуна в длину перед отталкиванием;
- в) бегуна на дистанции.

16. На рис.2 обозначено положение

- а) прыгуна в длину перед отталкиванием;
- б) бегуна на дистанции;
- в) прыгуна в высоту перед отталкиванием;

17. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной

- а) 10 м;
- б) 20 м;
- в) 30 м.

18. Есть ли ошибка при передаче эстафетной палочки (рис.3)?

- а) Есть ошибка;
- б) Нет ошибки.



Рис.1



Рис.2

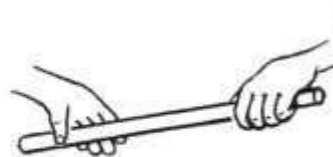


Рис.3

19. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

- а) Метром;
- б) ступнями;
- в) «на глазок»;
- г) беговыми шагами.

20. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит.....

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

21. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития.....
- а) выносливости;
 - б) быстроты;
 - в) прыгучести;
 - г) координации движений.
22. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя
- а) упражнения с отягощениями;
 - б) повторное пробегание коротких отрезков;
 - в) большое количество общеразвивающих упражнений.
23. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
- а) Наложение холода;
 - б) наложение тугй повязки;
 - в) согревание поврежденного места;
 - г) обращение к врачу.
24. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике
- а) во второй половине дня;
 - б) сразу после еды;
 - в) через 1-2 часа после еды.
25. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?
- а) Снимается с соревнований;
 - б) предупреждается;
 - в) ставится на 1 м позади всех стартующих.
26. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему
- а) разрешается дополнительный бросок;
 - б) попытка и результат засчитываются;
 - в) попытка засчитывается, а результат – нет.
27. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований
- а) результат засчитывается;
 - б) разрешается дополнительный бросок;
 - в) попытка засчитывается, а результат – нет.
28. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой
- а) по частоте дыхания;
 - б) по частоте сердечных сокращений;
 - в) по снижению скорости бега;
 - г) по самочувствию.
29. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к
- а) экономии сил;
 - б) улучшению спортивного результата;
 - в) травмам.
30. Нельзя проводить тренировку, если ...
- а) плохая погода;
 - б) плохое настроение;
 - в) повышена температура тела.

Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Тема 5. Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка. Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе. Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копье).

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике (календарь и виды соревнований).
2. Какое существует положение о соревнованиях?
3. Дайте характеристику (составу и структуре) данного положения.
4. Каковы общие правила беговых видов спорта?
5. Назовите частные правила в отдельных беговых видах.
6. Перечислите общие правила в прыжках.
7. Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.
8. Каковы общие правила в метаниях? Дайте характеристику частным правилам в отдельных видах метаний.
9. Какие существуют правила соревнований в многоборье?
10. Каковы правила соревнований в закрытом помещении?

Тест № 1 «Организация и проведение соревнований по легкой атлетике»

1. По характеру соревнования по легкой атлетике подразделяются на:
 - А) лично-командные, кубковые, первенства
 - Б) личные, командные, лично-командные
 - В) первенства, кубковые, чемпионаты
2. Судья на финише:
 - А) определяет приход участников на финиш
 - Б) определяет время прихода участников на финиш
 - В) записывает приход участников на финиш
3. В каком направлении проводят соревнования по бегу в легкой атлетике?
 - А) против часовой стрелки
 - Б) по часовой стрелке
 - В) зависит от дистанции
4. В обязанность главного стартера входит:
 - А) Перед началом очередного вида беговой программы уточняет в службе при участниках или в бригаде на старте наличие участников
 - Б) Заносит в протокол порядок окончания участниками дистанции
 - В) Подавать стартовые команды и сигнал для начала стартовым пистолетом или отмашкой флагом с голосом
5. Работа секретаря:
 - А) Должен сравнить запись времени с записью метража на финише
 - Б) Перед началом очередного вида беговой программы уточняет в службе при участниках или в бригаде на старте наличие участников

В) Заносит в протокол порядок окончания участниками дистанции

6. Судьи на старте:

А) Проверяет явку участников очередного забега и делает отметку о явке в стартовом протоколе

Б) Дают старт так, чтобы никто из участников не начал бег до стартового сигнала

В) Производит жеребьевку среди участников забега для определения дорожки или места на старте

Ответы: 1-Б, 2-А, 3-А, 4-В, 5-В, 6-Б

Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Методика обучения технике легкоатлетических видов.

Тема 1. Методы обучения. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Средства воспитания физических качеств. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте характеристику формам обучения.
2. Каковы основные методические принципы обучения?
3. Дайте характеристику методам обучения.
4. Какова постановка задач и подбор средств обучения?
5. Назовите последовательность изучения видов легкой атлетики.
6. Каковы виды анализа и классификации ошибок?
7. Дайте характеристику видам занятий по легкой атлетике.
8. Назовите причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

Тест №1 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

1. Формирование двигательных навыков по легкой атлетике делятся на:

- 1) овладение техникой бега, прыжков и метаний;
- 2) изучение техники бега, прыжков, метаний и спортивной ходьбы;
- 3) создание представления о движении и закрепление, совершенствование

двигательных навыков;

4) создание представления о движении, изучение движения, закрепление и совершенствование двигательных навыков.

2. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

1) каждое упражнение направленно одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

3) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

3. Цель обучения на этапе начального развития техники двигательного действия:

1) Сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

2) завершить формирование двигательного умения;

3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

4) достижение с меткости и стабильности выполнения фаз чистой техники изучаемого двигательного действия.

4. Прежде чем приступить к обучению кому - либо виду легкой атлетики, необходимо определить степень готовности занимающегося к его освоению. Степень готовности к обучению определяют 3 компонента:

- 1) физическая, координационная, психологическая;
- 2) общефизическая, кроссовая, психологическая;
- 3) мотивационная, физическая, координационная;
- 4) психологическая, общефизическая, кроссовая.

5. В отличие от ходьбы цикл бега состоит из двух периодов: одиночной опоры и полета.

Какие 2 фазы относятся периоду опоры:

- 1) фаза подъема общего центра массы тела (ОЦМТ);
- 2) амортизации;
- 3) отталкивания;
- 4) фаза снижения ОЦМТ.

6. Общие закономерности ходьбы и бега:

- 1) Циклические локомоторные движения;
- 2) Перекрестная структура движения руки и ног;
- 3) Траектория движения ОЦМТ (общего центра масс тела) по синусоидальной прямой с

одновременным перемещением в боковой плоскости;

- 4) Постановка ноги на опору сзади проекции ОЦМТ;

Скорость передвижения зависит от соотношения длины и частоты шагов.

Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.

Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.

Тема 2. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции. **Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.** Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование. **Техника и методика обучения спортивной ходьбы.** Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы целом. **Техника и методика обучения эстафетному бегу.** Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху». Обучить старту на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом. **Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».** Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом. **Обучение технике толкания ядра со скачка.** Обучить финальной части технике толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра. **Обучение технике метания копья.** Обучение хвату копья и метания с места. Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском. Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания копья.

Контрольные вопросы и задания

1. Какова последовательность постановки задач обучения технике спортивной ходьбы и одного из видов бега?
2. Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.
3. Какие ошибки возникают при обучении технике этого вида бега?
4. Назовите причины возникновения этих ошибок при обучении.
5. Подберите средства для исправления ошибок при обучении конкретного вида бега.
6. Составьте примерный план обучения одного из беговых видов.

7. Назовите сходство и различия в составлении схем обучения технике ходьбы и видов бега.
8. Какова последовательность постановки задач обучения технике одного из видов прыжков?
9. Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов прыжков.
10. Какие ошибки возникают при обучении технике одного из видов прыжков?
11. Назовите причины возникновения ошибок при обучении технике этого вида прыжка.
12. Подберите средства для исправления ошибок при обучении данного вида прыжка.
13. Составьте примерный план обучения технике одного из видов прыжков.
14. Назовите сходства и различия в составлении планов обучения технике прыжков.
15. Какова последовательность постановки задач обучения одного из видов метаний?
16. Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов метаний.
17. Какие ошибки возникают при обучении технике одного из видов метаний?
18. Назовите причины возникновения ошибок при обучении этого вида метаний.
19. Подберите средства для исправления ошибок при обучении данного вида метаний.
20. Составьте план обучения технике одного из видов метаний.
21. Назовите сходство и различия в составлении планов обучения технике метаний.

Урок легкой атлетики в школе.

Тема 3. Содержание урока л/а в школе. Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике. Тренировочные занятия по легкой атлетике. Планирование урока по легкой атлетике. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики. Физическая нагрузка на уроках легкой атлетики. Принципы и методы используемые на уроках легкой атлетики. Упражнения используемые на уроках легкой атлетики. Меры предупреждения травматизма на уроках л/а. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а. Физическая нагрузка на уроках л/а. Принципы и методы используемые на уроках л/а. Упражнения используемые на уроках л/а.

Раздел 3. Спортивная тренировка в л/а

Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а.

Тема 4. Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств. **Основы развития л/атлетических видов упражнений.** Основы техники легкоатлетических упражнений. Понятие о технике спортивного упражнения. Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжков. Основные фазы прыжков. Основы техники метания. Основные фазы метания. Техника безопасности при знакомстве с л/а метаниями. **Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике.** Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений. Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора. Изучение антропометрических данных. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике.

Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки. Переходные нормативы групп занятий легкой атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы.

Контрольные вопросы и задания

1. Каковы цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике?
2. Охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике.
3. Дайте характеристику тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.
4. Каковы задачи, средства и методы подготовки легкоатлета?
5. В чем смысл периодизации спортивной тренировки?
6. Назовите отличительные черты контрольных упражнений (тестов) для бегунов, прыгунов, метателей.
7. Какие средства и методы следует применять легкоатлету при развитии быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств?
8. Составьте годовой тренировочный план подготовки легкоатлета II разряда.
9. Какова классификация средств и методов спортивной тренировки в легкой атлетике?
10. Какие факторы служат основой для управления тренировочным процессом?
11. Назовите основные элементы, необходимые для корректировки тренировочной программы.
12. Какова структура и содержание учебно-тренировочного занятия?
13. Дайте характеристику материально-технической базы для занятий легкой атлетикой.
14. В чем особенность построения предсоревновательного этапа подготовки легкоатлетов в отдельных видах?
15. Каковы основные правила подготовки к соревнованиям?
16. Раскройте структуру соревновательного периода.
17. Какова структура микро-, мезо-, макроциклов в подготовке легкоатлета?
18. Назовите основные особенности женского организма.
19. Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?
20. Назовите основные средства и методы, применяемые для тренировок легкоатлеток.
21. Каковы параметры основных тренировочных средств в подготовке легкоатлеток?
22. Составьте план тренировки легкоатлетки в соответствии с ее физиологическим циклом.

Тесты по курсу «Легкая атлетика с методикой преподавания»

1. А. Барышников, устанавливая мировой рекорд, использовал новую технику, толкал ядро:
 - с поворота
2. Анализируя ошибки, возникающие в процессе обучения, необходимо
 - объяснять и показывать действие без ошибок
3. Бамбуковый шест в прыжках использовался, примерно, до ...
 - 1945 года
4. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает:
 - 3000; 5000; 10000 метров
5. Бег на короткие дистанции (спринт) на стадионе и в манеже включает:
 - 30; 60; 100; 200 метров
6. Бег на средние дистанции включает:
 - 800; 1000; 1500 метров; 1 миля
7. Бег с препятствиями на 3000 м имеет название:
 - «стипель-чез»

8. Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию:
 - 2000 метров
9. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции:
 - 2000; 3000 метров
10. В 1986 г. было узаконено копьё новой конструкции, и оно стало:
 - «пикирующим»
11. В беге на 3000 м с препятствиями существуют следующие способы преодоления барьеров:
 - «наступая» и «барьерным шагом»
12. В беге на короткие дистанции основные способы финиширования — это:
 - грудью и плечом
13. В беге на короткие дистанции спортсмен стартует ...
 - и финиширует только по своей дорожке
14. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится на грунт:
 - с передней части
15. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с _____ свод стопы.
 - носка на наружный
16. В беге на средние и длинные дистанции финиш осуществляется:
 - финишным броском или спуртом
17. В беге с препятствиями перед отталкиванием на препятствие скорость бега:
 - несколько увеличивается
18. В беге эстафетную палочку нужно держать:
 - всеми пальцами
19. В завершающей фазе прыжка в длину происходит активное(-ый, -ая):
 - выбрасывание ног далеко вперед при приземлении
20. В истории развития техники тройного прыжка наблюдалось _____ варианта(-ов).
 - три
21. В легкой атлетике в барьерном беге (на стадионе) спортсмены соревнуются на дистанциях:
 - 110 и 400 метров
22. В легкой атлетике выделяют _____ вида(-ов) метаний.
 - четыре
23. В легкой атлетике имеется _____ вида(-ов) прыжков.
 - четыре
24. В легкой атлетике техника исполнения метаний зависит от:
 - формы и массы снаряда
25. В метании диска существенное влияние на результаты соревнований оказывают:
 - аэродинамические свойства снаряда
26. В метании копья и диска при встречном ветре необходимо:
 - уменьшать угол атаки
27. В метании молота реализуется основной принцип всех метаний — ...
 - «хлест туловищем»
28. В метаниях диск:
 - вращается кнаружи (от метателя)
29. В метаниях разрешается выполнять по технике ...
 - любой вид разбега
30. В момент касания ногами места приземления в прыжках в длину с места, прыгун:
 - активно выводит руки вперед

31. В момент обучения передачи эстафеты необходимо следить, чтобы принимающие _____ в момент передачи эстафеты.
- не поворачивали головы
32. В настоящее время в тройном прыжке выделяют _____ стиль(-я).
- три
33. В настоящее время метатели выполняют метание молота:
- с трех-четырёх поворотов
34. В настоящее время рекорд мира по прыжкам с шестом принадлежит С. Бубке и равен:
- 6,14 метра
35. В начальный период обучения технике барьерного бега расстояние между барьерами:
- может быть уменьшено
36. В практической деятельности чаще всего тренер (преподаватель) применяет _____ анализ.
- субъективный
37. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за тем, чтобы ...
- дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону
38. В процессе обучения на первый план выступают:
- способности каждого обучающегося
39. В процессе показа техники барьерного бега, в первую очередь необходимо обратить внимание обучаемых на:
- смелое подбегание к барьеру
40. В прыжках в высоту спортсмен своими движениями создает:
- оптимальные условия для преодоления планки
41. В прыжках в высоту способом «перекат» отталкивание происходит _____ ногой.
- ближней к планке
42. В прыжках в высоту способом «перешагивание» отталкивание происходит _____ ногой.
- дальней от планки
43. В прыжках в длину спортсмен своими движениями создает оптимальные условия для:
- сохранения равновесия и приземления
44. В прыжках в длину толчковая нога ставится на:
- всю стопу или перекатом с пятки на носок
45. В прыжках способом «фосбери-флоп» необходимо особое внимание уделить:
- технике приземления
46. В ранге соревнований условно можно выделить _____ уровень(-я).
- четыре
47. В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...
- 20 метров
48. В спортивной ходьбе наиболее важной является:
- оптимальная величина силы отталкивания
49. В спортивной ходьбе одно из двух основных условий — это:
- отсутствие фазы полета
50. В спортивной ходьбе участник дисквалифицируется после _____ судьей(-ями).
- трех предупреждений разными
51. В спортивных манежах особое внимание надо уделять:

- технике бега по виражу
- 52. В спринтерской эстафете 4 по 100 м спортсмен принимает эстафетную палочку _____ рукой(-ами).
- только правой
- 53. В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет _____ шагов.
- удлинения длины
- 54. В теории решения изобретательских задач первостепенное значение имеет:
- мышление
- 55. В тройном прыжке второе отталкивание осуществляется _____ ногой....
- толчковой
- 56. В финал соревнований «прыжки в длину» и «тройной прыжок» выходят _____ участника(-ов), показавших лучшие результаты.
- восемь
- 57. В целях повышения эффективности обучения техники барьерного бега используются:
- учебные барьеры пониженной высоты и с мягкими перекладинами
- 58. В эстафетной программе спортсмен передает палочку:
- в ограниченной зоне передачи
- 59. В эстафетном беге эстафетная палочка передается из рук в руки:
- в установленной зоне
- 60. Виды легкой атлетики делятся на:
- классические и неклассические
- 61. Вначале спортсмены метали молот с (со):
- места
- 62. Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть:
- выпрямлена в коленном суставе
- 63. Возможное обучение предполагает наличие следующих связей
- преподаватель – ученик
- 64. Впервые 23-метровый рубеж в толкании ядра был преодолен в:
- 1988 году
- 65. Впервые двухметровую высоту в прыжках в высоту преодолели в:
- 1912 году
- 66. Впервые на соревнованиях у женщин в тройном прыжке пятнадцатиметровый рубеж преодолела
- А. Бирюкова
- 67. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел ...
- Ю. Шмидт в 1960 году
- 68. Впервые соревнования по прыжкам с шестом были проведены в Англии в:
- 1866 году
- 69. Время первого участника фиксируется _____ секундомером(-ами).
- время
- 70. Все виды легкоатлетического бега делятся на:
- гладкий бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности
- 71. Все виды метаний, по сути, имеют одну цель — это:
- придание снаряду наибольшей скорости вылета
- 72. Все соревнования проводятся согласно
- положению
- 73. Все способы метания должны способствовать:
- предварительному разгону снаряда

74. Все уроки по своей структуре подразделяются в основном на (в):
 - три части
75. Всероссийские олимпиады в России начали проводиться с:
 - 1913 года
76. Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это:
 - как можно быстрее набрать максимальную скорость бега
77. Главная цель основных соревнований
 - распределение мест среди участников
78. Главной фазой в метаниях является фаза
 - финального усилия
79. Главную роль в словесном методе обучения играет:
 - объяснение
80. Двигательное действие изучается и закрепляется только
 - при многократном его повторении
81. Длина разбега у шестовиков колеблется от:
 - 35 до 45 метров
82. Для достижения высокого результата в тройном прыжке с места важно
 - активно выполнять отталкивание в сочетании с активным махом
83. Для начинающих бегунов на коротких дистанциях рекомендуется:
 - пробегать финишную линию на полной скорости
84. Для обеспечения эффективной передачи эстафетной палочки бегунам важно иметь
 чувство
 - пространства
85. Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается:
 - главная судейская коллегия
86. Для подготовки к старту спортсменам дается не более:
 - 2 минут
87. Для увеличения скорости бега необходимо как можно чаще
 - контактировать с опорой во время отталкивания
88. Древние атлеты выполняли прыжки в длину _____ в руках.
 - с гантелями
89. Если во время барьерного бега участник умышленно сбивает барьер рукой или
 ногой, то ... - он дисквалифицируется
90. Если во время бега спортсмен получает какую-либо помощь со стороны, то он
 - подлежит дисквалификации
91. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен:
 - передающий участник
92. Женская легкая атлетика как вид спорта развивается с:
 - 1928 года
93. Изменение конструкции копья привело к:
 - снижению спортивных результатов
94. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:
 - психологических особенностей спортсмена
95. Индивидуализация процесса обучения на начальных этапах означает в большей
 степени
 - выявление индивидуальных ошибок и их устранение
96. Как правило, в беге на короткие дистанции применяется _____
 старт(-а).
 - низкий
97. Как правило, на дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен

- бежать по _____ дорожке.
 - отдельной
98. Как правило, эстафета передается в (во) _____ зоны передачи.
 - второй половине
99. Классические виды многоборья у мужчин — это:
 - десятиборье
100. Контрольная отметка для начала передачи эстафеты соответствует:
 - 8 метрам
101. Критериями оценки обучения технике спортивной ходьбы являются _____ спортивной ходьбы(-е).
 - естественность и экономичность
102. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину:
 - 400 метров
103. Легкоатлетические метания можно разделить на _____ групп(-ы).
 - три
104. Легкоатлетические прыжки делятся на _____ групп(-ы).
 - две
105. Метания диска и молота выполняется:
 - с поворота

Контрольно-измерительные материалы по предмету «Легкая атлетика с методикой преподавания» за 3,4 семестр

1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
5. Биомеханические основы техники ходьбы.
6. Биомеханические основы техники бега.
7. Биомеханические основы техники прыжков.
8. Биомеханические основы техники метаний.
9. Аэродинамические свойства снарядов для метаний.
10. Разновидности и обоснование стартовых положений в беге.
11. Анализ техники спортивной ходьбы.
12. Анализ техники бега на короткие дистанции.
13. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
14. Анализ техники бега на местности (кроссовый бег).
15. Анализ техники бега с барьерами.
16. Анализ техники эстафетного бега.
17. Анализ техники прыжка в длину способом “согнув ноги”.
18. Анализ техники прыжка в длину способом “ножницы”.
19. Анализ техники прыжка в длину способом “прогнувшись”.
20. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
21. Анализ техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.
22. Анализ техники прыжка в высоту способом “фосбюри-флоп”.
23. Анализ техники метания малого мяча, гранаты и копья.
24. Анализ техники толкания ядра и ее разновидности.
25. Виды, характер и уровень соревнований по легкой атлетике.
26. Положение о легкоатлетических соревнованиях.
27. Именная и техническая заявки соревнований.
28. Карточки участников соревнований по легкой атлетике.
29. Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.

30. Обязанности судей по спортивной ходьбе.
31. Состав судейской бригады на старте и обязанности стартёров.
32. Состав судейской бригады и организация работы на финише.
33. Обязанности судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.
34. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям и ее обязанности.
35. Обязанности секретаря при проведении соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

Практические занятия

1. Основы техники спортивной ходьбы.
2. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника бега на длинные дистанции.
5. Техника эстафетного бега.
6. Основы техники стипельчеца.
7. Основы техники метания малого мяча.
8. Основы техники метания гранаты.
9. Основы техники метания копья.
10. Техника толкания ядра.
11. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».
12. Техника тройного прыжка.
13. Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.
14. Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.
15. Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.

3 семестр

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. изм.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Бег 100 м	сек	М	13,1	13,0	12,9
		Ж	15,1	15,0	14,8
Бег 300 м	сек	М	45,0	44,0	43,0
		Ж	55,0	54,0	53,0
Бег 500 м	мин	Ж	1.55,0	1.52,5	1.50,0
Бег 1000 м	мин	М	3.15,0	3.10,0	3.05,0
Прыжки в длину с разбега	см	М	490	505	520
		Ж	380	400	420
Толкание ядра	см	М	820	860	900
		Ж	730	755	780

4 семестр

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. измер	Пол	Баллы		
			3	4	5
Кросс 2000 м	мин	Ж	8.30,0	8.15,0	8.00,0
Кросс 3000 м	мин	М	11.00,0	10.45,0	10.30,0
Прыжки в высоту	см	М	140	145	150
		Ж	120	125	130
Метание копья	м	М	45	47,5	50

		Ж	26	28	30
--	--	---	----	----	----

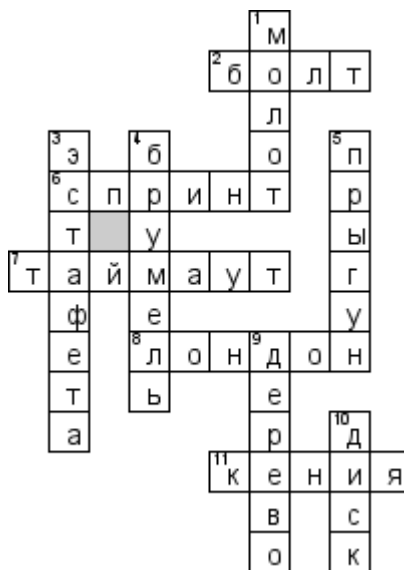
Тест - контроль за 5,6,7 семестр

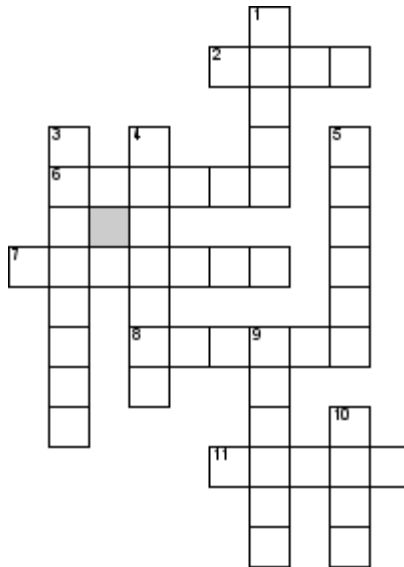
1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в
 - а) 1952г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
 - б) 1956г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
 - в) 1960г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).
2. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
 - а) гимнастику;
 - б) легкую атлетику;
 - в) тяжелую атлетику.
3. Какая из дистанций не считается стайерской?
 - а) 1500м;
 - б) 5000м;
 - в) 10000м
4. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего.....
 - а) работой рук;
 - б) углом отталкивания ногой от дорожки;
 - в) наклоном головы.
5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является.....
 - а) сильное выталкивание ногами;
 - б) разноименная работа рук;
 - в) быстрое выпрямление туловища.
6. Линия которая обозначает начало дистанции...
 - а) финишная
 - б) центральная
 - в) стартовая
7. Какое качество влияет на результат в прыжках в высоту?
 - а) ловкость
 - б) прыгучесть
 - в) выносливость
8. Самый надёжный способ защиты от нападающего удара в волейболе..
 - а) блокирование
 - б) подача
 - в) передача
9. Какой самый доступный вид спорта?
 - а) каратэ
 - б) бег
 - в) фигурное катание
10. Какая из привычных поз человека?
 - а) «мост»
 - б) равновесие
 - в) осанка
11. Место, в котором учащиеся становятся рядом на одной линии..
 - а) колонна
 - б) шеренга
 - в) фланг
12. Как часто проводятся Олимпийские игры?
 - а) один раз в три года

- б) один раз в два года
 - в) один раз в четыре года
 - г) каждый год
13. Какое исходное положение для выполнения всех приёмов с мячом?
- а) остановка
 - б) стойка
 - в) ведение
14. Основной компонент физического воспитания школьников..
- а) развитие двигательных качеств
 - б) спортивный час
 - в) час здоровья
15. Наивысший результат достигается...
- а) в соревнованиях
 - б) в тренировке
 - в) в прикидке
16. Какое качество, необходимое для достижения наивысших результатов в лыжных гонках?
- а) быстрота
 - б) сила
 - в) скорость
 - г) выносливость
17. Жизненно-важное физическое упражнение необходимое и полезное для здоровья человека и закаливания?
- а) гимнастика
 - б) лёгкая атлетика
 - в) плавание
18. Прыжок в длину с разбега состоит из следующих частей...
- а) разбег
 - б) отталкивание
 - в) полёт
 - г) приземление
 - д) метание
19. Какой спортивный инвентарь, который применяется в судействе?
- а) свисток
 - б) рулетка
 - в) флажок
 - г) секундомер
20. К видам спортивных игр относятся...
- а) хоккей
 - б) волейбол
 - в) гимнастика
 - г) футбол
21. Какие простейшие средства закаливания организма?
- а) солнце
 - б) воздух
 - в) вода
 - г) моржевание
22. Какая из дистанций считается спринтерской?
- а) 800 м;
 - б) 1500 м;
 - в) 100 м.

23. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:
- 120-130 ударов в минуту;
 - 130-140 ударов в минуту;
 - 140-150 ударов в минуту.
24. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...
- экономии сил;
 - улучшению спортивного результата;
 - травм.
25. Длина дистанции марафонского бега равна.....
- 40км 190м;
 - 42км 195м.
 - 32км 180м;
26. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит....
- бег на короткие дистанции;
 - бег на средние дистанции;
 - бег на длинные дистанции.
27. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от.....
- способа прыжка;
 - направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
 - координации движений прыгуна.

Кроссворд на тему «Легкая атлетика» вариант №1





По горизонтали

2. Выдающийся спринтер с Ямайки, трёхкратный олимпийский чемпион
6. Гонки на короткое расстояние
7. Командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой
8. На соревнованиях, в каком городе Исинбаева взяла 5-ти метровую высоту по прыжкам с шестом
11. Какой Африканской стране наиболее развита легкая атлетика

По вертикали

1. Спортивный снаряд для метания (ядро на тресе с ручкой)
3. соревнования спортивных команд - бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предмет
4. Советский легкоатлет (прыжки в высоту), заслуженный мастер спорта СССР, установил 6 рекордов мира
5. Спортсмен, занимающийся прыжками
9. Из какого материала делали первые шесты для прыжков с шестом
10. Спортивный снаряд в виде плоского круга

Кроссворд на тему «Легкая атлетика» вариант №2

							4с	к	а	м	е	й	к	а	
					3с		т								
1б	ы	2с	т	р	о	т	а		7п		9л				
е		т			р		р		р		е				
г		а		5ш	е	с	т		ы		г				
		д			в				ж		11к	р	о	с	с
		и			н				к		о				
		о		6к	о	о	р	д	и	н	а	ц	и	я	

		Н			В						Т					
				⁸ М	а	х				¹² П	л	а	н	к	а	
					н						е					
				¹⁰ Г	и	м	н			¹³ М	е	т	а	н	и	е
					е											

							4									
					3											
1		2							7		9					
				5												
											11					
				6												
				8							12					
				10							13					

По горизонтали:

1. Большая скорость, стремительность
4. Предмет мебели, используемый для качания прессы
5. Снаряд для прыжков в высоту
6. Процесс согласования активности мышц тела
8. Свободное движение тела относительно оси вращения
10. Торжественная песня, открывающая соревнования
11. Бег на короткую дистанцию
12. Барьер при прыжках в высоту
13. Легкоатлетическое упражнение

По вертикали:

1. Вид легкой атлетики
2. Сооружение для спортивных целей

3. Мероприятие, с целью проверки достижений спортсменов и определение победителя

4. Начальный момент спортивного состязания

7. Спортивные упражнения

9. Спортсмен, занимающийся легкой атлетикой

Контрольно-измерительные материалы по предмету «Легкая атлетика с методикой преподавания» за 5,6,7 семестр

1. Определение победителя по бегу, прыжкам и метаниям.
2. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
3. Судейство соревнований в гладком беге.
4. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
5. Правила проведения соревнований в барьерном беге и стипль-чезе.
6. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному с разбега.
7. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега и с шестом.
8. Правила проведения соревнований по метанию копья, гранаты и мяча.
9. Правила проведения соревнований в толкании ядра.
10. Правила проведения соревнований по метанию диска и молота.
11. Правила проведения соревнований по отдельным видам многоборий.
12. Оборудование мест соревнований по прыжкам в длину и тройным с разбега.
13. Оборудование мест соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
14. Оборудование и места соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.
15. Оборудование мест соревнований по метанию диска и молота и толканию ядра.
16. Особенности судейства соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.
17. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
18. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
19. Методика обучения технике барьерного бега.
20. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки.
21. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”.
22. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”.
23. Методика обучения технике метания мяча, гранаты.
24. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
25. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
26. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
27. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.
28. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).
29. Легкая атлетика в режиме дня школы.
30. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
31. Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.
32. Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
33. Методика развития выносливости на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
34. Методика развития силовых качеств учащихся на уроках физкультуры средствами легкой атлетики.
35. Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике.

36. Специфика реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.
37. Предупреждение травматизма при обучении технике легкоатлетических упражнений.
38. Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.
39. Планирование спортивной тренировки легкоатлетов.
40. Виды подготовки легкоатлетов и их краткая характеристика.

Тесты, для проверки знаний студентов

1. Как изменяется нагрузка в беге при увеличении интенсивности выполнения упражнения?
- А Снижается.
 - Б Увеличивается.
 - В Не изменяется.
 - Г Увеличивается, затем снижается.
2. Как увеличение интервалов отдыха между попытками влияет на уровень нагрузки при занятиях прыжками?
- А Не влияет.
 - Б Увеличивается, затем снижается
 - В Уменьшает.
 - Г Увеличивает.
3. Как увеличение количества выполненных попыток в метаниях влияет на уровень нагрузки?
- А Уменьшает.
 - Б Не влияет.
 - В Увеличивает, затем снижает.
 - Г Увеличивает.
4. Какая из задач урока является не основной?
- А Образовательная.
 - Б Воспитательная.
 - В Просветительская.
 - Г Оздоровительная.
5. Какие занятия по легкой атлетике называют уроками смешанного типа?
- А Когда на одном занятии изучаются бег, прыжки, метания.
 - Б Присутствуют соревновательные и подготовительные упражнения.
 - В Изучается новый материал, совершенствуется пройденный и проводится контроль подготовленности.
 - Г Присутствуют соревновательные и подготовительные упражнения, контрольные мероприятия.
6. Назовите основную задачу уроков легкой атлетики в общеобразовательной школе:
- А Повышение спортивного мастерства.
 - Б Приобретение специальных знаний, умений и навыков.
 - В Повышение физической подготовленности занимающихся посредством легкоатлетических упражнений.
 - Г Активный отдых.
7. Выделите основное правило техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- А Нагрузка должна соответствовать подготовленности занимающихся.
 - Б Нагрузка должна соответствовать программе обучения.
 - В Нагрузка должна соответствовать подготовленности и состоянию здоровья занимающихся.
 - Г Нагрузка должна соответствовать состоянию здоровья занимающихся.

8. Определите основное правило техники безопасности на занятиях прыжками.
- А Места приземления должны соответствовать правилам соревнований.
 - Б Места приземления должны соответствовать возрасту занимающихся.
 - В Места приземления должны соответствовать подготовленности занимающихся.
 - Г Места приземления должны соответствовать рангу соревнований.
9. Найдите основное правило техники безопасности на занятиях метаниями.
- А При выполнении бросков занимающиеся должны находиться в двух шеренгах.
 - Б При выполнении бросков занимающиеся должны находиться в колонне по одному.
 - В При выполнении бросков занимающиеся должны находиться в одной шеренге.
 - Г При выполнении бросков занимающиеся должны находиться напротив друг друга.
10. Какая из задач не является задачей подготовительной части занятия?
- А Развитие силовых качеств у занимающихся.
 - Б Усиление обмена веществ.
 - В Привлечение внимания занимающихся к предстоящей деятельности.
 - Г Специальная подготовка к выполнению упражнений.
11. Исключите из средств подготовительной части занятия ненужное средство.
- А Разъяснение задач и содержания занятия.
 - Б Общеразвивающие упражнения.
 - В Соревновательные упражнения.
 - Г Разновидности бега.
12. Какое из упражнений не является разновидностью ходьбы?
- А Шаги галопа.
 - Б Ходьба приставными шагами.
 - В Пружинящая ходьба.
 - Г Пригибная ходьба.
13. Какое средство не относится к разновидностям бега?
- А Бег с высоким подниманием бедра.
 - Б Бег скрестным шагом.
 - В Бег спиной вперед.
 - Г С поворотами.
14. Каким методом проводят общеразвивающие упражнения на уроках легкой атлетики.
- А Рассказа.
 - Б Показа.
 - В Смешанным.
 - Г Наглядным.
15. Какими должны быть темп и амплитуда выполнения общеразвивающего упражнения?
- А Высокий темп с максимальной амплитудой.
 - Б Средний темп со средней амплитудой.
 - В Медленный темп с неполной амплитудой.
 - Г Медленный темп с максимальной амплитудой.
16. Определите правильный порядок выполнения общеразвивающих упражнений на уроках легкой атлетики.
- А Силовые упражнения, наклоны, маховые упражнения, круговые движения.
 - Б Силовые упражнения, наклоны, маховые упражнения, повороты, комплексные упражнения.
 - В Силовые упражнения, наклоны, маховые упражнения, прыжки, круговые движения
 - Г Силовые упражнения, наклоны, маховые, комплексные упражнения.
17. Какое упражнение не являются специальными упражнениями бегуна?
- А «Колесо».
 - Б Семенящий бег.

- В Прыжки в шаге.
Г Прыжки в шаге через шаг.
18. К каким упражнениям по структуре движения относится спортивная ходьба?
А Циклическим.
Б Нециклическим.
В Ациклическим.
Г Локомотивным.
19. К какой группе легкоатлетических упражнений по развитию физических качеств относится спортивная ходьба?
А Скоростной выносливости.
Б Силовым.
В Выносливости.
Г Скоростно-силовым.
20. Найдите основное правило соревнований по технике спортивной ходьбы.
А Нога должна быть выпрямлена в момент постановки.
Б Нога должна быть выпрямлена в момент отрыва.
В Нога должна быть выпрямлена в момент вертикали.
Г Нога должна быть выпрямлена в момент отталкивания.
21. Какой фактор в большей степени влияет на скорость спортивной ходьбы?
А Ширина шага.
Б Длина шага.
В Длина ног.
Г Длина рук.
22. От чего зависит частота шага в спортивной ходьбе?
А От частоты движений руками.
Б Поворота таза вокруг вертикальной оси.
В Активного отталкивания стопой.
Г Колебания головой.
23. Что не является задачей обучения технике спортивной ходьбы?
А Обучение минимальной двойной опоре.
Б Обучение постановке ноги.
В Обучение повороту таза.
Г Обучение выпрямлению ноги.
24. К какой задаче обучения относится средство – ходьба скрестным шагом правым и левым боком вперед с фиксированными руками?
А Обучение отталкиванию.
Б Обучение постановке ноги.
В Обучение повороту таза.
Г Совершенствование техники спортивной ходьбы в целом.
25. По какому признаку классифицируются виды легкой атлетики?
А По интенсивности выполнения упражнения.
Б По виду деятельности.
В По длительности выполнения упражнения.
Г По длительности отдыха между упражнениями.
26. Какой вид относится к циклическим видам легкой атлетики?
А Бег на средние дистанции.
Б Бег с препятствиями.
В Десятиборье.
Г Тройной прыжок.
27. Какой вид бега относится к скоростно-силовым видам легкой атлетики?
А Барьерный бег.

- Б Бег с препятствиями.
 В Бег на средние дистанции.
 Г Спортивная ходьба.
28. Назовите комплексный вид легкой атлетики.
 А Барьерный бег.
 Б Прыжок с шестом.
 В Метание копья.
 Г Десятиборье.
29. Выберите бег на среднюю дистанцию.
 А 400 метров.
 Б 800 метров.
 В 200 метров.
 Г 5000 метров.
30. Определите вид группы выносливости.
 А Десятиборье.
 Б Спортивная ходьба.
 В Тройной прыжок.
 Г Метание молота.

Ключ к тестовым вопросам по легкой атлетике

1-2	11-3	21-2
2-3	12-1	22-1
3-4	13-1	23-1
4-3	14-2	24-3
5-3	15-4	25-2
6-3	16-4	26-1
7-3	17-3	27-1
8-1	18-1	28-4
9-3	19-3	29-2
10-1	20-3	30-2

Практические занятия

1. Специальные упражнения для бегунов.
2. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.
3. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
4. Техника и методика обучения спортивной ходьбы.
5. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
6. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
7. Обучение технике толкания ядра со скачка.
8. Обучение технике метания копья.
9. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.
10. Подготовка учителя к уроку л/а.

5-6 семестр

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. измер.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Тройной прыжок с разбега	м	М	11.00	11.50	12.00
	м	Ж	9.00	9.50	10.00
Метание диска	м	М	27	28.5	30

		Ж	22	23.5	25
--	--	---	----	------	----

7 семестр

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. измер.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Бег 100 м	сек	М	13,0	12,9	12,7
		Ж	15,0	14,8	14,6
Бег 800 м	мин	Ж	2.55,0	2.47,5	2.40,0
Бег 1500 м	мин	М	5.00,0	4.50,0	4.40,0
Толкание ядра	м	М	8.20	8.60	9.00
		Ж	7.20	7.45	7.70
Метание копья	м	М	45	47,5	50
		Ж	26	28	30
Прыжок в длину	см	М	490	500	510
		Ж	390	400	410
Прыжок в высоту	см	М	140	145	150
		Ж	120	125	130

Тест по курсу «Легкая атлетика с методикой преподавания» 8 семестр

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
- 2) спортивная ходьба по шоссе
- 3) спортивная ходьба на время
- 4) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- 1) прыжки с разбега
- 2) прыжки через вертикальные препятствия
- 3) прыжки через горизонтальные препятствия
- 4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- 1) легкоатлетическое двоеборье
- 2) легкоатлетическое троеборье
- 3) легкоатлетическое четырехборье
- 4) легкоатлетическое пятиборье

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

- 1) бег на сверхкороткие дистанции
- 2) бег на короткие дистанции
- 3) бег на средние дистанции
- 4) бег на длинные дистанции
- 5) бег на сверхдлинные дистанции
- 6) бег на время

6. Выделить неправильно названный вид бега:

- 1) кросс
- 2) бег по дорогам, шоссе
- 3) бег по горам

7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?

- 1) прыжок в высоту с места
- 2) прыжок в длину с места
- 3) тройной прыжок

8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

- 1) диск
- 2) копье
- 3) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- 1) пятиборье
- 2) восьмиборье
- 3) десятиборье
- 4) двенадцатиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на среднюю дистанцию
- 3) метание диска
- 4) тройной прыжок

11. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- 1) начало бега (старт)
- 2) стартовый разбег
- 3) бег по дистанции
- 4) финиширование
- 5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

- 1) масса - 100 г, длина - 40 см, диаметр - 8 см
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
- 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
- 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

- 1) не более 0,5 м
- 2) не более 1 м
- 3) не более 1,5 м
- 4) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- 1) перешагивание
- 2) пережат
- 3) волна

- 4) перекидной
 - 5) фосбери-флоп
 - 6) согнувшись
17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?
- 1) прыжок в длину
 - 2) прыжок высоты
 - 3) прыжки с шестом
18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:
- 1) начальная скорость вылета снаряда
 - 2) угол вылета
 - 3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
 - 4) усилие метателя
 - 5) угол приземления снаряда
19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:
- 1) мяч
 - 2) граната
 - 3) копье
 - 4) диск
 - 5) ядро
 - 6) молот
20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?
- 1) НБА
 - 2) ФИФА
 - 3) УЕФА
 - 4) ИААФ
21. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?
- 1) 1904г.
 - 2) 1908г.
 - 3) 1913г.
 - 4) 1917г.
22. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:
- 1) 80 см
 - 2) 1 м
 - 3) 1 м 25 см
 - 4) 2 м
23. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:
- 1) 5 см
 - 2) 6,27 см
 - 3) 10 см
 - 4) 12,2 см
24. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?
- 1) не менее 15 см
 - 2) не менее 20 см
 - 3) не менее 45 см
 - 4) не менее 50 см
25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?
- 1) ядро, диск, молот
 - 2) граната, копье
26. Укажите дистанцию марафонского бега:
- 1) 30 км
 - 2) 42 км 195 м

- 3) 45 км
- 4) 55 км 500 м

Ответы на вопросы

1-6	14-3
2-4	15-2
3-1	16-6
4-1	17-1
5-1	18-5
6-3	19-6
7-2	20-1
8-2	21-2
9-2	22-3
10-1	23-1
11-1	24-3
12-5	25-1
13-4	26-2

Контрольно-измерительные материалы (экзаменационные вопросы) по предмету
«Легкая атлетика с методикой преподавания» за 8 семестр

1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
5. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
6. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
7. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
8. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.
9. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).
10. Легкая атлетика в режиме дня школы.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.
13. Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
14. Методика развития выносливости на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
15. Методика развития силовых качеств учащихся на уроках физкультуры средствами легкой атлетики.
16. Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике.
17. Специфика реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.
18. Предупреждение травматизма при обучении технике легкоатлетических упражнений.
19. Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.
20. Планирование спортивной тренировки легкоатлетов.
21. Виды подготовки легкоатлетов и их краткая характеристика.
22. Биомеханические основы техники ходьбы.

23. Биомеханические основы техники бега.
24. Биомеханические основы техники прыжков.
25. Биомеханические основы техники метаний.
26. Аэродинамические свойства снарядов для метаний.
27. Разновидности и обоснование стартовых положений в беге.
28. Анализ техники спортивной ходьбы.
29. Анализ техники бега на короткие дистанции.
30. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
31. Анализ техники бега на местности (кроссовый бег).
32. Анализ техники бега с барьерами.
33. Анализ техники эстафетного бега.
34. Анализ техники прыжка в длину способом “согнув ноги”.
35. Анализ техники прыжка в длину способом “ножницы”.
36. Анализ техники прыжка в длину способом “прогнувшись”.
37. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
38. Анализ техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.
39. Анализ техники прыжка в высоту способом “фосбюри-флоп”.
40. Анализ техники метания малого мяча, гранаты и копья.
41. Анализ техники толкания ядра и ее разновидности.
42. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
43. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
44. Методика обучения технике барьерного бега.
45. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки.
46. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”.
47. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”.
48. Методика обучения технике метания мяча, гранаты.
49. Виды, характер и уровень соревнований по легкой атлетике.
50. Положение о легкоатлетических соревнованиях.
51. Именная и техническая заявки соревнований.
52. Карточки участников соревнований по легкой атлетике.
53. Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.
54. Обязанности судей по спортивной ходьбе.
55. Состав судейской бригады на старте и обязанности стартеров.
56. Состав судейской бригады и организация работы на финише.
57. Обязанности судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.
58. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям и ее обязанности.
59. Обязанности секретаря при проведении соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.
60. Определение победителя по бегу, прыжкам и метаниям.
61. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
62. Судейство соревнований в гладком беге.
63. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
64. Правила проведения соревнований в барьерном беге и стипль-чезе.
65. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному с разбега.
66. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега и с шестом.
67. Правила проведения соревнований по метанию копья, гранаты и мяча.
68. Правила проведения соревнований в толкании ядра.
69. Правила проведения соревнований по метанию диска и молота.
70. Правила проведения соревнований по отдельным видам многоборий.
71. Оборудование мест соревнований по прыжкам в длину и тройным с разбега.
72. Оборудование мест соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.

73. Оборудование и места соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.
74. Оборудование мест соревнований по метанию диска и молота и толканию ядра.
75. Особенности судейства соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.

Тесты для проверки знаний

1. Что не является фазой бега на короткие дистанции?
А Старт и стартовый разбег.
Б Бег по дистанции.
В Бег по повороту.
Г Финиширование.
2. Какого вида старта нет?
А Высокий.
Б С опорой на одну руку.
В Средний.
Г Низкий.
3. Какое расстояние от линии старта до стопы впереди стоящей ноги при обычном варианте низкого старта?
А У линии старта.
Б Одна стопа.
В Полторы стопы.
Г Две стопы.
4. Найдите способ финиширования.
А С хода.
Б Набеганием.
В Поворотом плечом.
Г С ускорением.
5. Что не является фазой эстафетного бега.
А Старт и стартовый разбег.
Б Бег по дистанции.
В Бег с палочкой.
Г Передача эстафеты.
6. Найдите способ передачи палочки.
А Поворотом.
Б Наклоном.
В Снизу.
Г В сторону.
7. Где передается палочка?
А На дистанции.
Б В зоне разбега.
В В зоне форы.
Г В коридоре.
8. Какого способа прыжка в длину нет?
А Ножницы.
Б Согнувшись.
В Согнув ноги.
Г Прогнувшись.
9. Оптимальный угол вылеты в прыжках в длину.
А 20-22 градуса.
Б 40-45 градусов.
В 32-36 градусов.
Г 15-19 градусов.

10. Основное положение начала полета после отталкивания во всех способах прыжка в длину?

- А В шаге.
- Б В полете.
- В В прыжке.
- Г В длине.

11. От способа выполнения какой фазы прыжка исходит его название?

- А Разбега.
- Б Отталкивания.
- В Полета.
- Г Приземления.

12. Найди способ прыжка в высоту.

- А Переворотом.
- Б Сальто.
- В Перекидной.
- Г Кульбитом.

13. Что не является фазой прыжка в высоту.

- А Разбег.
- Б Перелет через планку.
- В Полет.
- Г Приземление.

14. Какой угол разбега в способе прыжка в высоту способом «перешагивание»?

- А 30 градусов.
- Б 40 градусов.
- В 20 градусов.
- Г 50 градусов.

15. Какую часть тела первую переносят через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание»?

- А Толчковую ногу.
- Б Туловище.
- В Руки.
- Г Маховую ногу.

16. Что не является фазой метания гранаты?

- А Разбег и подготовка к финальному усилию.
- Б Бросок.
- В Исходное положение и держание снаряда.
- Г Выпуск снаряда.

17. Оптимальный угол вылета гранаты?

- А 40 градусов.
- Б 45 градусов.
- В 50 градусов.
- Г 35 градусов.

18. На какие шаги отводится граната назад?

- А 1 и 2 бросковые.
- Б 1 и 2 предварительные
- В 3 и 4 бросковые.
- Г 3 и 4 предварительные.

19. С какой части тела начинается движение в финальном усилии при условии метания правой рукой?

- А С правой руки.
- Б С правой ноги.

В С туловища.

Г С правого плеча.

20. Сколько бросковых шагов в метании гранаты?

А 2

Б 3

В 4

Г 5

Ключ к тестовым вопросам по легкой атлетике

1-3	6-3	11-3	16-2
2-3	7-4	12-3	17-1
3-3	8-2	13-2	18-1
4-3	9-1	14-2	19-2
5-3	10-1	15-4	20-3

Тестовые вопросы по дисциплине

1. Какие виды легкой атлетики входили в программу Олимпийских игр древности?

а) марафонский бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на короткую дистанцию;

б) бег на короткую дистанцию, прыжки в высоту, толкание ядра, метание копья;

в) бег на короткую дистанцию, прыжки в длину, метание диска, метание копья;

г) марафонский бег, бег на короткую дистанцию, прыжки в длину, толкание ядра.

2. В каком году была организована Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ)?

а) 1896 г.;

б) 1901 г.;

в) 1906 г.;

г) 1912 г.

3. В каком году и где российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?

а) 1908 г.– Лондон;

б) 1912 г.- Стокгольм;

в) 1920 г.-Антверпен;

г) 1952 г.- Хельсинки.

4. Кто из легкоатлетов завоевал 9 золотых Олимпийских наград в скоростно-силовых видах легкой атлетики?

а) Джесси Оуэнс;

б) Карл Льюис;

в) Альфред Ортер;

г) Виктор Санеев.

5. Кто из отечественных легкоатлетов завоевал первую золотую олимпийскую медаль?

а) Г.Зыбина;

б) Н. Ромашкова (Пономарева);

в) В.Куц;

г) П.Болотников.

6. Назовите расстояние между барьерами на дистанциях 110 м (мужчины) и 100 м (женщины)?

а) соответственно 9,14 м и 8,50 м;

б) соответственно 0,91 м и 0,84 м;

в) соответственно 8,50 м и 13,72 м;

г) все ответы неверные.

7. Имеет ли право один и тот же судья делать второе замечание одному спортсмену за аналогичную ошибку в технике спортивной ходьбы?

- а) имеет право;
- б) не имеет права;
- в) иногда имеет право;
- г) имеет право только на крупных соревнованиях.

8. Сколько времени дается на осуществление попытки в прыжке в высоту, если соревнуются более трех участников?

- а) 3 минуты;
- б) 1 минута;
- в) 1,5 минуты;
- г) 2 минуты.

9. Для чего в судействе прыжков используется желтый флажок?

- а) при судействе прыжков не используется;
- б) для сообщения зрителям об установлении рекорда;
- в) для сообщения о том, что начался отсчет оставшихся 15 секунд на попытку;
- г) для сообщения о том, что был заступ.

10. Перед началом выполнения попытки ядро...

- а) должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка;
- б) произвольно держится одной рукой;
- в) можно отвести за линию плеч для увеличения пути разгона снаряда;
- г) можно прижать к шее двумя руками.

11. Если в официальных соревнованиях принимают участие 12 толкателей ядра, то

- а) каждый из них имеет право выполнить 3 попытки;
- б) каждый из них имеет право выполнить 6 попыток;
- в) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 8 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки;
- г) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 6 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки.

12. В каких случаях стартер показывает зеленую карточку?

- а) когда фальстарт совершили одновременно двое и более участников;
- б) когда фальстарт произошел не по вине участников;
- в) если участник затягивает время выполнения стартовых команд;
- г) зеленой карточки не предусмотрено в правилах.

13. Снаряд для толкания ядра должен быть...

- а) только цельным;
- б) цельным или с наполнением;
- в) может быть полым внутри, но его вес не должен превышать допустимого;
- г) удобным для участников.

14. Если спортсмен бежит на финишной прямой не по своей дорожке, однако при этом никому из соперников не создает помехи и не получает никакого преимущества, то он:

- а) будет дисквалифицирован;
- б) не будет дисквалифицирован;
- в) будет предупрежден желтой карточкой;
- г) будет предупрежден зеленой карточкой.

15. Если у двух или более спортсменов в прыжках в длину сохраняется равенство после подсчета всех параметров и это касается определения первого места, то:

- а) спортсмены, имеющие одинаковые результаты, будут снова соревноваться в порядке записи в протоколе до тех пор, пока не будет определен победитель;
- б) первое место присуждается обоим;
- в) победитель не выявляется, и оба спортсмена награждаются за второе место;
- г) этот вопрос правилами не регламентируется.

16. Какая фаза прыжка в длину является наиболее значимой для достижения результата?

- а) разбег;
- б) полет;
- в) отталкивание;
- г) приземление.

17. На соревнованиях по спортивной ходьбе, преодолевая подъем, спортсмены используют...

- а) обычную ходьбу;
- б) ходьбу приставным шагом;
- в) спортивную ходьбу;
- г) ходьбу скрестным шагом.

18. Результат в беге на короткие дистанции в большей степени обеспечивается ...

а) способностью спортсмена максимально быстро наращивать скорость на стартовом участке;

- б) поддержанием максимальной скорости на протяжении всей дистанции;
- в) возможно более высокой скоростью пробегания финишного отрезка;
- г) максимальной частотой беговых шагов.

19. При выполнении тройного прыжка последовательно выполняются следующие фазы

- а) скачок – шаг – прыжок;
- б) шаг – скачок – прыжок;
- в) скачок – скачок – прыжок;
- г) шаг – шаг – прыжок.

20. Какое количество шагов является оптимальным при беге между барьерами на дистанции 400 м?

- а) 3-5 шагов;
- б) 10-12 шагов;
- в) 13-17 шагов;
- г) 19-20 шагов.

21. В разбеге последний шаг должен быть...

- а) короче предпоследнего;
- б) длиннее предпоследнего;
- в) самым длинным;
- г) длина шагов в конце разбега примерно одинаковая.

22. Какого способа прыжка в длину не существует?

- а) согнув ноги;
- б) прогнувшись;
- в) ножницы;
- г) согнувшись.

23. Стартовый разгон в барьерном беге на дистанцию 110 м у квалифицированных спортсменов состоит из ...

- а) 3-4 шагов;
- б) 5-6 шагов;
- в) 7-8 шагов;
- г) 10-12 шагов.

24. При метании копья спортсмен осуществляет следующие, последовательно выполняемые фазы...

- а) разбег с отведением снаряда – торможение перед планкой – финальное усилие;
- б) разбег с отведением снаряда – финальное усилие – торможение перед планкой;

- в) разбег – торможение перед планкой – отведение снаряда – финальное усилие;
- г) отведение снаряда – поворот – финальное усилие – торможение перед планкой.

25. В метании копья оптимальным считается вылет снаряда под углом ...

- а) 9-12°;
- б) 13-16°;
- в) 18-22°;
- г) 29-36°.

26. Основной фазой в метании копья является ...

- а) разбег с отведением снаряда;
- б) финальное усилие;
- в) отведение снаряда;
- г) полет снаряда.

27. Поворот в метании диска необходим для ...

- а) выполнения требований правил соревнований;
- б) увеличения скорости разгона снаряда;
- в) сохранения равновесия в момент разгона снаряда;
- г) создания начального вращения снаряда для обеспечения его устойчивости в полете.

28. В исходное положение для последующего поворота метатель диска становится в круге

- а) в передней полусфере спиной по направлению метания;
- б) в передней полусфере боком по направлению метания;
- в) в задней полусфере лицом по направлению метания;
- г) в задней полусфере спиной по направлению метания;

29. Какой способ выполнения «прыжка» в тройном прыжке не используется?

- а) «Согнув ноги»;
- б) «Прогнувшись»;
- в) «Клещи»;
- г) «Ножницы».

30. Каким способом выполняется разбег при метании диска?

- а) в форме скачка;
- б) в форме бега по прямой;
- в) в форме поворота;
- г) в форме прыжка.

31. После создания представления о технике спортивной ходьбы необходимо приступить к обучению правильному выполнению ...

- а) движений ногами;
- б) движений руками;
- в) движений тазом;
- г) движений руками и ногами.

32. Какой старт осваивают при обучении бегу на средние дистанции?

- а) низкий;
- б) из полуприседа;
- в) высокий;
- г) с хода.

33. При обучении технике прыжков в длину какая фаза изучается раньше?

- а) разбег;
- б) отталкивание;
- в) полет;
- г) приземление.

34. Какая задача при обучении технике прыжков в длину решается предпоследней из перечисленных?

- а) научить технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге;
- б) научить технике приземления;
- в) проверить умение выполнять прыжок в длину с произвольного разбега;
- г) совершенствовать технику прыжка в целом со среднего разбега.

35. В методике обучения бегу на длинные дистанции основным средством из ниже перечисленных является ...

- а) повторное пробегание коротких беговых отрезков;
- б) кроссовый бег;
- в) прыжковые упражнения;
- г) бег в гору и под гору.

36. С какой задачи следует начинать обучение технике толкания ядра?

- а) обучать финальному усилию;
- б) обучать держанию снаряда;
- в) обучать скачку;
- г) обучать выпускать снаряд.

37. Какие по весу снаряды целесообразно использовать на начальном этапе обучения технике толкания ядра?

- а) больше массы соревновательного снаряда;
- б) равные массе соревновательного снаряда;
- в) меньше массы соревновательного снаряда;
- г) вначале используются имитационные движения без снаряда, а потом ядро с массой меньше массы снаряда.

38. При обучении финальному усилию в метании гранаты нет смысла использовать

- а) имитацию без снаряда;
- б) имитацию со снарядом;
- в) метание облегченного снаряда, стоя лицом к направлению броска;
- г) метание соревновательного снаряда, стоя спиной к направлению броска.

39. Спортивная тренировка – это ...

а) длительный многокомпонентный процесс, основными элементами которого являются: система соревнований, система тренировки и система факторов, повышающая эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, которые дополняют и усиливают друг друга и направлены на повышение спортивного мастерства;

б) рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве оптимизации своего физического состояния;

в) специализированный педагогический процесс, построенный в основном на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высоких результатов;

г) совокупность научных и практических достижений в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности населения.

40. Годичный тренировочный процесс в легкой атлетике преимущественно строится как ...

- а) одноцикловой;
- б) двухцикловой;
- в) трехцикловой;
- г) четырехцикловой.

41. Правильной последовательностью проведения этапов подготовке в легкой атлетике является ...

- а) специальный подготовительный этап – переходный период – общий подготовительный этап – соревновательный этап.
- б) общий подготовительный этап – специальный подготовительный этап – переходный период – соревновательный этап.
- в) общий подготовительный этап – специальный подготовительный этап – соревновательный этап – переходный период.
- г) специальный подготовительный этап – этап предсоревновательной подготовки – общий подготовительный этап.
42. Какие этапы многолетней подготовки легкоатлетов рекомендуется выделять?
- а) дошкольный, младший школьный, старший школьный, юниорский, взрослый;
- б) предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;
- в) юношеский, юниорский, молодежный, взрослый;
- г) предварительной подготовки, олимпийской подготовки.
43. Какой объем тренировочной нагрузки легкоатлетов (в часах) рекомендуют специалисты на этапе углубленной специализации?
- а) 150-200 часов;
- б) 250-450 часов;
- в) 600-900 часов;
- г) 1400-1500 часов.
44. Какие группы упражнений, прежде всего, необходимо выделять при определении основных средств подготовки легкоатлетов?
- а) подводящие, подготовительные, имитационные, целостные;
- б) соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные;
- в) общеразвивающие, подводящие, подготовительные, специальные;
- г) имитационные, вспомогательные, основные.
45. К какой основной группе методов следует отнести метод интервального упражнения?
- а) соревновательный метод;
- б) игровой метод;
- в) метод строго регламентированного упражнения;
- г) соревновательно-игровой.

Практические занятия

1. Физическая подготовка.
2. Техническая подготовка и практическая подготовка.
3. Морально – волевая подготовка.
4. Теоретическая подготовка.
5. Методика развития физических качеств.
6. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.
7. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета.
8. Документация спортивного отбора.

8 семестр

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. измер.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Бег 100 м	сек	М	13,0	12,9	12,7
		Ж	15,0	14,8	14,6

Бег 800 м	мин	Ж	2.55,0	2.47,5	2.40,0
Бег 1500 м	мин	М	5.00,0	4.50,0	4.40,0
Толкание ядра	м	М	8.20	8.60	9.00
		Ж	7.20	7.45	7.70
Метание копья	м	М	45	47,5	50
		Ж	26	28	30
Прыжок в длину	см	М	490	500	510
		Ж	390	400	410
Прыжок в высоту	см	М	140	145	150
		Ж	120	125	130

Критерии оценки для экзамена:

оценка **«отлично»** - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

оценка **«хорошо»** - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

оценка **«удовлетворительно»** - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

оценка **«неудовлетворительно»** - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

5. Методические рекомендации для преподавателей по выполнению практических (лабораторных) работ и/или семинарских занятий

Практические занятия являются одним из основных этапов в процессе обучения, составляя вместе с теоретическим курсом единый комплекс подготовки специалиста.

Семинар - это групповые практические занятия, которые проводятся в учебном заведении под руководством преподавателя.

По многим дисциплинам, изучаемым студентами, семинарские занятия могут проводиться по чисто теоретическим вопросам. Семинарские занятия проводятся в форме беседы со всеми студентами группы одновременно или с отдельными студентами при участии остальных.

Но для семинарских занятий по предмету «Легкая атлетика с методикой преподавания» происходит сочетание теории с практикой, проведение практических занятий в спортивном зале (специализированном зале). Такие семинарские занятия принято называть практическими.

Тематика семинарских занятий по легкой атлетике

Семинарское занятие №1

Основы техники ходьбы и бега

1. Характеристики техники ходьбы.
2. Характеристики техники бега.
3. Отличительные особенности техники ходьбы от бега.

Литература:

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.куль-ры. /Под. общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М; ФиС,2012.
2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям./Под общ.ред. М.Г. Кривоносова и Т.П. Юшкевича.–Минск, Вышэйшая школа, 2014.
3. Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2015.

Семинарское занятие №2

Анализ техники бега на короткие дистанции

1. Техника низкого старта и стартового разбега.
2. Техника бега по дистанции и финиширования.
3. Особенности техники бега на 200 и 400 метров.

Литература:

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.куль-ры. /Под. общ. ред.Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова.-М; ФиС,2009.
2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям./ Под общ. ред. М.Г.Кривоносова и Т.П.Юшкевича.– Минск, Вышэйшая школа, 2012.
3. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебн. Для ин-тов физ. куль-ры./Под общей ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского и В.В.Ухова.–М; ФиС,2015.
4. Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2015.

Семинарское занятие №3

Основы техники прыжков и метаний

1. Основные характеристики техники прыжков.
2. Основные характеристики техники метаний.

Литература:

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.куль-ры. /Под. общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова.-М; ФиС,2014.
2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. / Под общ.ред.М.Г. Кривоносова и Т.П.Юшкевича.–Минск, Вышэйшая школа, 2010.
3. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебн. Для ин-тов физ. куль-ры./Под общей ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского и В.В.Ухова.–М; ФиС,2010.
4. Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2013.

Семинарское занятие №4

Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

1. Краткая характеристика вида.
2. Характеристика техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Литература:

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.куль-ры. / Под. общ. ред.Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова.-М; ФиС,2011.
2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям./Под общ.ред. М.Г. Кривоносова и Т.П. Юшкевича.–Минск, Вышэйшая школа, 2012.
3. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебн. Для ин-тов физ. куль-ры. / Под общей ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского и В.В.Ухова.–М; ФиС,2013.
4. Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2012.

Семинарское занятие №5

Анализ техники толкания ядра

1. Краткая характеристика вида.
2. Характеристика техники толкания ядра со скачка.

Литература:

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.куль-ры. /Под. общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова.-М; ФиС,1989.
2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям./Под общ.ред. М.Г. Кривоносова и Т.П. Юшкевича.–Минск, Вышэйшая школа, 1986.
3. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебн. Для ин-тов физ. куль-ры. /Под общей ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского и В.В.Ухова.–М; ФиС,1985.
4. Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005.

Семинарские и лабораторные занятия проводятся в пределах учебных планов.

Как семинарские, так и лабораторные занятия требуют предварительной теоретической подготовки по соответствующей теме: изучения учебной и дополнительной литературы, в необходимых случаях ознакомления с нормативным материалом.

Рекомендуется при этом вначале изучить вопросы темы по учебной литературе. Если по теме прочитана лекция, то непременно надо использовать материал лекции, так как учебники часто устаревают уже в момент выхода в свет. Кроме того, у преподавателя может иметься и собственный взгляд на те или иные проблемы.

Планирование практических (семинарских) и лабораторных занятий осуществляется с учётом установленного количества часов.

Можно рекомендовать следующие основные этапы проведения занятия:

Организационный момент: взаимное приветствие преподавателя и студентов, проверка отсутствующих, проверка инвентаря, проверка рабочих мест и внешнего вида студентов, организация внимания.

Постановка целей занятия: обучающей, развивающей, воспитывающей.

Планируемые результаты обучения: что должны студенты знать и уметь.

Проверка знаний: устный опрос, фронтальный опрос, письменный опрос, комментирование ответов, оценка знаний, обобщение по опросу.

Изучение нового материала по теме:

- организация внимания;
- проблемная ситуация;
- объяснение, беседа, экскурсия;
- связь с предыдущим материалом;
- использование технических средств обучения;
- межпредметные связи;
- воспитательная значимость объяснения;
- развитие умственных способностей студентов в процессе объяснения, обобщения.

Закрепление материала предназначено для того, чтобы студенты запомнили материал и научились использовать полученные знания (активное мышление).

Формы закрепления:

- демонстрация студентам фильма, презентации;
- решение задач;
- групповая работа.

Домашнее задание:

- работа над текстом учебника, методички;
- выполнение упражнений.

При проведении практических (семинарских) и лабораторных занятий преподаватель уделяет внимание практической деятельности студента, а так же способности студентов сравнивать, анализировать, находить несоответствия, оценивает уровень знаний студентов.

При подведении итогов преподаватель знакомит студентов с результатами выполнения заданий, оценивает качество выполненной работы каждым студентом.

Таким образом, эффективная работа преподавателя со студентами позволит вызвать интерес к своей дисциплине, повысить ответственность за качество самостоятельной работы, а, следовательно, повысить качество подготовки специалистов, востребованных на рынке труда.

Тематика практических занятий Вариант №1

1. Учить технике спортивной ходьбы, бросковых и прыжковых упражнений. Учебная практика (провести разминку).

2. Учить технике спринтерского бега и беговых упражнений, прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания», метания мяча и гранаты. Учебная практика.

3. Учить технике эстафетного бега, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», метания копья. Учебная практика (обучение виду легкой атлетики).

4. Учить технике барьерного бега, прыжков в длину способом «согнув ноги», метания диска. Учебная практика.

5. Учить технике барьерного бега, прыжков в длину с разбега способом «пригнувшись», метания диска. Учебная практика.

6. Учить технике бега на средние дистанции, прыжков в высоту с разбега способом «фосбери-флоп», толкания ядра. Учебная практика.

7. Учить технике бега с препятствиями, прыжков в высоту способом «фосбери-флоп», толкания ядра. Учебная практика.

8. Учить технике кроссового бега, тройного прыжка, метания молота. Учебная практика (провести урок по легкой атлетике).

9. Учить технике прыжков с шестом и метания молотом. Совершенствовать технику спринтерского бега. Учебная практика.

10. Совершенствовать технику спринтерского бега и толкания ядра. Учить технике прыжков с шестом. Учебная практика.

11. Совершенствовать технику барьерного бега, прыжков в высоту, метания копья. Учебная практика.

12. Совершенствовать технику бега на средние дистанции, прыжков в высоту, метания диска. Учебная практика.

13. Сдача учебного легкоатлетического восьмиборья.

Примерная тематика практических занятий по темам

Тема 1. Низкий старт и стартовый разгон

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида легкой атлетики.
2. Создание представления о низком старте и стартовом разгоне посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Обучение высокому старту.
4. Выбор варианта низкого старта: «обычный», «растянутый», «сближенный».
5. Принятие положения по команде «На старт!».
6. Принятие положения по команде «На старт!», «Внимание!» и обратно.
7. Из положения низкого старта по команде «Марш» максимально далекий прыжок вперед с приземлением на две ноги.
8. Кувырок вперед с последующим ускорением.
9. Ускорения поперек волейбольной площадки с касанием рукой боковых линий.
10. Низкий старт и стартовый разгон, преодолевая сопротивление партнера.
11. Старты из различных исходных положений.
12. Классический низкий старт с колодок со стартовым разгоном.
13. Проведение соревнований по бегу на короткие дистанции.

Тема 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида легкой атлетики.
2. Создание представления о прыжке в высоту способом «перешагивание» посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Подбор толчковой ноги и стороны разбега.
4. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками.
5. То же с двух шагов.
6. То же с трех шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания.
7. То же со сменой ног в полете («ножницы») и приземлением на маховую ногу.
8. То же на секторе без преодоления планки.
9. Прыжок с трех шагов с преодолением резинки.
10. Прыжок с трех шагов с преодолением планки.
11. Прыжок способом «перешагивание» с разбега различной длины.
12. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега.
13. Соревнования по прыжкам в высоту способом перешагивание.

Тема 3. Метание теннисного мяча

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида легкой атлетики.
2. Создание представления о метании теннисного мяча посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.

3. Бросок с одного шага из положения, стоя на левой ноге лицом по направлению метания.
4. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания.
5. Упражнение под счёт: «Раз!» – шаг левой с посылком мяча вперёд; «Два!» – шаг правой с поворотом плеч и отведением мяча вниз-назад; «Три!» – стопорящий шаг левой с натяжением правой стороны и финальным усилием.
6. То же, самостоятельно.
7. Слитное выполнение «скрестного» и «броскового» шагов.
8. Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку.
9. Пробегание предварительного и основного разбегов с имитацией финального усилия.
10. Метание теннисного мяча с полного разбега.
11. Соревнования по метанию теннисного мяча.

Тема 4. Метание гранаты

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о метании гранаты посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Обучение способу держания гранаты.
4. Бросок с одного шага из положения, стоя на левой ноге лицом по направлению метания.
5. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания.
6. Упражнение под счёт: «Раз!» – шаг левой с посылком гранаты вперёд; «Два!» – шаг правой с поворотом плеч и отведением гранаты вниз-назад; «Три!» – стопорящий шаг левой с натяжением правой стороны и финальным усилием.
7. То же, самостоятельно.
8. Слитное выполнение «скрестного» и «броскового» шагов.
9. Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку.
10. Пробегание предварительного и основного разбегов с имитацией финального усилия.
11. Метание гранаты с полного разбега.
12. Соревнования по метанию гранаты.

Тема 5. Толкание ядра с места

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о толкании ядра с места посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Воспитание «мышечного» чувства веса ядра путём различных манипуляций со снарядом (перекладывание из руки в руку, вращение вокруг себя, подбрасывание, перекидывание друг другу и т.п.).
4. Бросок ядра вперёд двумя руками.
5. Бросок ядра назад двумя руками.
6. Бросок ядра от груди двумя руками.
7. Толчок ядра из положения лицом по направлению метания.
8. Принятие исходного положения для толкания ядра с места.
9. Имитация толкания ядра с места.
10. Толчок ядра с места.
11. Соревнования по броску ядра вперёд двумя руками.
12. Соревнования по броску ядра назад двумя руками.
13. Соревнования по броску ядра от груди двумя руками.

14. Соревнования по толканию ядра с места.

Тема 6. Толкание ядра со скачка

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о толкании ядра со скачка посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Повторение толкания ядра с места.
4. Принятие исходного положения для толкания ядра со скачка.
5. Приседание и вставание на опорной ноге с отведением вверх - назад маховой.
6. Выполнение скачка с удержанием головы и плеч в закрытом положении.
7. Выполнение скачка с удержанием взглядом ориентира на земле.
8. Выполнение скачка с движением рук в противоположную сторону.
9. Выполнение нескольких скачков подряд по прямой.
10. Выполнение скачка и финального усилия через паузу.
11. Имитация толкания ядра со скачка.
12. Толкание ядра со скачка
13. Соревнования по толканию ядра со скачка

Тема 7. Метание диска с места

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о метании диска с места посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Воспитание «мышечного» чувства веса диска путём различных манипуляций со снарядом (размахивания, замахи, вращение вокруг себя, подбрасывание, перекидывание друг другу и т.п.).
4. Катание диска по земле в парах из положения выпада левой с предварительным размахиванием диском в вертикальной плоскости.
5. Подбрасывание диска вверх ребром через указательный палец с вращением от себя.
6. Метание диска из положения лицом по направлению броска.
7. Принятие исходного положения для метания диска с места.
8. Имитация метания диска с места.
9. Метание диска с места.
10. Соревнования метанию диска с места.

Тема 8. Эстафетный бег

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления об эстафетном беге посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Ознакомление со способами держания эстафетной палочки.
4. Ознакомление со способами передачи эстафетной палочки.
5. Передача эстафетной палочки в парах на месте.
6. Передача эстафетной палочки в парах в ходьбе.
7. Передача эстафетной палочки в парах в беге.
8. Нахождение допуска для старта, принимающего партнёра.
9. Обучение взаимодействию партнёров при передаче эстафетной палочки в коридоре.
10. Пробегание дистанции в парах с передачей эстафетной палочки.
11. Пробегание дистанции командой с передачей эстафетной палочки.
12. Соревнования по эстафетному бегу.

Тема 9. Прыжок в длину способом «Согнув ноги»

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о прыжке в длину способом «согнув ноги» посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Обучение постановке толчковой ноги на планку в сочетании с выносом маховой ноги и разноимённой работой рук.
4. Прыжок в шаге с небольшого разбега без обязательного попадания на планку.
5. То же, с приземлением в положение выпада маховой ногой.
6. То же, с преодолением в полёте препятствия, барьера.
7. То же, отталкиваясь с возвышения 10-15 см.
8. То же, с выбросом ног и приземлением на две ноги.
9. Подбор полного разбега путём его коррекции помощником.
10. Обучение ритму движений на последних трёх шагах разбега.
11. Прыжок в шаге с полного разбега с попаданием на планку.
12. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
13. Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги».

Тема 10. Бег с барьерами

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о беге с барьерами посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Упражнения на развитие гибкости в положении седа над барьером.
4. Упражнения на гибкость с барьером.
5. Ходьба через барьеры в различных вариантах.
6. Имитация атаки с упором стопой атакующей ноги в стену.
7. То же, с трёх шагов.
8. То же, с отрывом маховой ноги от пола.
9. Перенос маховой ноги в упоре через барьер, поставленный параллельно стене.
10. То же, через барьер, поставленный перпендикулярно стене.
11. Имитация перехода барьера сбоку от него.
12. Переход одного барьера через середину.
13. Переход нескольких барьеров.
14. Переход одного барьера с последующим ускорением.
15. Пробегание нескольких барьеров сбоку.
16. То же, через середину барьеров.
17. То же, с различными вариантами высоты барьеров и расстановки.
18. То же, с высотой барьеров и расстановкой, предусмотренными правилами соревнований.

Тема 11. Тройной прыжок

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о тройном прыжке посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Прыжок с места.
4. Двойной прыжок с места.
5. Тройной прыжок с места.
6. Отработка отдельных элементов тройного прыжка: «скачка» и «шага».
7. Выполнение связки «скачок + шаг».

8. Выполнение связки «скачок + шаг + скачок + шаг»
9. Выполнение связки «шаг + скачок + шаг + скачок».
10. Подбор разбега.
11. Тройной прыжок с разбега в полной координации.
12. Соревнования по тройному прыжку с разбега.

Тема 12. Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп»

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о прыжке в высоту способом «фосбери-флоп» посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками.
4. То же, с двух шагов.
5. То же, с трех шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания.
6. То же, с поворотом на 90° в полете в сторону толчковой ноги.
7. То же, с доставанием подвешенного предмета (ориентира) рукой, противоположной толчковой ноге.
8. Пробегание трех шагов по отметкам и отталкивание в секторе.
9. То же, с запрыгиванием на маты.
10. Бег с ускорением по кругу с наклоном корпуса внутрь.
11. Стойка на лопатках с последующим опусканием ног на переднюю часть стопы.
12. Прыжок через планку с места из положения стоя спиной к матам.
13. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с прямого разбега, отталкиваясь двумя ногами.
14. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с трех-пяти шагов.
15. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега.
16. Соревнования по прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп».

Тема 13. Метание копья

Вопросы:

1. Краткая история и эволюция данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о метании копья посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Обучение способу держания копья.
4. Бросок двумя руками из-за головы.
5. Бросок с одного шага из положения, стоя на левой ноге лицом по направлению метания.
6. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания.
7. Упражнение под счёт: «Раз!» – шаг левой; «Два!» – шаг правой с поворотом плеч и отведением копья назад; «Три!» – стопорящий шаг левой с натяжением правой стороны и финальным усилием.
8. То же, самостоятельно.
9. Слитное выполнение «скрестного» и «броскового» шагов.
10. Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку.
11. Пробегание предварительного и основного разбегов с имитацией финального усилия.
12. Метание копья с полного разбега.
13. Соревнования по метанию копья с разбега.

Тема 14. Прыжок в длину способом «Прогнувшись»

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о прыжке в длину способом «прогнувшись» посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Постановка толчковой ноги на планку с проходом вперёд-вверх маховой ногой.
4. Имитация движений в полёте, стоя на земле.
5. Имитация движений в полёте в висячем положении на перекладине с последующим спрыгиванием с неё на две ноги.
6. Прыжок с небольшого разбега без попадания на планку.
7. Прыжок с небольшого разбега, отталкиваясь с возвышения 10-15 см.
8. Подбор разбега путём его коррекции помощником.
9. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с полного разбега.
10. Соревнования по прыжкам в длину способом «прогнувшись».

Тема 15. Прыжок в длину способом «Ножницы»

Вопросы:

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о прыжке в длину способом «ножницы» посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Ходьба с высоким подниманием бедра с отработкой работы рук.
4. То же, через низкие барьеры.
5. Постановка толчковой ноги на планку с проходом вперёд-вверх маховой ногой.
6. Имитация движений в полёте, стоя на земле.
7. Имитация движений в полёте в висячем положении на перекладине с последующим спрыгиванием с неё на две ноги.
8. Прыжок в шаге с небольшого разбега с приземлением в разножку.
9. Прыжок в шаге с небольшого разбега со сменой ног в полёте и приземлением в разножку.
10. Прыжок с небольшого разбега без попадания на планку.
11. Прыжок с небольшого разбега, отталкиваясь с возвышения 10-15 см.
12. Подбор разбега путём его коррекции помощником.
13. Прыжок в длину способом «ножницы» с полного разбега.
14. Соревнования по прыжкам в длину способом «ножницы».

6. Методические рекомендации по выполнению курсовых работ

Курсовая работа является одной из важнейших форм самостоятельного изучения студентами учебного курса по заданной дисциплине.

Основными целями курсовой работы являются:

- обучение самостоятельному применению теоретических знаний полученных в процессе изучения курса заданной дисциплине;
- привитие практических навыков научного исследования.

Выполнение курсовой работы позволяет обучаемым совершенствовать собственные представления об основных закономерностях легкой атлетики как науки.

Курсовая работа помогает обучаемым логически грамотно выражать и обосновывать точку зрения по заданной проблематике, свободно оперировать категориями и понятиями, увязывать теоретические положения.

Курсовая работа должна:

- основываться на специальной научной и справочной литературе, на достоверном фактическом материале из практики деятельности, работы;
- носить самостоятельный, творческий, логически связанный, непротиворечивый характер;
- содержать авторские обобщения и выводы, касающиеся исследуемой проблематики.

Курсовая работа, является самостоятельной формой итогового контроля знаний обучаемых. Окончательная оценка курсовой работы определяется по итогам ее защиты.

Этапы подготовки курсовой работы:

- выбор и утверждение темы;
- составление и согласование плана курсовой работы;
- изучение научной литературы;
- написание текста работы;
- оформление курсовой работы, представление ее регистрации и рецензирования;
- работа с рецензией и устранение указанных замечаний;
- защита курсовой работы.

Выбор и утверждение темы:

Тематика курсовых работ составляется и утверждается на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания.

Регистрация тем (в том числе согласованных с научным руководителем) осуществляется методистом в журнале учета тематики курсовых работ.

Составление и согласование плана курсовой работ:

Важным элементом любой письменной работы является план, который определяет структуру и направленность исследования.

План курсовой работы должен состоять из следующих разделов:

- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы;

Наличие плана курсовой работы позволяет осветить в ней только те вопросы, которые относятся к теме, обеспечить четкость и последовательность в изложении материала, избежать пробелов и повторений, научно организовать самостоятельный труд, в определенной степени сэкономить так необходимое для студента время.

По согласованию с научным руководителем определяется план работы.

Для более четкого определения круга вопросов, которые необходимо рассмотреть, каждый раздел плана можно развернуть на более мелкие под вопросы. При этом следует помнить, что излишняя перегруженность плана работы множеством вопросов нецелесообразна. Первый признак неправильно составленного плана — повторение одним из

вопросов названия всей темы. Каждый отдельный вопрос должен раскрывать только ее часть.

После составления плана работы необходимо согласовать его с научным руководителем. Без такого согласования приступать к раскрытию темы не рекомендуется, так как неудачно составленный план может свести на нет всю последующую работу.

Примерная тематика курсовых работ

1. История возникновения и развития легкой атлетики с древнейших времен и до наших дней.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Современное состояние легкой атлетики в России и дальнейшие перспективы его развития.
4. Легкая атлетика в программе зимних Олимпийских игр.
5. История развития легкой атлетики в общеобразовательной школе.
6. Планирование учебной работы по легкой атлетике в школе (в различных классах по выбору студентов).
7. Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в начальной школе.
8. Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в 5-9-х классах общеобразовательной школы.
9. Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в 10-11-х классах общеобразовательной школы.
10. Организация и проведение внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
11. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по легкой атлетике.
12. Организация, содержание и планирование работы секции легкой атлетики в школе.
13. Планирование подготовки юных легкоатлетов в школьной секции.
14. Организация работы по легкой атлетике в ДЮСШ.
15. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике для школьников.
16. Перспективное планирование подготовки юных легкоатлетов.
17. Особенности тренировки юношей в легкой атлетике.
18. Особенности тренировки девушек в легкой атлетике.
19. Общие основы техники легкоатлетических видов.
20. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину с разбега.
21. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту с разбега.
22. Анализ техники и методика обучения метаниям.
23. Основы ходьбы и бега.
24. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.
25. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
26. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
27. Специальные упражнения легкоатлетов и методика их применения.
28. Предупреждение травматизма на уроках легкой атлетики и при занятиях лыжным спортом.

6.1. Методические указания по выполнению контрольных работ /рефератов/ мультимедийных презентаций.

При написании контрольных работ необходимо придерживаться определенной формы изложения и ряда других требований. Например, в контрольных работах, в которых требуется дать анализ техники выполнения и методики обучения упражнениям, необходимо изложить общие положения и объясняющие их закономерности.

Такие понятия, как момент силы, взаимодействие внутренних и внешних сил, особенности движений звеньев тела относительно друг друга, инерция и момент инерции, должны являться основными критериями при оценке основ техники упражнений.

Образец составления плана контрольной работы

Например:

Тема 1. «Техника бега на короткие дистанции».

План

1. Введение.
 2. Роль бега в современной системе физического воспитания.
 3. Основные средства.
 4. Методические особенности.
 5. Заключение.
 6. Выводы.
 7. Список использованной литературы.
- Примерный объем работы - 20-25 страниц ученической тетради.

Темы контрольных работ для студентов очной формы обучения вариант №1

1. Исторический обзор легкой атлетики.
2. Краткая история развития.
3. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
4. Общие правила. Положение о соревнованиях.
5. Обязанности судей.
6. Организация соревнований по беговым видам.
7. Организация соревнований по прыжкам.
8. Организация соревнований по метаниям.
9. Организация соревнований по многоборьям.
10. Особенности организации тренировочного процесса.
11. Планирование тренировочного процесса.
12. Технология управления тренировочным процессом.
13. Построение тренировочных занятий.
14. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.
15. Места соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты, мяча.
16. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
17. Правила соревнований по отдельным видам многоборья.
18. Виды многоборий.
19. Заявления и протесты.
20. Капитаны и представители команд.
21. Анализ техники бега на средние дистанции.
22. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
23. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
25. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
26. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
27. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
28. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
29. Анализ техники толкания ядра.
30. Анализ техники метания диска.
31. Анализ техники метания копья.
32. Классификация видов легкой атлетики.
33. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.

34. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
35. Особенности тренировки в метаниях.
36. Особенности тренировки в прыжках.
37. Особенности тренировки в многоборье.
38. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками.
39. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в школе.
40. Методы и средства развития быстроты средствами легкой атлетики.
41. Методы и средства развития выносливости средствами легкой атлетики.
42. Методы и средства развития силы средствами легкой атлетики.
43. Анализ техники метания мяча, гранаты.
44. Анализ техники эстафетного бега.
45. Анализ техники специальных беговых упражнений.
46. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
47. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
48. Классификация видов легкой атлетики.
49. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
50. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
51. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты.
52. Анализ техники барьерного бега.
53. Права и обязанности главного судьи.
54. Права и обязанности главного секретаря.
55. Функции стартера и помощников стартера.
56. Функции старшего судьи по прыжкам и метаниям.
57. Судьи на финише, судьи-хронометристы.
58. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.
59. Места соревнований и оборудование по прыжкам в длину и тройному прыжку.
60. Места соревнований и оборудование по прыжкам в высоту.
61. Места соревнований и оборудование по толканию ядра.

Темы контрольных работ для студентов очной формы обучения вариант №2

1. Тренировка юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции
2. Тренировка юных спортсменов в беге на средние дистанции
3. Правила соревнований по бегу
4. Методика обучения барьерному бегу
5. Текущий педагогический контроль в тренировке легкоатлетов
6. поэтапный педагогический контроль в тренировке легкоатлетов
7. Многолетний контроль в подготовке легкоатлетов
8. Принципиальные подходы к тренировке в легкой атлетике
9. поэтапные задачи в тренировке по легкой атлетике
10. Уроки легкой атлетики в школе – типы и содержание
11. Методика приемов контрольных нормативов по легкой атлетике
12. Методика научных наблюдений на тренировке и соревнованиях
13. Возможные варианты экспериментов в процессе занятий легкой атлетикой
14. Методика обучения толканию ядра – задачи, средства, приемы
15. Тренировка в толкании ядра – периодизация, методы и средства
16. Судейство соревнований по толканию ядра
17. Методы контроля за развитием спортивной формы
18. Работа главной судейской коллегии
19. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике
20. Судейство соревнований по метанию

Тематика контрольных работ по лёгкой атлетике для студентов заочного обучения

Тема №1

1. История спортивной ходьбы.
2. Основные правила соревнований в метании, копья, гранаты и мяча.
3. Техника бега на 100 и 110 метров с барьерами.
4. Методика обучения технике тройного прыжка.

Тема №2

1. История метания копья.
2. Основные правила соревнований в метании диска.
3. Техника бега на 400 метров с барьерами.
4. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

Тема №3

1. История прыжка с шестом.
2. Правила соревнований в барьерном беге.
3. Техника эстафетного бега 4x100м.
4. Методика обучения технике толканию ядра.

Тема №4

1. История бега на средние дистанции.
2. Основные правила соревнований по прыжкам в высоту.
3. Техника тройного прыжка.
4. Методика обучения метанию диска.

Тема №5

1. История толкания ядра.
2. Правила соревнований в метании копья, гранаты, мяча.
3. Техника эстафетного бега 4x400м
4. Методика обучения бегу на короткие дистанции.

Тема №6

1. История бега на короткие дистанции (100 – 200м)
2. Правила соревнований в беге с препятствиями.
3. Техника бега на сверхдлинные дистанции.
4. Методика обучения технике метанию мяча.

Тема №7

1. История метания диска.
2. Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции.
3. Техника бега на длинные дистанции.
4. Методика обучения прыжку в длину с разбега.

Тема №8

1. История бега на короткие дистанции (400м).
2. Основные правила соревнований в тройном прыжке.
3. Техника бега на 100м.
4. Методика обучения видам десятиборья.

Тема №9

1. История бега на длинные дистанции.
2. Основные правила соревнований по прыжкам с шестом.
3. Техника метания гранаты.
4. Методика обучения технике толкания ядра.

Тема №10

1. История метания молота.
2. Основные правила соревнований в многоборье.
3. Техника метания диска.
4. Методика обучения барьерному бегу.

Тема №11

1. История многоборий.
2. Основные правила соревнований в спортивной ходьбе.
3. Техника бега на 200 и 400м.
4. Методика обучения технике прыжка с шестом.

Тема №12

1. История бега на сверхдлинные дистанции
2. Техника бега с препятствиями.
3. Техника прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп».
4. Методика обучения технике метания молота.

Тема №13

1. История бега на 110м с барьерами.
2. Правила соревнований в беге на сверхдлинные дистанции.
3. Техника прыжка с шестом.
4. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.

Тема №14

1. История бега на 100м с барьерами.
2. Правила соревнований в толкании ядра.
3. Техника прыжков в длину с разбега.
4. Методика обучения технике бега на длинные дистанции.

Тема №15

1. История эстафетного бега.
2. Основные правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
3. Техника спортивной ходьбы.
4. Методика обучения технике бега с препятствиями.

Тема №16

1. История бега на 400м с барьерами
2. Основные правила соревнований в метании молота.
3. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
4. Методика обучения технике кроссового бега.

Тема №17

1. История бега с препятствиями.
2. Правила соревнований в беге на длинные дистанции.
3. Техника толкания ядра со скачка.
4. Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание».

Тема №18

1. История прыжков в длину с разбега.
2. Основные правила соревнований в метании диска.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Методика обучения прыжку в высоту способом «фосбери-флоп».

Тема №19

1. История тройного прыжка с разбега.
2. Правила соревнований в эстафетном беге.
3. Техника толкания ядра круговым махом.
4. Методика обучения бегу на средние дистанции.

Тема №20

1. История прыжков в высоту с разбега.
2. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
3. Техника метания молота.

Примечание.

Студент имеет право выбрать одну из 20 указанных тем контрольных работ. Тема контрольной работы выбирается по последней цифре номера зачетной книжки студента или с постановкой перед последней цифрой номера зачетной книжки цифру 1 или 2. Пример: номер зачетной книжки 3203 - студент может взять тему №3 или №13. Номер зачетной книжки 3250 - студент может взять тему №10 или №20. Контрольные работы, набранные на компьютере, не принимаются.

а) критерии оценивания компетенций (результатов)

б) описание шкалы оценивания

Оценивается контрольная работа студента: зачтено / незачтено.

в) Зачтено - глубокий, осмысленный, полный по содержанию контрольная работа, не требующая дополнения и уточнения. Студент в работе продемонстрировал умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы.

Не зачтено - работа выполнена не по требованиям, небрежно оформлена, не по требованиям.

Реферат (от лат. refero - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Многие крупные научные результаты возникли просто из попыток привести в порядок известный материал.

Реферат - это самостоятельная учебно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Этапы работы над рефератом

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.

2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).

3. Составление библиографии.

4. Обработка и систематизация информации.

5. Разработка плана реферата.

6. Написание реферата.

7. Публичное выступление с результатами исследования.

Содержание работы должно отражать знание современного состояния проблемы; обоснование выбранной темы; использование известных результатов и фактов; полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; актуальность поставленной проблемы; материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Защита реферата предполагает предварительный выбор выпускником интересующей его темы работы с учетом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата. Выбор предмета и темы реферата осуществляется студентом в начале изучения дисциплины. Не позднее, чем за 2 дня до защиты или выступления реферат представляется на рецензию преподавателю. Оценка выставляется при наличии рецензии и после защиты реферата. Работа представляется в отдельной папке. Объем реферата – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с требованиями.

Реферат по легкой атлетике

а) типовые задания

б) критерии оценивания

«отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно»

Критерии и показатели оценки реферата

1. Новизна реферируемого текста

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия проблемы

- соответствие содержания теме и плану реферата;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Эрудированности автора по изученной теме

- степень знакомства автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики;
- полнота цитирования источников, степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов.

4. Личные заслуги автора реферата

- дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы;
- новизна поданного материала и рассмотренной проблемы;
- уровень владения тематикой и научное значение исследуемого вопроса.

5. Соблюдение требований к оформлению

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления.

6. Грамотность

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- научный стиль изложения.

Оценка **«отлично»** - самостоятельность в постановке проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений; соответствие содержания теме и плану реферата; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; знакомство автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; полное соответствие требованиям к культуре оформления.

Оценка **«хорошо»** - реферат, в целом, соответствует отличному реферату, но допущены некоторые незначительные ошибки при оформлении материалов реферата (например, отсутствие автоматической расстановки переносов при подготовке электронного варианта; оформление маркированного или нумерованного списка, отсутствие разрыва страницы или раздела в требуемом месте и т.п.); небольшие неточности стиля; поверхностность выводов.

Оценка **«удовлетворительно»** - допущены неточности определений понятий предметной области, связанной с проблематикой реферата; нарушена логика и последовательность изложения, отсутствуют самостоятельные выводы.

Оценка **«неудовлетворительно»** - содержание реферата не соответствует его теме; не выдержана структура реферата; автор демонстрирует незнание дефиниций основных понятий; отсутствует демонстрация использования информационных технологий в

предметной области соискателя; оформление реферата не соответствует требованиям, причем, соискатель демонстрирует полное незнание в области подготовки электронного и бумажного документа (не создано оглавление, предметный указатель, нет подписи к рисункам, отсутствует нумерация страниц); допускаются грамматические, орфографические и синтаксические ошибки, неправильное построение фраз.

Грубыми ошибками являются:

- содержание реферата не соответствует его теме;
- не выдержана структура реферата;
- незнание дефиниций основных понятий;
- отсутствие демонстрации использования информационных технологий в предметной области соискателя;
- оформление реферата не соответствует требованиям, причем, соискатель демонстрирует полное незнание в области подготовки электронного и бумажного документа (не создано оглавление, предметный указатель, нет подписи к рисункам, отсутствует нумерация страниц);
- грамматические, орфографические и синтаксические ошибки, неправильное построение фраз.

Ошибками следует считать:

- некорректности оформления предоставленных материалов;
- неточности определений понятий предметной области, связанной с проблематикой реферата;
- небольшие неточности стиля

Недочетами являются:

- некоторые незначительные ошибки при оформлении материалов реферата (например, отсутствие автоматической расстановки переносов при подготовке электронного варианта; оформление маркированного или нумерованного списка, отсутствие разрыва страницы или раздела в требуемом месте);
- нерациональный (но правильный) способ решения задачи, связанной с предметной областью соискателя;
- неполнота выводов;

Примерная тематика рефератов вариант №1

1. Бег на короткие (средние, длинные) дистанции.
2. Низкий старт.
3. Эстафетный бег.
4. Барьерный бег.
5. Прыжок в длину способом "Согнув ноги" ("Прогнувшись", "Ножницы").
6. Прыжок в высоту способом "Перешагивание" ("Волна", "Перекат", "Перекидной", "Фосбери-флоп").
7. Тройной прыжок.
8. Метание мяча (копья, гранаты).
9. Метание диска.
10. Толкание ядра.
11. Спортивная ходьба.
12. Подготовка спринтера.
13. Подготовка стайера.
14. Подготовка барьериста.
15. Подготовка прыгуна в длину и тройным.
16. Подготовка прыгуна в высоту.
17. Подготовка копьеметателя.
18. Подготовка метателя диска.

19. Подготовка толкателя ядра.
20. Подготовка ходока.

Примерная тематика рефератов вариант №2

1. История развития легкой атлетики.
2. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
3. Основы техники прыжков.
4. Основы техники метаний.
5. Методика тренировки в основных видах легкой атлетики.
6. Методика развития физических качеств посредством легкоатлетических упражнений.
7. Техника бега на средние дистанции, методика обучения.
8. Техника спортивной ходьбы, методика обучения.
9. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения.
10. Техника эстафетного бега, методика обучения.
11. Техника метания гранаты (мяча), методика обучения.
12. Техника прыжков в длину с разбега и с места, методика обучения.
13. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения.
14. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.
15. Структура занятия по легкой атлетике, организация и проведение занятий.
16. Подготовительная, основная и заключительная части занятия (задачи, средства, методы проведения).
17. План-конспект занятия по легкой атлетике.
18. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
19. Легкая атлетика в учебных программах учебных заведений.
20. Правила соревнований по видам легкой атлетики.
21. Судейство соревнований по видам легкой атлетики.

Примерная тематика рефератов по разделу «Основы техники легкоатлетических видов»

1. Характеристика спортивной ходьбы, бега, прыжков и метаний: воздействие на организм, применение для совершенствования физических и волевых качеств, прикладное значение
2. Классификация легкой атлетики
4. Эволюция техники видов легкой атлетики, инвентаря и правил соревнований
5. Основы техники спортивной ходьбы: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика
6. Основы техники бега: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика
7. Основы техники прыжков: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика
8. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика
9. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике
10. Легкая атлетика в Античном Мире. Возникновение и развитие современной легкой атлетики

Примерная тематика рефератов по разделу «Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике»

1. Подготовка к проведению соревнований по легкой атлетике. Документы планирования соревнований по легкой атлетике
2. Обязанности и права представителей, капитанов команд и участников на соревнованиях по легкой атлетике. Подача заявлений и протестов.
3. Обязанности и права судей на соревнованиях по легкой атлетике
4. Проведение соревнований по спортивной ходьбе и бегу (место, инвентарь, оборудование, форма участников)

5. Проведение соревнований по прыжкам и метаниям (место, инвентарь, оборудование, форма участников)
6. Судейство соревнований по спортивной ходьбе и бегу (судейская бригада, правила судейства)
7. Судейство соревнований по прыжкам в высоту (судейская бригада, правила судейства)
8. Судейство соревнований по прыжкам в длину и тройным (судейская бригада, правила судейства)
9. Судейство соревнований по метаниям (судейская бригада, правила судейства)
10. Судейство соревнований по многоборьям (судейская бригада, правила судейства)

Примерная тематика рефератов по разделу «Спортивная тренировка в л/а»

1. Основные средства подготовки легкоатлетов. Их соотношение на этапах годичного цикла и многолетней подготовки
2. Интенсивность, объем и периодичность работы над техникой при занятиях легкой атлетикой
3. Регулирование нагрузки при занятиях легкой атлетикой
4. Педагогический контроль за подготовкой легкоатлетов. Наиболее распространенные тесты физической и технической подготовленности
5. Особенности физической подготовки в легкоатлетических многоборьях
6. Совершенствование физических качеств у легкоатлетов-многоборцев
7. Средства и методы силовой подготовки легкоатлетов
8. Средства и методы совершенствования быстроты у легкоатлетов
9. Средства и методы совершенствования гибкости у легкоатлетов
10. Средства и методы совершенствования выносливости у легкоатлетов
11. Средства и методы совершенствования координационных способностей у легкоатлетов
12. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний
13. Причины возникновения и способы исправления ошибок в технике легкоатлетических упражнений

Примерная тематика рефератов по разделу

«Основы методики обучения технике легкоатлетических видов»

1. Анализ техники и методика обучения метанию диска. Типичные ошибки в технике и способы их исправления
2. Анализ техники и методика обучения толканию ядра. Типичные ошибки в технике и способы их исправления
3. Анализ техники и методика обучения метанию копья. Типичные ошибки в технике и способы их исправления
4. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание». Типичные ошибки в технике и способы их исправления
5. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп». Типичные ошибки в технике и способы их исправления
6. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции. Типичные ошибки в технике и способы их исправления
7. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции. Типичные ошибки в технике и способы их исправления
8. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе. Типичные ошибки в технике и способы их исправления
9. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину с разбега. Типичные ошибки в технике и способы их исправления

10. Анализ техники и методика обучения тройному прыжку с разбега. Типичные ошибки в технике и способы их исправления
11. Анализ техники и методика обучения барьерному бегу. Типичные ошибки в технике и способы их исправления

Примерная тематика рефератов по разделу
«Урок легкой атлетики в школе»

1. Задачи и содержание частей занятия в школьной секции по легкой атлетике
2. Варианты построения годового цикла. Основные задачи и содержание тренировочных занятий по периодам годового цикла в школьной секции по легкой атлетике
3. Применение методов организации учащихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями
4. Планирование работы по легкой атлетике в школе
5. Учет половых особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями
6. Учет возрастных особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями
7. Учет особенностей телосложения занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями
8. Учет физического развития занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями
9. Легкоатлетические упражнения, используемые для профессионально-прикладной физической подготовки в средних специальных учебных заведениях. Задачи и содержание занятий легкоатлетическими упражнениями в ВУЗе
10. Секция легкой атлетики в школе и летнем оздоровительном лагере. Проведение школьных соревнований по легкой атлетике
11. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой
12. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре
13. Основные задачи и методика обучения учащихся 1-4 классов упражнениям раздела «Легкая атлетика» школьной программы по физической культуре
14. Основные задачи и методика обучения учащихся 5-9 классов упражнениям раздела «Легкая атлетика» школьной программы по физической культуре
15. Основные задачи и методика обучения учащихся 10-11 классов упражнениям раздела «Легкая атлетика» школьной программы по физической культуре
16. Совершенствование физических качеств у учащихся 1-4 классов средствами легкой атлетики
17. Совершенствование физических качеств у учащихся 5-9 классов средствами легкой атлетики
18. Совершенствование физических качеств у учащихся 10-11 классов средствами легкой атлетики
19. Применение подвижных игр при обучении технике легкоатлетических упражнений и совершенствовании физических качеств на уроках легкой атлетики
20. Средства и методы физической подготовки при занятиях кроссовым бегом в 5-9 классах
21. Средства и методы физической подготовки при занятиях кроссовым бегом в 10-11 классах
22. Урок легкой атлетики

Сообщение по легкой атлетике

а) типовые задания

Оценивание техники видов легкой атлетики в парах

Тематика сообщений:

Классификация видов легкой атлетики.

Содержание легкой атлетики.

1. Краткая история развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
3. Общие правила. Положение о соревнованиях.
4. Обязанности судей.
5. Организация соревнований по беговым видам.
6. Организация соревнований по прыжкам.
7. Организация соревнований по метаниям.
8. Организация соревнований по многоборьям.
9. Особенности организации тренировочного процесса.
10. Планирование тренировочного процесса.
11. Технология управления тренировочным процессом.
12. Построение тренировочных занятий.
13. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
14. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
15. Особенности тренировки в метаниях.
16. Особенности тренировки в прыжках.
17. Особенности тренировки в многоборье.
18. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками.
19. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в школе.
20. Методы и средства развития быстроты средствами легкой атлетики.
21. Методы и средства развития выносливости средствами легкой атлетики.
22. Методы и средства развития силы средствами легкой атлетики.
23. Анализ техники метания мяча, гранаты.
24. Анализ техники эстафетного бега.
25. Анализ техники специальных беговых упражнений.
26. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
27. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
28. Классификация видов легкой атлетики.
29. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
30. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
31. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты.
32. Анализ техники барьерного бега.
33. Права и обязанности главного судьи.
34. Права и обязанности главного секретаря.
35. Функции стартера и помощников стартера.
36. Функции старшего судьи по прыжкам и метаниям.
37. Судьи на финише, судьи-хронометристы.
38. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.
39. Места соревнований и оборудование по прыжкам в длину и тройному прыжку.
40. Места соревнований и оборудование по прыжкам в высоту.
41. Места соревнований и оборудование по толканию ядра.
42. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.
43. Места соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты, мяча.
44. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
45. Правила соревнований по отдельным видам многоборья.

46. Виды многоборий.

47. Заявления и протесты.

48. Капитаны и представители команд.

б) критерии оценивания

1. Соответствие содержания работы теме.

2. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы

3. Исследовательский характер.

4. Логичность и последовательность изложения.

5. Обоснованность и доказательность выводов.

6. Грамотность изложения и качество оформления работы.

7. Использование наглядного материала.

в) описание шкалы оценивания

Оценка **«отлично»** - учебный материал освоен студентом в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация).

Оценка **«хорошо»** - по своим характеристикам сообщение студента соответствует характеристикам отличного ответа, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении.

Оценка **«удовлетворительно»** - студент испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** - сообщение студентом не подготовлено либо подготовлено по одному источнику информации либо не соответствует теме.

Мультимедийная презентация - это интегрированная аудиовизуальная информация, представленная в различной форме и обеспечивающая двусторонний обмен информацией между человеком и компьютером.

Мультимедийная компьютерная презентация обеспечивает:

- динамический синтез текста, изображения, звука;

- яркие и доходчивые образы;

- самые современные программные технологии интерфейса;

- интерактивный контакт докладчика (субъекта, предъявляющего материал) с демонстрационным материалом;

- мобильность и компактность информационных носителей и оборудования;

- способность к обновлению, дополнению и адаптации информации.

Презентация должна быть подготовлена с учетом того, что общее время доклада не должно превышать 10-12 минут.

Рекомендаций:

- количество слайдов определяется регламентом выступления. Например, для 10-минутного выступления готовится не более 12 слайдов;

- на первом слайде презентации необходимо указать:

- фамилию, имя, отчество студента и научного руководителя;

- название работы;

- образовательное учреждение, студентом которого является автор;
- шифр и название специальности;
- в основной части презентации должны содержаться слайды, иллюстрирующие как аналитическую, так и практическую часть учебно-исследовательской работы; о содержании слайдов основной части презентации целесообразно представлять в виде схем, таблиц, фотографий, графиков, диаграмм, иллюстрирующих наработки студента;
- текст презентации не должен совпадать с текстом защитной речи;
- на последнем слайде должна быть выражена благодарность за внимание;
- допускается при подготовке презентации использование встроенных шаблонов слайдов, стилей оформления презентации и эффектов анимации;
- переход от слайда к слайду должен осуществляться по щелчку мыши;
- слайды должны быть пронумерованы;
- приветствуются оригинальные шрифтовые и оформительские решения.

Презентация составляется после тщательного обдумывания и написания текста на защиту: сюжеты презентации иллюстрируют основные положения.

Основными принципами при составлении презентации являются лаконичность, ясность, уместность, сдержанность, наглядность (подчеркивание ключевых моментов), запоминаемость (разумное использование ярких эффектов).

Следует помнить, что при использовании в презентации табличных и иллюстративных материалов ссылки на авторов обязательны.

Важное значение имеет предварительная репетиция презентации

При демонстрации презентации нет необходимости постоянно поворачиваться к экрану, достаточно произнести: «Обратите внимание на экран, рисунок, схему...» или «Результаты эксперимента представлены на слайде» и т.п.

Помните, что все перечисленное это рекомендации, поскольку, прежде всего, вы должны проявить свое творчество.

Примерная тематика презентаций

1. Виды многоборья
2. Метания
3. Прыжки в длину
4. Прыжки в высоту
5. История возникновения легкой атлетики
6. Спортивная ходьба
7. Стипель-чез
8. Эстафетный бег
9. Беговые виды

6.2. Материалы, устанавливающие содержание и порядок проведения ИГА

В процессе работы в 3,4,5,6,7 семестрах оценка выставляется по текущим, но проводятся как теоретические, так и практические срезы знаний и умений (на выбор преподавателя):

- а) письменная работа
- б) устный ответ
- в) комбинированный ответ на вопрос.

Перечисленные срезы должны удовлетворять требованиям:

1. Практические задачи и ситуации должны охватывать основные, ведущие понятия данного раздела. По возможности задания должны быть комбинированного характера, чтобы в ходе их решения можно было выявить знания системы понятий, изучаемых в данной теме.

2. Письменные работы должны выполняться самостоятельно.

3. Задания должны быть рассчитаны на студентов со средним уровнем подготовки, и содержать задания продвинутого уровня. Критерий оценки зависит от набора заданий, которые выполняются студентом, и от их количества.

4. При составлении письменной работы должны быть учтены варианты разного уровня. Студент сам вправе выбрать свой уровень.

5. Срез может проводиться в форме тестирования. Устный ответ целесообразно принимать, если основное содержание изученного материала составляют теория и факты.

Перед проведением среза преподаватель выдаёт перечень вопросов. Устный и комбинированный ответ, предполагает решение ситуаций и практических задач.

ИГА – в форме экзамена. На экзамене проверяются знания и умения студентов. При отборе материала для опроса на экзамене исходят из оценки значимости данного программного вопроса в общей системе учебного предмета.

На экзамен необходимо выносить следующее:

- материал, составляющий основную теоретическую часть данного зачетного раздела, на основе которого формируются ведущие понятия курса;

- фактический материал, составляющий основу предмета;

- решение задач, ситуаций, выполнение заданий, позволяющих судить об уровне умения применять знания;

- задания и вопросы, требующие от учащихся навыков самостоятельной работы, умений работать с учебником, пособием.

Принимая ответы на вопросы, преподаватель получает информацию не только о качестве знаний отдельных учащихся, но и о том, как усвоен материал группы в целом. Важно выяснить, какие вопросы усвоены студентами, над, чем следует дополнительно поработать, какими умениями студенты пока не смогли овладеть. Поэтому отбираются вопросы, которые в совокупности охватывают все основное содержание зачетного раздела, при решении которых, можно видеть, как учащиеся овладели всеми умениями, запланированными при изучении данного раздела.

8 семестр - экзамен проводится по всему материалу, по итогам выставляется традиционная оценка.

Экзаменационные требования (итоговая аттестация):

- по теоретическому разделу (вопросы представлены);

- по практическому разделу (техника и методика обучения видов легкой атлетики).

При оценке знаний студента надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям.

“Отлично” - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, умеет связывать теорию с практикой, соблюдает единство терминологии и обозначений в соответствии с действующими стандартами, высказывает и обосновывает свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное и логическое изложение ответа.

“Хорошо” - если студент полно освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале, осознанно связывает теорию с практикой, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеет отдельные неточности.

“Удовлетворительно” - если студент обнаруживает знания и понимания основных положений учебного материала, но излагает его не полно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

“Неудовлетворительно” - если студент имеет разрозненные бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий,

искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

В зависимости от нормативных требований.

Тесты входного контроля по дисциплине: «Легкая атлетика с методикой преподавания»

Виды		
Бег 30 м сек. «5», «4», «3»	Бег 60 м сек. «5», «4», «3»	Бег 100 м сек. «5», «4», «3»
4,5-1,9-5,5	9,0-9,2-9,7	15,0-15,5-16,0
4,9-5,3-6,0	9,8-10,0-10,4	17,0-17,8-18,0
Прыжок в длину см «5», «4», «3»	Прыжок в высоту см «5», «4», «3»	Метания с/р м, мяч / «5», «4», «3»
410-390-370	115-105-100	40-35-32
320-310-300	95-90-85	30-25-20

Цель: результат в уровне ФП (ОФП), физические качества человека (гибкость, силовые, координационные, скоростные способности, общая выносливость).

Задачи: воспроизвести знания, полученные в школах на уроках физической культуры.

1. Бег 30, 60 и 100 метров.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 120 м, ширина 3 м) на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша. По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время учитель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

2. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

3. Прыжок в высоту.

На определённой высоте ставится планка, испытуемому даётся три попытки на её преодоление. Фиксируется максимальный результат для каждого испытуемого, техника прыжка в высоту оценивается визуально по пятибалльной шкале.

4. Метания.

На асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок (подходит, или выполняет разбег) к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

Контрольно-измерительные материалы для ПО

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- б) прыжки и метания;
- в) опорные прыжки и прыжки на батуте;
- г) многоборье.

2. Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает?

- а) пятиборья;
- б) семиборья;
- в) девятиборья;
- г) десятиборья.

3. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего...

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;
- г) постановкой стопы на дорожку.

4. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводят к.

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) более сильному отталкиванию ногами;
- г) увеличению длины бегового шага.

5. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) помогает скоординировать движения;
- г) способствует выносу бедра вперёд-вверх.

6. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад) приводит к...

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой;
- г) снижению скорости бега.

7. Широкая постановка ступней при беге приводит к...

- а) улучшению спортивного результата;
- б) снижению скорости бега;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному толчку ногой.

8. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?

- а) старт, набор скорости, финиш;
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) стартование, разгон, финиширование;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

9. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...

- а) упражнения с отягощениями;
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений;
- г) горячий душ.

10. Бег на средние и длинные дистанции начинается...

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;

- в) с хода;
 - г) с опорой на одну руку.
11. Какого вида эстафетного бега не существует?
- а) 4x100 м;
 - б) 4x400 м;
 - в) 4x 600 м;
 - г) 4x 800 м.
12. К бегу с естественными препятствиями не относится ...
- а) бег по пересечённой местности;
 - б) марафонский бег;
 - в) кросс,
 - г) бег с барьерами.
13. Укажите, какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
- а) согнув ноги;
 - б) прогнувшись;
 - в) согнувшись;
 - г) ножницы.
14. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
- а) прыжок в длину с разбега;
 - б) тройной прыжок;
 - в) прыжок в длину с места;
 - г) прыжок в высоту с разбега.
15. Результат в прыжках в длину с разбега на 80-90 % зависит от...
- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
 - б) способа прыжка;
 - в) быстрого выноса маховой ноги;
 - г) одновременной работе рук при отталкивании.
16. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...
- а) на маты;
 - б) в воду;
 - в) в песок;

Контрольно-измерительные материалы (экзаменационные вопросы) по предмету
«Легкая атлетика с методикой преподавания» **очная форма обучения**

1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
5. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
6. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
7. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
8. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.
9. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).
10. Легкая атлетика в режиме дня школы.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.

13. Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
14. Методика развития выносливости на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
15. Методика развития силовых качеств учащихся на уроках физкультуры средствами легкой атлетики.
16. Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике.
17. Специфика реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.
18. Предупреждение травматизма при обучении технике легкоатлетических упражнений.
19. Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.
20. Планирование спортивной тренировки легкоатлетов.
21. Виды подготовки легкоатлетов и их краткая характеристика.
22. Биомеханические основы техники ходьбы.
23. Биомеханические основы техники бега.
24. Биомеханические основы техники прыжков.
25. Биомеханические основы техники метаний.
26. Аэродинамические свойства снарядов для метаний.
27. Разновидности и обоснование стартовых положений в беге.
28. Анализ техники спортивной ходьбы.
29. Анализ техники бега на короткие дистанции.
30. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
31. Анализ техники бега на местности (кроссовый бег).
32. Анализ техники бега с барьерами.
33. Анализ техники эстафетного бега.
34. Анализ техники прыжка в длину способом “согнув ноги”.
35. Анализ техники прыжка в длину способом “ножницы”.
36. Анализ техники прыжка в длину способом “прогнувшись”.
37. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
38. Анализ техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.
39. Анализ техники прыжка в высоту способом “фосбюри-флоп”.
40. Анализ техники метания малого мяча, гранаты и копья.
41. Анализ техники толкания ядра и ее разновидности.
42. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
43. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
44. Методика обучения технике барьерного бега.
45. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки.
46. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”.
47. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”.
48. Методика обучения технике метания мяча, гранаты.
49. Виды, характер и уровень соревнований по легкой атлетике.
50. Положение о легкоатлетических соревнованиях.
51. Именная и техническая заявки соревнований.
52. Карточки участников соревнований по легкой атлетике.
53. Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.
54. Обязанности судей по спортивной ходьбе.
55. Состав судейской бригады на старте и обязанности стартеров.
56. Состав судейской бригады и организация работы на финише.
57. Обязанности судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.
58. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям и ее обязанности.

59. Обязанности секретаря при проведении соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.
60. Определение победителя по бегу, прыжкам и метаниям.
61. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
62. Судейство соревнований в гладком беге.
63. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
64. Правила проведения соревнований в барьерном беге и стипль-чезе.
65. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному с разбега.
66. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега и с шестом.
67. Правила проведения соревнований по метанию копья, гранаты и мяча.
68. Правила проведения соревнований в толкании ядра.
69. Правила проведения соревнований по метанию диска и молота.
70. Правила проведения соревнований по отдельным видам многоборий.
71. Оборудование мест соревнований по прыжкам в длину и тройным с разбега.
72. Оборудование мест соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
73. Оборудование и места соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.
74. Оборудование мест соревнований по метанию диска и молота и толканию ядра.
75. Особенности судейства соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.

8 семестр

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Очная форма обучения

Виды лёгкой атлетики	Ед. измер.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Бег 100 м	сек	М	13,0	12,9	12,7
		Ж	15,0	14,8	14,6
Бег 800 м	мин	Ж	2.55,0	2.47,5	2.40,0
Бег 1500 м	мин	М	5.00,0	4.50,0	4.40,0
Толкание ядра	м	М	8.20	8.60	9.00
		Ж	7.20	7.45	7.70
Метание копья	м	М	45	47,5	50
		Ж	26	28	30
Прыжок в длину	см	М	490	500	510
		Ж	390	400	410
Прыжок в высоту	см	М	140	145	150
		Ж	120	125	130

Заочная форма обучения

Теория

Вопросы для студентов 2 курса

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Специально беговые упражнения (СБУ). Ошибки и их исправление.
3. Специально прыжковые упражнения (СПУ). Ошибки и их исправление.
4. Основы техники спортивной ходьбы.
5. Основы техники спортивной ходьбы
6. Методика обучения, ошибки и их исправление в технике спортивной ходьбы
7. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
8. История развития прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
9. Методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».
10. Ошибки и их исправление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

11. Основы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
12. История развития прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
13. Методика обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».
14. Ошибки и их исправление в прыжках в высоту способом «перешагивание».
15. Основы техники и история развития метания малого мяча.
16. Методика обучения технике метания малого мяча.
17. Ошибки и их исправление в технике метания малого мяча.
18. Основы техники бега на короткие дистанции — 100м.
19. История развития техники бега на короткие дистанции — 100м.
20. Методика обучения технике бега на короткие дистанции — 100м.
21. Ошибки и их исправление в технике бега на короткие дистанции — 100м.
22. Основы техники эстафетного бега 4x100м.
23. История развития техники эстафетного бега 4x100м.
24. Методика обучения технике эстафетного бега 4x100м.
25. Ошибки и их исправление в технике эстафетного бега 4x100м.
26. Основы техники толкания ядра с места — «с параллельных ног».
27. Методика обучения технике толкания ядра «с параллельных ног».
28. Ошибки и их исправление в технике толкания ядра «с параллельных ног».
29. Основы техники бега на средние дистанции (800/1500м).
30. Методика обучения технике бега на средние дистанции (800/1500м).
31. История развития техники бега на средние дистанции (800/1500м).
32. Ошибки и их исправления в технике бега на средние дистанции (800/1500м).
33. Последовательность обучения быстрому бегу в начальной школе.
34. Последовательность обучения прыжкам в начальной школе.

Вопросы для студентов 3 курса

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
3. История развития прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
4. Методика обучения прыжку в длину с разбега способом «прогнувшись».
5. Ошибки и их исправление в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись».
6. Основы техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
7. История развития прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
8. Методика обучения прыжку в высоту с разбега способом «перекидной».
9. Ошибки и их исправление в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной».
10. Основы техники и история развития метания гранаты.
11. Методика обучения технике метания гранаты.
12. Ошибки и их исправления в технике метания гранаты.
13. Основы техники бега на короткие дистанции — 200м.
14. История развития техники бега на короткие дистанции — 200м.
15. Методика обучения технике бега на короткие дистанции — 200м.
16. Ошибки и их исправления в технике бега на короткие дистанции — 200м.
17. Основы техники эстафетного бега 4x400м.
18. История развития техники эстафетного бега 4x400м.
19. Методика обучения технике эстафетного бега 4x400м.
20. Ошибки и их исправления в технике эстафетного бега 4x400м.
21. Основы техники толкания ядра «со скачка».
22. Методика обучения технике толкания ядра «со скачка».
23. Ошибки и их исправления в технике толкания ядра «со скачка».
24. Основы техники барьерного бега 100/110м с барьерами.
25. Методика обучения технике барьерного бега 100/110м с барьерами.

26. История развития техники барьерного бега.
27. Ошибки и их исправления в технике барьерного бега 100/110м с/б.
28. Подготовительная часть занятия на уроке по легкой атлетике, ее методические особенности.
29. Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину с разбега.
30. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту с разбега.

Вопросы для студентов 4 курса

1. Специальные упражнения бегуна (8-10 упр.).
2. Техника метания гранаты способ отведения прямо-назад с объяснением фаз техники.
3. Объяснить каждую фазу прыжка в длину с разбега на примере любого способа.
4. Высокий старт и стартовое ускорение с объяснением фазы техники движения.
5. Объяснить каждую фазу техники метания диска.
6. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с объяснением фаз техники движения.
7. История развития женского многоборья.
8. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» с объяснением фаз техники движения.
9. Организация и проведение школьных соревнований по метанию гранаты.
10. Низкий старт и стартовый разбег в беге на короткие дистанции с объяснением фаз техники движения.
11. Объяснить каждую фазу техники толкания ядра.
12. Назвать специальные упражнения прыгунов в длину и тройным (8-10 упр.).
13. Объяснить технику передачи эстафетной палочки различными способами.
14. Объяснить специально-подготовительные упражнения, используемые при обучении метания гранаты различными способами.
15. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы» с объяснением фаз техники движения.
16. Комплекс специально-подготовительных упражнений при обучении движению ног в спортивной ходьбе (8-10 упр.).
17. Особенности развития качества быстроты на уроках легкой атлетике.
18. Объяснить возможные ошибки при прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и их исправление.
19. Анализ техники спортивной ходьбы.
20. Особенности развития качества выносливости на уроках легкой атлетике.
21. Ошибки при прыжках в высоту с разбега способом «перекидной».
22. Объяснить возможные ошибки техники движений спортивной ходьбы.
23. Основные подводящие упражнения, используемые при обучении прыжка в высоту способом «перекидной».
24. Организация и проведение соревнования по метанию копья.
25. Объяснить отличительные особенности техники барьерного бега на различных дистанциях.
26. Специально-подготовительные упражнения, используемые при обучении техники метания копья.
27. Объяснить возможные ошибки в технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» и их исправление.
28. Анализ техники барьерного бега.
29. Специально-подготовительные упражнения, используемые при обучении техники толкания ядра «со скачка».
30. Организация и проведение школьных соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
31. Объяснить последовательность обучения технике бега на короткие дистанции.

32. Техника толкания ядра «со скачка» с объяснением фаз техники толкания.
33. Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
34. Объяснить особенности техники бега на средние и длинные дистанции.
35. Краткий анализ техники бега с препятствиями.
36. Специально-подготовительные упражнения, используемые при обучении техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
37. Объяснить исходное положение бегуна, принимающего эстафету на этапе.
38. Техника метания диска с объяснением фаз техники метания.
39. Объяснить основные подводящие упражнения, используемые при обучении прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
40. Организация и проведение школьных соревнований в беге на короткие дистанции.
41. Техника метания гранаты способом отведения «вперед-вниз-назад» с объяснением фаз техники.
42. Назвать основные подводящие упражнения, используемые при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
43. Объяснить технику финиширования в спринтерском беге.
44. Анализ техники метания малого мяча.
45. Особенности техники тройного прыжка с разбега с объяснением фаз техники движения «шотландский способ».
46. Комплекс специально-подготовительных упражнений при обучении движению рук и плечевого пояса в спортивной ходьбе (8-10 упр.).
47. Объяснить возможные ошибки в технике толкания ядра на примере любого способа.
48. Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину с разбега.
49. Краткий исторический очерк десятиборья.
50. Специальные упражнения барьериста – с барьером и без барьера.
51. Организация и проведение соревнований по толканию ядра.
52. Дать характеристику эстафетному бегу.
53. Назвать возможные ошибки в технике метания гранаты и упражнения для их исправления.
54. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
55. Отличительные особенности техники спринтерского бега на дистанциях 100, 200, 400 метров.
56. Организация и проведение школьных соревнований по метанию малого мяча.
57. Олимпийские чемпионы СССР, России. Ведущие легкоатлеты Брянской области.
58. Объяснить возможные ошибки в технике барьерного бега.
59. Методика обучения технике эстафетного бега.
60. Основные правила соревнований в метании гранаты.
61. Специально-подготовительные упражнения, используемые при обучении метания диска.
62. Техника прыжка в высоту способом «перекидной» с объяснением фаз техники движения.
63. Основные правила соревнований толкания ядра.
64. Техника метания копья с разбега с объяснением фаз техники метания.
65. Специально-подготовительные упражнения, используемые при обучении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» — (5-6 упр.).
66. Основные правила соревнований в беге с препятствиями.
67. Специально-подготовительные упражнения при обучении метанию малого мяча в начальной школе.
68. Особенности развития качества силы на уроке по легкой атлетике.
69. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с объяснением фаз техники движения.

70. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с объяснением фаз техники движения.

71. Подводящие упражнения, используемые при обучении технике толкания ядра «с параллельных ног».

72. Проведение соревнований по прыжкам в высоту с разбега.

73. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».

74. Назвать ошибки в технике выполнения барьерного бега и способы их устранения.

75. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.

Тестовое задание (итоговый контроль) заочного обучения

Тестовое задание №1

Какой вид легкой атлетики первый был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 года:

- бег на короткие дистанции
- бег на длинные дистанции
- прыжки в длину
- прыжку в высоту
- метание копья

Тестовое задание №2

Самый короткий шаг в беге между барьерами (бег 100 метров с барьерами)

- первый
- второй
- третий

Тестовое задание №3

«Фартлек» - это:

- поочередное выполнение упражнений группы занимающихся
- передвижение по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность
- чередование бега с ускорениями средней и малой интенсивности с короткими замедлениями бега

Тестовое задание №4

Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки: ...

- вертикальный и горизонтальный;
- слева и справа;
- сверху и снизу;
- на месте и в движении.

Тестовое задание № 5

Обучение метаниям начинается с ...

- предварительной части разбега;
- держания и выпуска снаряда;
- бросковой части разбега;
- финального усилия.

Тестовое задание №6

Используется три варианта низкого старта: ...

- сближенный, отставленный, классический;
- суженый, растянутый, обыкновенный;
- обычный, усложнённый, смешанный;
- обычный, сближенный, растянутый.

Тестовое задание № 7

Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется ...

- бросковый;

- скачкообразный;
- скрестный;
- стопорящий.

Тестовое задание № 8

Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на ...

- сверхдлинные дистанции;
- средние дистанции;
- короткие дистанции;
- длинные дистанции.

Тестовое задание № 9

Длина зоны передачи эстафетной палочки составляет ...

- 10 метров;
- 15 метров;
- 20 метров;
- 30 метров.

Тестовое задание № 10

Перед началом финального усилия в метаниях спортсмен принимает положение ...

- взведённого курка;
- натянутого лука;
- сжатой пружины;
- боевой готовности.

Тестовое задание № 11

Толкание ядра совершается с использованием ...

- преимущественно силы руки;
- силы руки и туловища;
- преимущественно силы ног;
- силовых возможностей всего тела.

Тестовое задание № 12

Один цикл бега состоит из ...

- преодоления одной дистанции;
- двух периодов: опоры и полёта;
- двух шагов: правой и левой ногой;
- двух фаз: переднего и заднего шага.

Тестовое задание № 13

Угол сектора для метания мяча составляет ...

- 45 градусов;
- 40 градусов;
- 29 градусов;
- коридор шириной 10 метров.

Тестовое задание № 14

Сила реакции опоры равна ...

- величине воздействия спортсмена на опору;
- весу спортсмена;
- произведению массы на скорость;
- результату деления массы на скорость.

Тестовое задание № 15

Стартовый разгон выполняется с целью ...

- уменьшения лобового сопротивления воздуху;
- облегчения отталкивания от грунта;
- соблюдения правил соревнований;
- создания тяги вперёд.

Тестовое задание № 16

В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...

- в разноимённую руку;
- из правой руки в правую
- в любую руку.

Тестовое задание № 17

Скорость вылета снаряда зависит от ...

- длины, силы и времени его разгона;
- сопротивления воздуха;
- величины угла вылета;
- его аэродинамических свойств.

Тестовое задание № 18

В прыжках на каждой высоте спортсмен имеет право на ...

- 1 попытку;
- 2 попытки;
- 3 попытки;
- то количество попыток, которое оговорено в положении о соревнованиях.

Тестовое задание № 19

Очерёдность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке ...

- от лучшего к худшему результату;
- от худшего к лучшему результату;
- записи в протоколе;
- указываемом главным судьёй.

Тестовое задание № 20

Вес мужского ядра составляет ...

- 7 кг;
- 7,257 кг;
- 7,265 кг;
- 10 кг.

Тестовое задание № 21

Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в ...

- уменьшении сопротивления воздуху;
- увеличении скорости;
- поддержании равновесия;
- уменьшении действия силы тяжести.

Тестовое задание № 22

С увеличением угла разбега в прыжках в высоту место отталкивания ...

- приближается к планке;
- отдаляется от планки;
- остаётся без изменений;
- перемещается вдоль планки.

Тестовое задание № 23

Окончанием бега по дистанции считается момент пересечения финишного створа ...

- любой частью тела;
- носком туфли;
- любой частью туловища;
- головой.

Тестовое задание № 24

Оптимальную скорость разбега в прыжках в длину спортсмен развивает ...

- на 5, 6 беговых шагах

- на 7, 9 беговых шагах
- на 3,4 последних беговых шагах

Тестовое задание № 25

Оптимальный угол постановки толчковой ноги в прыжках в длину ...

- 70°
- 80°
- 90°

Тестовое задание № 26

В каком порядке выполняются отталкивание в тройном прыжке ...

- прыжок, скачок, шаг
- шаг, прыжок, скачок
- скачок, шаг, прыжок

Тестовое задание № 27

Какое расстояние между барьерами в беге на 400 метров ...

- 35 м.
- 40 м.
- 45 м.

Тестовое задание № 28

Каким способом разрешается преодолевать барьер в беге 3000 метров с препятствиями

...

- с опорой на одну ногу
- барьерным шагом
- любым способом

Тестовое задание № 29

Ширина легкоатлетической дорожки ...

- 1,2 м.
- 1,25 м.
- 1,30 м.

Тестовое задание № 30

Участник соревнований в беге, начавший раньше времени движение и получивший предупреждение должен ...

- поднять одну руку вверх
- поднять обе руки вверх
- поднять руки в стороны

Нормативы и оценка физической подготовленности студентов (2 курс)
Практика (18-35 лет, 36 и более учитывается техника)

Виды легкой атлетики	оценка	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м	сек	15.3	15.0	14.7	13.4	13.1	12.8
Бег 300м	сек	55.0	53.0	51.0	45.0	44.0	43.0
Бег 800м	мин	3.00	2.55	2.50			
Бег 1500м	мин				5.10	5.05	5.00
Кросс 2км	мин	8.50	8.40	8.30			
Кросс 3км	мин				11.20	11.10	11.0

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	м	3.70	3.90	4.20	4.80	5.00	5.20
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	м	1.10	1.15	1.20	1.35	1.40	1.45
Метание м. мяча (150 гм.)	м	35	40	45	55	60	65
Толкание ядра с места (Д — 4кг; Ю — 7.257кг)	м	6.50	7.00	7.50	7.50	8.00	8.50
Спортивная ходьба 2000м	мин	13.1	12.5	12.4			
Спортивная ходьба 3000м	мин				17.1	16.5	16.3
Эстафета 4x100м	мин	1.05	1.02	0.59	0.58	0.55	0.52

Нормативы и оценка физической подготовленности студентов (3 курс)
Практика (18-35 лет, 36 и более учитывается техника)

Виды легкой атлетики	оценка	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м	сек	15.2	14.9	14.6	13.3	13.0	12.7
Бег 200м	сек	33.0	32.0	31.0	27.0	26.5	26.0
Бег 100м с/б, высота барьеров 76.2см, расстановка 7м.50см	сек	19.2	18.8	18.4			
Бег 110м с/б, высота барьеров 100см расстановка 8м.50см	сек				20.1	19.8	19.5
Эстафета 4x400м	мин	5.30	5.15	5.00	4.15	4.10	4.05
Кросс 2км	мин	8.45	8.35	8.25			
Кросс 3км	мин				11.15	11.05	10.55
Прыжок в высоту с разбега способ «перекидной»	м	1.15	1.20	1.25	1.35	1.45	1.50

Прыжок в длину с разбега способом «ПРОГНУВШИЙСЯ»	м	3.70	4.00	4.30	4.85	5.05	5.25
Толкание ядра «со скачка» (вес ядра Д-4кг, Ю-7кг.257г)	м	6.60	7.10	7.60	7.70	8.20	9.00
Метание гранаты Д – 500г, Ю – 700г	м	20	25	30	40	45	50
Четырехборье: бег 100м, длина, толкание ядра, бег 800/1500м.	сумма	700	800	900	800	900	1000
		Четырехборье проводится в один день. Очки начисляются по таблице оценки результатов в легкой атлетике (ФиС.1986 г.)					

Нормативы и оценка физической подготовленности студентов (4 курс)
Практика (18-35 лет, 36 и более учитывается техника)

Виды легкой атлетики	оценка	Женщины			Мужчины		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м	сек	15.1	14.8	14.5	13.2	12.9	12.6
Бег 300м с/б	мин	1.10	1.00	0.55	0.54	0.52	0.50
Метание копья д-600г, ю-800г	м	20	23	26	30	35	40
Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	м	3.80	4.10	4.40	4.90	5.10	5.30
Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	м	1.20	1.25	1.30	1.40	1.50	1.55
Метание диска д-1кг, ю-2кг	м	20	23	25	23	25	30
Тройной прыжок с разбега	м	9.50	10.0	10.5	11.00	11.50	12.00
Восьмиборье: бег 100м, метание копья, бег 300 м, длина, толкание ядра, высота, метание диска, бег 800/1500м.	сумма	1400	1600	1800	1500	1750	2000
		Восьмиборье проводится в три дня. Очки начисляются по таблице оценки результатов в легкой атлетике (ФиС.1986 г.)					

6.2.1. Методические рекомендации по выполнению дипломной работы

Написание и защита дипломной работы является заключительным этапом подготовки студента. В процессе подготовки и написания дипломной работы должны проявиться творческие способности будущих специалистов, умение применять на практике полученные знания, высоко квалифицировано и эффективно работать с ними.

Подготовка дипломной работы состоит из нескольких этапов:

1. Выбор темы и обоснование ее актуальности.
2. Составление списка литературы, ознакомление документами и другими источниками, относящимися к теме дипломной работы.
3. Сбор материала.
4. Обработка и анализ полученной информации с применением современных методов и анализа, математико-статистических методов.
5. Формулировка выводов и выработка рекомендаций.
6. Оформление дипломной работы в соответствии с установленными требованиями.
7. Дипломник несет полную ответственность за научную самостоятельность и достоверность результатов проведенного исследования.

Студентам предоставляется право выбора темы дипломной работы на основе примерного утвержденного перечня. Выбор осуществляется исходя из интереса к проблеме, возможности получения фактических данных, а также наличия специальной научной литературы. Студент может предложить свою тему дипломной работы, если она соответствует специальности и специализации, по которой он обучался. После выбора темы студент оформляет заявление на утверждение темы дипломной работы (проекта).

Дипломная работа состоит из введения, двух или трех глав, заключения, списка использованной литературы, приложений. Объем дипломной работы, как правило, составляет 60-80 страниц текста.

Во введении дается общая характеристика дипломной работы: обоснование актуальности выбранной темы, цели, задачи, практическая значимость. Так же описывается объект и предмет исследования, описывается информационная база. Целесообразно указать какие методы и методики использовались в работе, как проводилась обработка материала.

Первая глава, как правило, носит теоретическо-методологический характер. Здесь можно дать историю вопроса и тенденции его развития на современном этапе, показать степень его изученности на основе обзора соответствующей отечественной и зарубежной литературы.

Содержание второй и последующих глав носит практический характер.

Заключение должно содержать общие выводы, обобщенное изложение основных проблем, авторскую оценку работы с точки зрения решения задач, поставленных в дипломной работе, данные о практической эффективности от внедрения рекомендаций или научной ценности решаемых проблем. Могут быть указаны перспективы дальнейшей разработки темы.

После заключения дается список использованной литературы.

Представляя дипломную работу к защите, студенту необходимо иметь:

Отзыв научного руководителя.

- актуальность темы дипломного проекта;
- степень решенности поставленной задачи;
- степень самостоятельности и инициативности студента;
- умение студента пользоваться специальной литературой;
- способности студента к инженерной или исследовательской работе;
- возможности использования полученных результатов на практике;
- возможность присвоения выпускнику соответствующей квалификации.

Аннотацию (краткое изложение) на работу.

Внешнюю рецензию.

- актуальность темы дипломного проекта (работы);
- степень соответствия дипломного проекта (работы) заданию;
- логичность построения пояснительной записки;
- наличие по теме дипломного проекта (работы) критического обзора литературы, его полнота и последовательность анализа;
- полнота описания методики расчета или проведенных исследований, изложения собственных расчетных, теоретических и экспериментальных результатов, оценка достоверности полученных выражений и данных;
- наличие аргументированных выводов по результатам дипломного проекта;
- практическая значимость дипломного проекта (работы), возможность использования полученных результатов;
- недостатки и слабые стороны дипломного проекта (работы);
- замечания по оформлению пояснительной записки к дипломному проекту (работе) и стилю изложения материала;
- оценка дипломного проекта (работы) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Учебное пособие по дисциплине

Учебно-методическое пособие по легкой атлетике

Данное учебно-методическое пособие по легкой атлетике предназначено для студентов средних специальных учебных заведений специальности 49.02.01 Физическая культура.

Пособие включает в себя программный материал по разделу «Основы техники легкоатлетических видов», отвечающий требованиям рабочей программы по дисциплине предметной подготовке «Легкая атлетика с методикой преподавания», также содержит учебный материал по теме: «Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике». Методическая разработка охватывает 3 основных раздела:

Основы техники ходьбы и бега.

Основы техники метаний и прыжков.

Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике.

Данное методическое пособие рассчитано на педагогов для средних специальных учебных заведений, а также студентов всех педагогических учреждений.

Учебно-методическое пособие можно рекомендовать в качестве методического пособия для средних специальных учебных заведений специальности 49.02.01 Физическая культура.

Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов

Тема 1.1. Основы техники ходьбы и бега

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной. Она имеет свою теорию, рассматривающую вопросы техники, тактики, тренировки, обучения.

Легкая атлетика включает в себя 5 видов упражнений: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Правилами соревнований определены дистанции и условия соревнований для мужчин, женщин, спортсменов различных возрастных групп. Основные легкоатлетические упражнения включаются в программу Олимпийских игр, национальных первенств, школьных спартакиад. По этим упражнениям присваиваются спортивные разряды и звания.

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

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

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

Бег является основой, главным видом легкой атлетики. Обычно именно бег бывает центральной частью всех соревнований. Кроме того, бег входит составной частью во многие

другие легкоатлетические упражнения, такие, как прыжки в длину, высоту и с шестом, метание копья.

Бег, в зависимости от его характера, различно влияет на организм человека. Медленный длительный бег в парке или лесу (бег трусцой) имеет преимущественно гигиеническое, оздоровительное значение.

Быстрый, спринтерский бег способствует совершенствованию скоростно-силовых качеств, бег на средние и длинные дистанции — выносливости, барьерный бег — ловкости, способности к высокой координации движений.

Бег подразделяется на гладкий (по дорожке стадиона), с естественными препятствиями (кросс), с искусственными препятствиями и эстафетный. В свою очередь в гладком беге различают: бег на короткие дистанции — от 30 до 400 м; на средние дистанции — от 500 до 2000 м; на длинные дистанции — от 3000 до 10 000 м\ на сверхдлинные дистанции — 20 000, 25 000 и 30 000 м\ часовой, суточный бег. Кросс по пересеченной местности проводится на самые разнообразные дистанции (от 500 м до 14 км), а бег по дорогам на 15, 20, 30 км и 42 км 195 ж (марафонский бег).

Эстафетный бег подразделяется в зависимости от длины и количества этапов. Он может проводиться на короткие дистанции — 4X60, 4X100, 4X200, 4X400 м; на средние дистанции — 5 X 500, 3 X 800, 4 X 800, 10 X 1000, 4 X 1500 л и на смешанные дистанции — 400 + 300 + 200 + 100 м и 800 + 400 + 200 + 100 м.

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

Спортивная ходьба

Спортивная ходьба позволяет, преодолевая значительные расстояния со сравнительно большой скоростью. Высокая скорость спортивной ходьбы по сравнению с обычной достигается за счет большей, экономичности и целесообразности движений. Основными дистанциями спортивной ходьбы являются 20 и 50 км. Соревнования по ходьбе для юношей, 14—15 лет проводятся на 3 и 5 км, для юношей, 16—17 лет — на 3, 5, 10 и 15 км, для женщин — на 5 и 10 км.

Техника спортивной ходьбы

Отличительные особенности спортивной ходьбы — более энергичные движения, чем при обычной ходьбе, обязательное полное (хотя бы на мгновение) распрямление опорной ноги, более мощное отталкивание, что обеспечивает высокую скорость передвижения. Если при обычной ходьбе человек движется со скоростью до 5—6 км/ч и делает не больше 100—120 шагов в минуту, то в спортивной эти показатели возрастают до 12—14 км/ч и 180—210 шагов в минуту. Соответственно увеличивается и длина шагов — с 70—80 см до 110—120 см.

Такое увеличение скорости и амплитуды движений скорохода достигается за счет постановки на грунт ноги, выпрямленной в коленном суставе, вращения таза вокруг вертикальной оси, активных движений плечевого пояса и рук, высокой координации и экономичности всех движений.

Основное требование, которое предъявляется к скороходу правилами соревнований, — это наличие постоянного контакта с землей, и выпрямленное положение ноги при опоре о грунт. На рисунке 1, выполненном по кинограмме олимпийского чемпиона В. Голубни-чего, отчетливо видны отличительные особенности спортивной ходьбы. В тот момент, когда опорная нога, заканчивая отталкивание, еще соприкасается носком с землей, другая, свободная нога, будучи уже полностью выпрямленной, с внешней стороны пятки ставится на грунт (кадры 4—6). В двухопорном положении до момента вертикали она остается выпрямленной.

Нога, завершившая отталкивание, вначале движется вверх - назад, а затем, проходя невысоко над землей, выносится вперед (кадры 7—11). Для спортивной ходьбы характерно отталкивание преимущественно за счет, разгибания ноги в тазобедренном суставе, а не в коленном или сгибания в голеностопном. Движение маховой ноги вперед сопровождается поворотом таза вокруг вертикальной и переднее - задней, оси. Наибольшая величина поворота таза наблюдается в двухопорном положении (кадр 6).

Для уменьшения боковых колебаний скороход старается ставить стопы ближе к средней, линии. Как правило, при спортивной ходьбе туловище держится вертикально. Однако в момент отталкивания у некоторых спортсменов можно видеть небольшой наклон вперед. В результате поворотов плечевого пояса и таза в противоположных направлениях у скорохода сильно выражено скручивание туловища (кадры 5—7).

Руки при ходьбе помогают сохранению равновесия и двигаются в боковой плоскости, не пересекая средней линии тела. Угол сгибания в локтевом суставе в процессе ходьбы меняется, увеличиваясь в момент вертикали. Большое значение в спортивной ходьбе имеет умение спортсмена создавать благоприятные условия для отдыха неработающих мышц. Так, в момент вертикали, когда колено маховой ноги опущено ниже колена опорной, создаются условия для отдыха мышц, выполняющих основную работу при ходьбе (кадры 9 — 11). Определенный отдых получают мышцы и в фазе передней, опоры, когда нога ставится на грунт выпрямленной в коленном суставе.

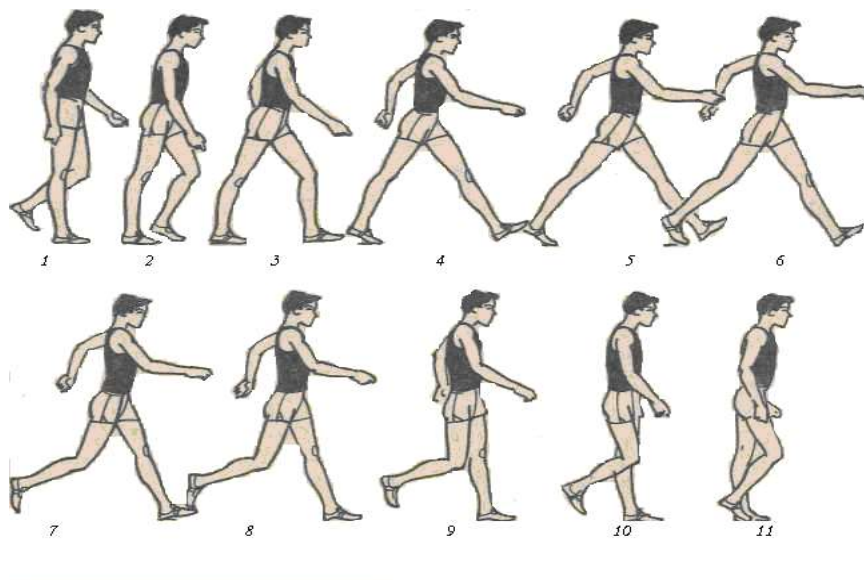


Рис. 1. Техника спортивной ходьбы

Бег на короткие дистанции

Основными дистанциями в спринтерском беге является 100, 200, 400 м, эстафеты 4X100 и 4X400 м. Однако соревнования по бегу проводятся и на более короткие дистанции, например на 30 и 60 м. Особенно большое распространение укороченные спринтерские дистанции получили в связи с переходом спортсменов к круглогодичной тренировке и проведением соревнований в зимнее время в легкоатлетических манежах.

Техника бега на короткие дистанции

Бег спринтера условно можно разделить на старт, стартовое ускорение (или стартовый разгон), бег по дистанции и финиширование.

Старт. При беге на короткие дистанции применяется низкий старт с использованием стартовых колодок (рис. 2). Расположение колодок определяется опытным путем и зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его роста, длины конечностей, уровня

развития скоростно-силовых качеств. Угол наклона опорных площадок стартовых колодок для передней колодки равен $40—50^\circ$, а для задней — $60—75^\circ$. Расстояние между колодками по ширине обычно не превышает $18—20$ см. одной полутора ступней от стартовой линии, а задняя — на расстоянии голени от передней. При растянутом старте обе колодки отставляются дальше назад от стартовой линии, причем первая бывает удалена от нее на расстояние до двух ступней и более. При сближенном старте задняя колодка приближена к передней и расстояние между ними не превышает длины стопы.

Расположение колодок по отношению к стартовой линии и друг к другу может варьироваться. Наиболее распространены обычный, сближенный и растянутый варианты старта. При обычном старте передняя колодка устанавливается на расстоянии примерно одной полутора ступней от стартовой линии, а задняя — на расстоянии голени от передней. При растянутом старте обе колодки отставляются дальше назад от стартовой линии, причем первая бывает удалена от нее на расстояние до двух ступней и более. При сближенном старте задняя колодка приближена к передней и расстояние между ними не превышает длины стопы.

При выборе того или иного варианта расстановки стартовых колодок необходимо иметь в виду следующее. Если колодки будут расположены слишком далеко от линии старта, то по команде «Внимание!» бегуну придется значительно выпрямлять ноги в коленных суставах, а это не позволит ему полностью использовать силу мышц ног при отталкивании. Если же колодки находятся чрезмерно близко к линии старта, то тело бегуна и его ноги будут излишне согнуты и на стартовые движения ему придется затратить слишком много времени. Чрезмерно близкое расположение колодок одна от другой повлечет за собой нарушение ритма беговых движений и своеобразное выпрыгивание со старта, а не плавное выбегание.

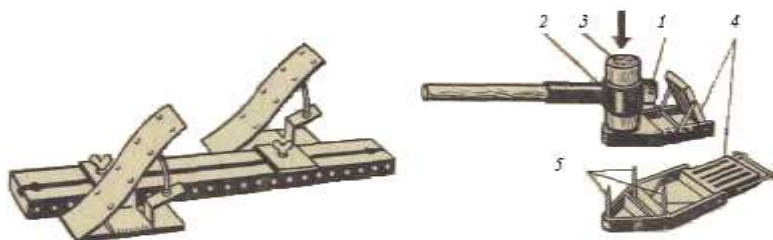


Рис. 2. Стартовые колодки

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок. Присев и поставив руки на грунт перед стартовой линией, он упирается! сильнейшей ногой в опорную площадку передней колодки, а затем другой ногой — в опорную площадку задней колодки. Опускаясь на колено стоящей сзади ноги, спортсмен ставит кисти рук за стартовую линию, вплотную к ней. Большие пальцы при этом направлены внутрь, остальные — наружу. Локти выпрямлены, плечи несколько поданы вперед. Спина слегка округлена и не напряжена. Голова держится естественно, являясь как бы продолжением туловища. Взгляд направлен вперед - вниз в воображаемую точку (в $40—50$ см впереди стартовой линии).

По команде «Внимание!» бегун плавно подает туловище вперед-вверх, отделяя колено сзади стоящей ноги от земли, и поднимает таз несколько выше плеч. Ноги при этом слегка выпрямляются, и угол сгибания в коленном суставе ноги, упирающейся в переднюю колодку, достигает, примерно $80—100^\circ$, а в заднюю — $110—120^\circ$. Руки остаются прямыми, и теперь на них перенесена значительная часть веса тела. В этом положении важно не передать излишнюю тяжесть тела на руки, так как это может привести к увеличению времени, необходимого для отрыва рук с опоры. Стопы ног плотно прижаты к опорным площадкам колодок.

Высота подъема таза по команде «Внимание!» во многом зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств спринтера: чем выше этот уровень, тем острее угол выталкивания. Однако даже у бегунов мирового класса таз в этот момент расположен несколько выше плеч. При этом спортсмену очень важно сохранить естественное и ненапряженное положение тела, что достигается прежде всего правильным распределением тяжести между руками и стоящей впереди ногой. Голова находится в прежнем положении. По команде «Внимание!» нельзя поднимать голову и переносить направление взгляда в сторону финиша, так как это приводит к напряжению мышц шеи и плеч, а также к преждевременному выпрямлению туловища после старта.

Услышав выстрел, бегун, отрывая руки от земли, одновременно отталкивается и от колодок. Энергичный и быстрый взмах руками, согнутыми в локтевых суставах, способствует мощному отталкиванию, которое осуществляется за счет мгновенного выпрямления в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Нога, стоящая сзади, отрывается от колодки первой и энергично выносится бедром вперед и несколько внутрь. Стопа держится невысоко от земли, что позволяет сократить ее путь от колодки до места постановки на грунт за стартовой линией (рис. 3).

Относительно острый угол отталкивания требует более наклонного положения бегуна при выходе со старта, что в целом создает благоприятные условия для быстрого наращивания скорости. Надо иметь в виду, что если энергичное движение рук способствует мощному отталкиванию, то чрезмерное выбрасывание руки вверх может привести к преждевременному выпрямлению туловища, а излишнее отбрасывание руки назад — к отклонению плеч от линии движения бегуна.

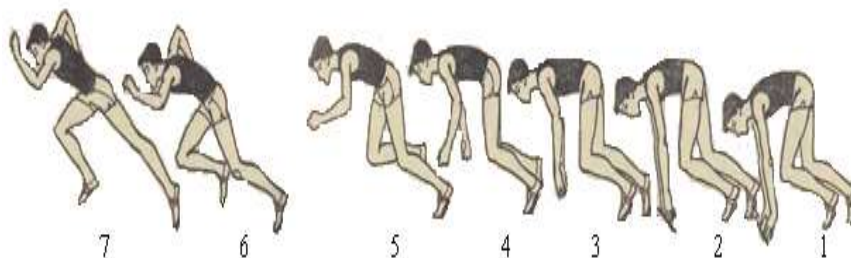


Рис. 3. Стартовый разгон

Стартовый разгон. Стартовым разгоном (разбегом) называется преодоление спринтером начальной части дистанции, в конце которой он достигает скорости, близкой к предельной, и, принимая нормальное беговое положение, переходит к бегу по дистанции. Как показали специальные исследования, спортсмен достигает максимальной скорости бега через 5—6 секунд после старта.

Известно, что скорость бега зависит от частоты (темпа) и длины шагов. После достижения в стартовом разгоне максимальной частоты шагов дальнейшее наращивание скорости бега происходит за счет увеличения длины шагов. Длина первого шага, считая от передней колодки, равна примерно 100—130 см. Для того чтобы быстрее перейти к бегу и сохранить нужный наклон, спортсмен должен мгновенно и активно опускать ногу на дорожку позади проекции ОЦТ тела. Последующее увеличение длины шагов должно быть постепенным и ритмичным. Первые шаги со старта увеличиваются на 10—15 см, затем прирост их длины уменьшается.

Техника бега в стартовом разгоне характеризуется значительным наклоном туловища бегуна, что обеспечивает наиболее выгодные условия для отталкивания. Повышение уровня быстроты и силы спринтера позволяет ему несколько увеличить наклон в стартовом ускорении. Однако величина этого наклона ограничена. Чрезмерный наклон может привести

к потере равновесия, к так называемому падающему бегу. Руки в стартовом разгоне работают энергично по несколько укороченной амплитуде. Вместе с увеличением длины шагов увеличивается и амплитуда движений рук.

При первых шагах со старта ноги бегуна ставятся по двум воображаемым линиям, сходящимся в одну через 12—15 м. Для того чтобы обеспечить лучшие условия для перехода к бегу по одной линии, колодки устанавливаются слегка обращенными внутрь, и в положении, занимаемом по команде «Внимание!», спортсмен соответственно сводит колени. В последнее время для достижения большей устойчивости бегуна во время первых шагов со старта некоторые зарубежные тренеры предлагают более широкое расположение колодок.

Бег по дистанции. В конце стартового разбега бегун как бы прекращает применять те максимальные усилия, которые были необходимы для наращивания скорости. Раньше считалось, что в этот момент необходимо перейти к так называемому свободному ходу, сделав несколько шагов по инерции. Такой резкий переход от стартового разбега к бегу по дистанции не оправдан. Он должен совершаться постепенно. Спортсмену необходимо помнить, что успех в спринтерском беге определяется прежде всего умением свободно, без напряжения выполнять беговые движения, расслабляя те мышцы, которые в данный момент не участвуют в активной работе.

Важнейшей фазой спринтерского бега является отталкивание. Мощным движением толчковая нога выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх, способствуя эффективному отталкиванию. В фазе полета происходит активное сведение бедер. Нога, закончившая отталкивание и двигавшаяся вначале назад-вверх, затем сгибается в колене и начинает движение вперед. В то же время маховая нога, разгибаясь, энергично опускается вниз и ставится на грунт недалеко от проекции ОЦГ. Постановка ноги должна быть упругой. Это достигается приземлением на переднюю часть стопы и сгибанием ноги в коленном суставе, что в значительной мере амортизирует силу удара о грунт и сокращает тормозную фазу передней опоры (рис. 4).

Во время бега туловище сохраняет небольшой наклон вперед. В момент отталкивания поясница слегка прогнута. Руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости соответственно ритму шагов. Кисти рук не напряжены и пальцы полусогнуты. Угол сгибания рук непостоянен: он увеличивается к моменту вертикали. От характера работы рук в значительной степени зависят как темп, так и характер бега. Общеизвестно положение, что энергичные движения рук способствуют увеличению скорости движений ног во время бега, но при этом нужно сохранять свободу движений и легкость бега.



Рис. 4. Бег по дистанции

Финиширование. Наиболее эффективным способом финиширования является резкий наклон (бросок) грудью вперед на последнем шаге или наклон вперед с поворотом к финишной ленточке боком (рывок плечом). Эти способы финиширования, конечно, не могут ускорить общего движения тела бегуна вперед, однако позволяют ему приблизить момент соприкосновения туловища с финишной лентой или пересечь линию финиша.

Приближаясь к финишу, спортсмен должен постараться сохранить достигнутую на дистанции длину и частоту шагов, акцентируя в то же время внимание на энергичных движениях рук. Линию финиша нужно пробегать так, как будто до нее остается, по крайней

мере, еще 5—10 м. При этом нельзя отбрасывать голову назад, высоко поднимать руки, останавливаться сразу после финиширования.

Особенности бега на 200 и 400 м. Одной из главных особенностей бега на 200 и 400 м является необходимость преодоления части дистанции по повороту. Для этого стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки, что позволяет спортсмену пробежать по прямой 8—10 м, а затем плавно войти в поворот. При беге по повороту нужно слегка наклониться влево-вперед, одновременно увеличивая частоту движений. Левая стопа ставится на грунт развернутой наружу, а правая — внутрь. Правая рука при движении назад отводится несколько в сторону, при движении вперед направлена больше внутрь.

В беге на 200 м главной задачей спринтера является поддержание высокой скорости на протяжении всей дистанции. Это достигается за счет умения спортсмена бежать свободно, с наименьшей затратой усилий. При выходе из поворота он должен сбросить напряжение и перейти к бегу по прямой. В настоящее время сильнейшие спринтеры мира преодолевают 200 м, не только не снижая скорости бега, но и наращивая ее. При этом первые 100 м по повороту они обычно пробегают на 0,2—0,3 с хуже личного рекорда в беге по прямой.

Техника бега на 400 м характеризуется меньшей интенсивностью движений, большей их свободой и ритмичностью. Для бегуна на 400 м характерны низкое положение рук, постановка стопы на грунт более мягким движением. Обычно наиболее быстро пробегают вторые 100 м (что объясняется потерей времени на старте). На третьем и четвертом стометровых отрезках скорость несколько снижается. Спортсмены, достигшие высокого уровня скоростной выносливости, пробегают первые 200 м примерно на 2 с лучше, нежели вторые.

Немаловажную роль в беге на короткие дистанции играет дыхание. Перед стартом независимо от длины дистанции спринтер делает несколько глубоких вдохов. По команде «Внимание!» вдох задерживается до выстрела, что способствует лучшей фиксации принятого положения и более энергичным последующим действиям. Начало бега сопровождается произвольным полувывдохом и вдохом. Во время бега по дистанции, особенно на дистанции свыше 200 м, учитывая высокую потребность организма в кислороде, спортсмен дышит часто и неглубоко.

Бег на средние и длинные дистанции

Соревнования по бегу на средние дистанции проводятся обычно на 800 и 1500 м. Однако спортсмены нередко соревнуются и на дистанции 1000 м, на которой также фиксируются рекорды. Дистанция стайерского бега — бег от 3000 до 10 000 м. Основными здесь считаются 5000 и 10 000 м.

К сверхдлинным относятся дистанции от 15 до 30 км, а также часовой и марафонский бег (42 км 195 м). Бег на сверх длинные дистанции проводится на дорогах с асфальтовым или другим покрытием. В связи с разностью условий проведения соревнований на той или иной местности мировые рекорды в беге на сверхдлинные дистанции (кроме часового бега) не фиксируются.

Техника бега на средние и длинные дистанции

Главным критерием хорошей техники бега на средние и длинные дистанции является эффективность, экономичность движений спортсмена, затрачивающего на продвижение вперед минимум усилий, умеющего чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления. Внешними признаками такого бега является его прямолинейность, мягкость и плавность, отсутствие каких-либо порывистых и судорожных усилий. Во время бега туловище спортсмена незначительно наклонено вперед. Угол наклона не превышает 85°. Большой наклон неизбежно приведет к сокращению длины шагов. С изменением скорости бега будет изменяться и наклон туловища. У бегунов на средние и особенно длинные дистанции положение тела приближается к вертикали. Наклон при беге должен

осуществляться не за счет сгибания в тазобедренном суставе, а за счет отклонения от вертикали всего тела. Таз же при беге, особенно в момент отталкивания, несколько подается вперед, что характеризуется небольшим прогибом в пояснице и обеспечивает более эффективное приложение усилий при отталкивании.

Угол отталкивания в беге на средние дистанции менее острый, чем в спринтерском беге (не более 50—55°), однако мощность отталкивания, его эффективность имеют не меньшее значение. Признаком хорошего отталкивания является полное выпрямление во всех суставах ноги, выполняющей толчок. Этому в значительной мере способствует энергичное движение маховой ноги вперед-вверх. Высота подъема этой ноги тем меньше, чем длиннее дистанция.

Бег со старта, на финише и поворотах. Описанная выше техника бега характерна для движения на большей части дистанции, после того как бегун наберет скорость. Отличительной особенностью этой техники является постановка стоп впереди проекции ОЦТ тела.

Техника бега со старта (стартового ускорения) и финиширования несколько отличается от техники бега на дистанции, и отличия эти тем заметнее, чем короче дистанция.

Цель стартового ускорения — набрать высокую скорость в кратчайшее время, облегчить переход к маховому бегу, используя полученную инерцию, а также занять выгодную позицию на дорожке.

Для получения необходимой скорости в беге на средние и длинные дистанции в обычных условиях достаточно 30—40 м, однако часто на практике стартовое ускорение длится значительно больше. Это зависит от силы участников и их решимости бороться за лучшее место. При беге на длинные дистанции стартовое ускорение длится значительно меньшее время и с тактической точки зрения имеет меньшее значение.

При стартовом ускорении длина шагов заметно короче, чем при беге на дистанции, но темп их значительно выше и достигает 4 и более шагов в секунду. Движения бегуна энергичны, наклон тела больше, задний толчок мощнее, отталкивание производится под острым углом.

Перед стартовым ускорением бегун принимает положение низкого или высокого старта.

Низкий старт применяется при беге на 800 м, да и то не всеми. Многие бегуны на 800 м лидо настоящего времени предпочитают высокий старт, хотя стартуют по отдельным дорожкам. Высокий старт определяется следующим положением бегуна. Сильнейшая нога ставится согнутой у стартовой черты, туловище подано вперед и ОЦТ тела находится над носком. Другая нога отставлена на 10—15 см назад и на несколько сантиметров в сторону. Она также согнута в коленном суставе и упирается носком в землю. Стопы параллельны. Одноименная выставленной ноге рука согнута и отведена назад, противоположная рука — вперед. Голова слегка приподнята, чтобы видеть дорожку на 5—10 м вперед. Чем короче дистанция, тем сильнее сгибаются ноги, тем больше наклоняется вперед туловище.

В беге на 800 м, а иногда и на 1500 м при высоком старте ОЦТ тела выводится вперед настолько далеко, что появляется необходимость в дополнительной опоре о землю рукой, противоположной выставленной ноге. При этом кисть руки ставится параллельно и вплотную к стартовой линии, как при низком старте (большой палец обращен к выставленной ноге).

При финишировании, так же как при рывках и ускорениях на дистанции, наклон тела увеличивается, движения руками делаются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее.

При беге на повороте туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону.

Дыхание. При беге на средние и длинные дистанции потребность организма в кислороде резко возрастает. Количество воздуха, проходящего через легкие в одинаковый промежуток времени, увеличивается по сравнению с покоем в 10—15 и более раз и может

превышать 100 л/мин. Такое увеличение легочной вентиляции осуществляется повышением частоты и глубины дыхания.

Дыхание при беге должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Условия бега дают неограниченные возможности бегуну добиваться в процессе тренировки именно такого дыхания с учетом индивидуальных особенностей. Дыхание производится одновременно через нос и рот или, что бывает чаще, только через рот. Частота дыхания в начале бега сравнительно невелика. Обычно на каждый дыхательный цикл делается 4—6 шагов. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох может делаться на один шаг, а выдох на другой.

При постановке дыхания в процессе тренировки рекомендуется акцентировать выдох, поскольку вдох производится автоматически и глубина его определяется полнотой выдоха. Ритм дыхания согласуется с ритмом бега, однако во время бега не следует удерживать ритм дыхания на одном уровне, т. е. ставить в зависимость от того или иного количества шагов. При первой необходимости ритм дыхания должен быть изменен в сторону учащения, чтобы обеспечить возрастающую потребность в кислороде.

Расслабление. Выше была рассмотрена техника движений бегуна в основном по их внешней форме. Однако было бы неправильным считать, что овладение внешней формой движений ставит точку над совершенствованием техники, что уделять внимание этому больше не следует и можно полностью переключиться на решение других задач. Техническое мастерство не исчерпывается только правильной формой движений. Главное в том, как, какой ценой, какими усилиями эти движения достигаются.

Искусный, хорошо технически подготовленный бегун вкладывает усилие своевременно и в нужном направлении и немедленно прекращает его, как только в этом отпала необходимость, предоставляя дальнейшее движение силе инерции, давая отдых работавшим мышцам. При этом в работу вовлекаются лишь те мышцы, которые обеспечивают нужное движение, в то время как неработающие мышцы полностью расслаблены.

Своевременное включение мышц в работу и их выключение, точная дозировка усилий обеспечивает плавный переход одного движения в другое. Когда все движения бегуна согласованы и направлены в одном направлении, бег получается плавным, бегун, как говорят, «плывет» или «катится».

Овладение расслаблением — наиболее трудная и важная задача для спортсменов. Каждый бегун — новичок, разрядник, мастер — должен непрерывно улучшать технику своих движений, технику бега, а это достигается большой практикой.

Особенности бега на дорожке стадиона. В беге на дистанции от 800 до 10 000 м старт дается в начале поворота (кроме бега на 1 500 м), где бегуны располагаются по кривой линии, уравнивающей их возможности быстрого выхода к бровке. Спортсмены начинают бег с высокого старта. Подойдя к стартовой линии по команде судьи, они ставят вперед сильнейшую ногу, отставляя другую ногу назад на полторы-две ступни. По команде «Внимание!» ноги сгибаются, тяжесть переносится на стоящую впереди ногу, туловище наклоняется вперед. Руки, слегка согнутые в локтях, отводятся одна вперед и другая назад (разноименно с ногами).

Для того чтобы занять наиболее выгодную позицию в беге и быстрее выйти к бровке, что имеет особое значение в беге на 800 и 1 500 м, спортсмены начинают бег в сравнительно высоком темпе, поддерживая его на протяжении по крайней мере 30—40 м и сохраняя на первых метрах дистанции значительный наклон туловища и большую частоту движений.

При беге по повороту левая нога ставится больше на внешнюю сторону стопы, а правая на внутреннюю с носком, направленным слегка внутрь. Правая рука движется с локтем, отведенным вправо. Наклон туловища в сторону поворота значительно меньше, нежели при спринтерском беге, и зависит от скорости, которую развивает бегун на повороте.

Чем длиннее дистанции бега, тем раньше начинается финиширование. Бегуны на 800 и

1500 м обычно начинают финишное ускорение за 200—300 м до финиша, а стайеры за 300—400 м. Максимально возможная скорость «включается» при выходе на последнюю прямую. Из этого правила могут быть и исключения. Некоторые стайеры ускоряют бег не за один круг до окончания бега, а значительно раньше. Другие, обладающие высокой абсолютной скоростью, стараются решить исход бега лишь на последней прямой.

Бег на местности и по дорогам. В наше время одним из главных средств тренировки бегуна является кроссовый бег на различной, зачастую сильно пересеченной местности. В то же время бегунам на средние и длинные дистанции на определенных этапах их подготовки приходится принимать участие в соревнованиях по кроссу. Вот почему им необходимо владеть техникой кроссового бега, иметь навыки преодоления тех или иных препятствий, навыки бега по грунту различного характера. Приобретение этих навыков возможно только в том случае, если до этого спортсмен овладел техникой гладкого бега на дорожке стадиона или ровной местности.

В кроссовом беге, прежде всего надо иметь в виду особенности грунта и рельефа местности. При беге по песку и иному сыпучему грунту следует несколько уменьшить шаг, компенсируя это увеличением частоты шагов. На твердом грунте нужно избегать резкого приземления, стараясь ставить ногу как можно мягче. Скользкий глинистый грунт потребует усиленного внимания к сохранению равновесия. При этом ноги ставятся несколько шире, чем обычно. При беге по воде, высокой траве ноги поднимаются выше.

Определенных навыков требует бег по различному рельефу местности. Преодолевать подъемы лучше всего, уменьшив длину шага и наклонив туловище вперед. Нога при этом ставится на носок. Наоборот, спускаясь с горы, спортсмен должен отклонить туловище назад и несколько увеличить длину шага.

Пологие спуски используются для максимально возможного увеличения скорости.

Нужно уметь преодолевать различные препятствия, встречающиеся на пути кроссмена. Небольшие препятствия (стволы деревьев, неглубокие канавы) можно преодолевать широким прыжковым шагом, без значительного нарушения ритма бега. Канавы потребуют ускоренного разбега и приземления на обе ноги. В отдельных случаях препятствия удобнее преодолевать, наступая на них и даже опираясь рукой.

При беге на местности, в зависимости от грунта, нужно пользоваться специальной кроссовой обувью — кедами или туфлями с укороченными шипами.

Нередко бегунам, особенно на сверхдлинные дистанции, приходится тренироваться и участвовать в соревнованиях по твердому грунту, на дорогах, покрытых асфальтом. Такой бег неблагоприятно сказывается на состоянии мышц и может привести к различным травмам, появлению мышечных болей, иногда к воспалению надкостницы. Предохранить спортсмена от этих неприятных последствий бега по дорогам может до некоторой степени специальная обувь с толстой мягкой прокладкой. Однако главное — постепенность в увеличении длины дистанций и особенно скорости бега по твердому покрытию. Очень важно хорошо расслаблять мышцы в нерабочей фазе, добиваясь максимальной экономии сил и ритмичных мягких движений на всем протяжении дистанции.

Во всех случаях, когда появляются первые признаки болевых ощущений, «забитости» мышц ног, необходимо сразу же снова переходить к тренировкам на мягком грунте.

Эстафетный бег

Эстафетный бег — это командный вид легкоатлетических соревнований, который может проводиться как на дорожке стадиона, так и по улицам городов, по шоссе и на местности.

Спринтеры соревнуются обычно в эстафетах 4x100, 4x200 и 4x400 м, бегуны на средние дистанции — в эстафетах 3—4x800, 10x1000, 4x1500 м.

В соревнованиях для школьников применяются эстафеты и на более коротких дистанциях, например, 4x50 м.

Техника эстафетного бега

Передача эстафеты в эстафетном беге на средние дистанции не представляет большого труда, так как происходит на сравнительно небольшой скорости. Принимающий эстафету занимает положение высокого старта и, когда передающий приближается к нему на расстояние 3—5 м, начинает бег, принимая эстафету уже на ходу. Эстафетная палочка передается из левой руки в правую. Принявший эстафету, достигнув нужной скорости, перекладывает ее в левую руку (рис.5-6).

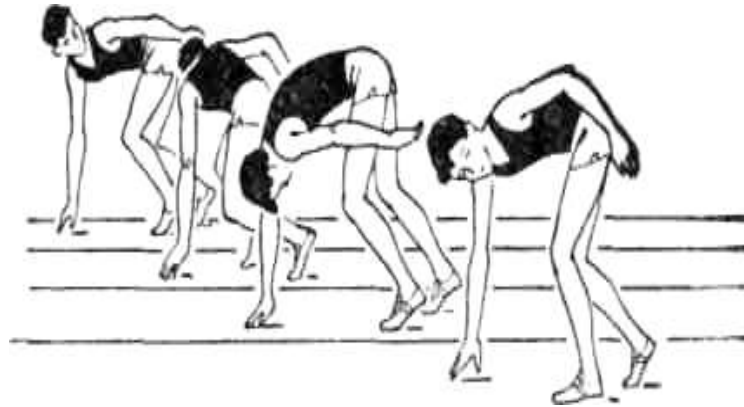


Рис. 5. Техника эстафетного бега

Значительно большие трудности представляет собой передача эстафеты на спринтерских дистанциях, особенно в эстафетном беге 4X100 м, где скорость бега очень велика. Здесь задача спортсменов заключается в том, чтобы во время передачи не потерять скорости, достигнутой на этапе. В спринтерских эстафетах каждая команда бежит по своей дорожке. На первом этапе бег начинается с низкого старта, на последующих — с ходу в зоне передачи. Зона начинается за 10 м до начала этапа и заканчивается в 10 м впереди него.



Рис. 6. Держание эстафетной палочки

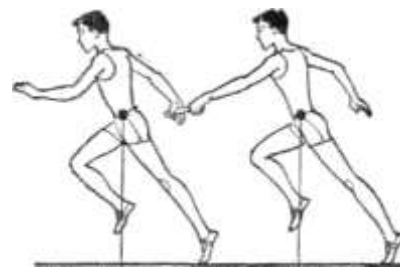


Рис. 7. Передача эстафетной палочки

Для приема эстафеты бегуны на 2, 3 и 4-м этапах занимают положение, близкое низкому старту, и, повернув голову вправо или влево (в зависимости от постановки ног), ждут приближения товарища по команде (рис.7).

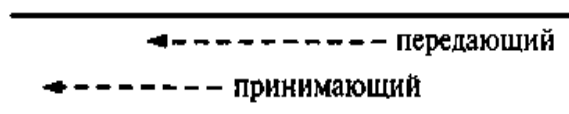


Рис. 8. Бег в зоне передачи палочки

Для того чтобы достигнуть в момент передачи возможно большей скорости и получить эстафету примерно на 15—17-м метре зоны, необходимо своевременно начать бег. Для этого на дорожке примерно в 6—8 м от зоны передачи делается контрольная отметка (рис.8). Когда приближающийся к зоне спортсмен достигает контрольной отметки, принимающий эстафету начинает бег. Лучше всего, чтобы скорость обоих бегунов во время передачи была одинаковой и они бежали в ногу.

Когда бегун приближается к принимающему на расстояние вытянутых рук (1—1,5 м), он подает сигнал «Гоп!», по которому бегущий впереди спортсмен отводит назад руку с раскрытой ладонью и отведенным в сторону большим пальцем. Когда рука зафиксирована в этом положении, передающий снизу вкладывает в ладонь своего партнера эстафетную палочку.

Наиболее распространен способ передачи эстафеты «без перекладывания». Бегун на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и передает ее второму бегуну, находящемуся у внешнего края дорожки, в левую руку. Второй спортсмен передает палочку третьему, который бежит по внутреннему краю дорожки, из левой руки в правую, а третий четвертому из правой руки в левую.

В эстафете 4x200 и 4x400 м, где соотношение скорости принимающего и передающего несколько иное, в разметку передачи должны быть внесены соответствующие поправки, и расстояние от контрольной отметки до зоны передачи уменьшается.

Барьерный бег **Техника барьерного бега**

Основными признаками хорошей техники барьерного бега является не только быстрое и рациональное преодоление препятствий, но и быстрота, ритмичность, прямолинейность бега на дистанции, минимальные вертикальные колебания ОЦТ в момент перехода через барьер. Об уровне техники барьериста можно судить по разнице во времени пробегания дистанции с препятствиями и без них. Лучшие спортсмены мира в беге на 110 м с/б затрачивают на преодоление барьеров 1,8—2,0 сек, а на дистанции 400 м приблизительно 3 сек.

В технике барьерного бега на любой дистанции различают старт и стартовый разгон, переход через барьер и бег между барьерами.

Старт и стартовый разгон. Положение барьериста на старте аналогично положению бегуна на короткие дистанции. Расстояние до 1-го барьера в беге на 110 м с/б преодолевается за 7 или 8 шагов. В первом случае на старте впереди ставится маховая, а во втором случае толчковая (сильнейшая) нога. При восьмишаговом стартовом разгоне длина шагов примерно следующая: 65, 100, 135, 150, 165, 180, 195 и 180 см. Несколько изменится она при семишаговом разгоне: 80, 125, 155, 185, 200, 215 и 200 см. Последний шаг должен быть на 10—20 см короче предыдущего, а место отталкивания должно находиться в 195—220 см от барьера.

В отличие от стартового разгона в спринтерском беге спортсмен, стартующий на 110 м с/б, уже к 10-му м должен принять почти нормальное беговое положение, с достаточно высоким расположением ОЦТ, обеспечивающим ему успешную «атаку» барьера.

Старт на 200 и 400 м с/б принимается так же, как и в гладком беге на эти дистанции. Колодки устанавливаются на вираже у наружного края дорожки. Очевидно, что, чем меньше высота барьера, тем более стартовый разбег будет приближаться к бегу на гладкой спринтерской дистанции. Особенно это касается бега на 200 м с/б, где небольшая высота препятствий (76,2 см) облегчает их преодоление. Расстояние от старта до 1-го барьера на 200-метровой дистанции обычно преодолевается за 10 беговых шагов: 60, 126, 162, 164, 185, 189, 195, 195, 190 176 еж и толчок на барьер за 197 см. На дистанции 400 м это расстояние преодолевается за 22 шага. Если в беге на 110 и 200 м с/б спортсмен стремится к моменту «атаки» 1-го барьера достигнуть максимальной скорости, то в беге на 400 м с/б — лишь

оптимальной скорости, с тем чтобы поддерживать ее затем на всей дистанции. В связи с этим увеличение длины шагов в стартовом разгоне на длинной барьерной дистанции происходит до 13—14 шагов, а затем эта длина становится постоянной.

Бег на 100 м с/б предъявляет к спортсменкам высокие требования и дает известные преимущества высоким барьеристам.

Так же как мужчины в беге на 110 м с/б, женщины на 100-метровой барьерной дистанции преодолевают расстояние до 1-го барьера за 7 или 8 шагов. Примерная длина шагов при восьмишаговом стартовом разгоне такова: 60, 90, 120, 135, 150, 175, 190, 180 см и толчок на барьер за 200 см.

Бег на 200 м с/б, включенный в программу соревнований с 1967 г., в связи с небольшой высотой препятствий (76,2 см) доступен более широкому кругу барьеристам. Сравнительно большое расстояние до 1-го барьера (16 м) позволяет спортсменкам достигнуть здесь большой скорости. Это расстояние преодолевается обычно за 10 беговых шагов: 50, 100, 125, 140, 150, 160, 165, 170, 175, 165 см и толчок на барьер за 190—200 см. В связи с тем что в беге на 200 м (так же как и в беге на 400 м) половина дистанции пробегается по повороту, отталкиваться на барьер лучше правой ногой. В этом случае можно будет держаться ближе к бровке, не рискуя быть дисквалифицированным за перенос ноги или стопы вне барьера.

Переход через барьер. Для того чтобы обеспечить эффективное отталкивание и энергичную атаку барьера, последний шаг укорачивается на 15—20 см, а толчковая нога ставится на грунт ближе к проекции ОЦТ с передней части наружного свода стопы. На приведенной кинограмме бега на 110 ж с/б (рис.9) видно, что «атака» барьера начинается с быстрого движения вперед-вверх согнутой в колене маховой ноги (кадр 1).

В заключительный момент отталкивания туловище и толчковая нога составляют одну прямую линию. Разгибая маховую ногу, спортсмен посылает вперед разноименную ей руку. Другая, согнутая в локте, рука отводится назад.

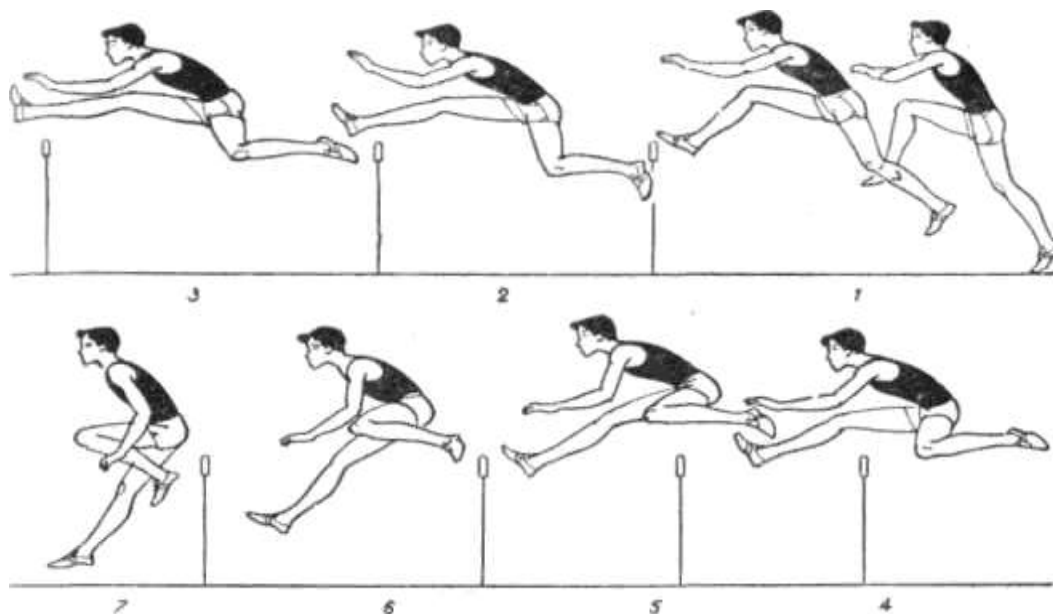


Рис. 9. Переход через барьер

В безопорной фазе барьерного шага спортсмен значительно наклоняется вперед. Толчковая нога сгибается в колене и незамедлительно подтягивается к туловищу. Одновременно с этим маховая нога начинает активное движение вниз за барьер (кадры 3—5). При дугообразном перенесении толчковой ноги через барьер одноименная рука совершает встречное движение. Необходимо обратить особое внимание на синхронность и

взаимосвязанность опускания маховой и перенесения через барьер толчковой ноги. Приземление выполняется недалеко от барьера: в 130—150 см (мужчины) и в 105—115 см (женщины) на переднюю часть стопы прямой ноги, которая затем опускается почти на всю стопу, слегка сгибаясь в коленном суставе. Для того чтобы ускорить начало бега между барьерами, нужно стремиться сохранить наклон во время приземления и активно переносить толчковую ногу (кадры 5—7).

В беге на 400 м с/б отталкивание совершается в 200—220 см от барьера. Туловище наклоняется вперед несколько меньше, а толчковая нога переносится через препятствие не столь высоко. На 200-метровой дистанции барьер преодолевается длинным беговым шагом (рис.10).

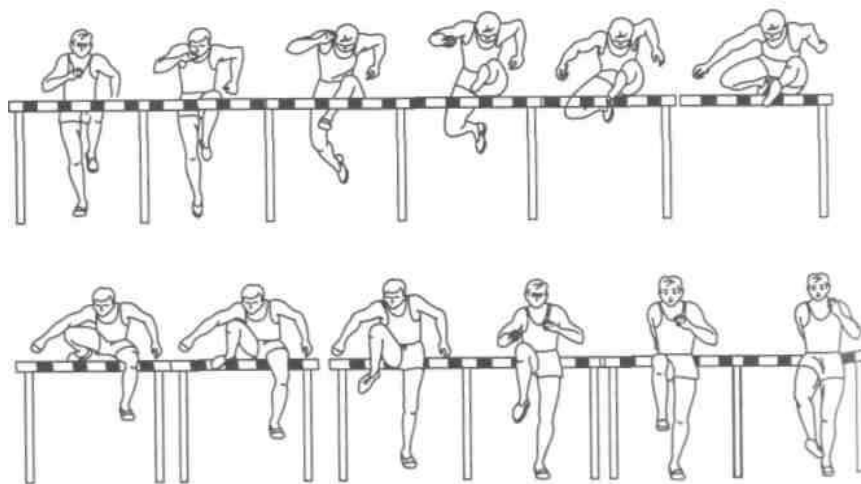


Рис. 10. Преодоления барьера

Сравнительно небольшая высота препятствий позволяет сохранять ритм и координацию движений приближенными к гладкому бегу на короткие дистанции.

Бег между барьерами. Расстояние между барьерами в беге на 80, 110 м с/б преодолевается в 3 беговых шага. 1-й шаг бывает самым коротким, 2-й самым длинным и 3-й короче второго (на 15—25 см). Если учесть, что в беге на 110 м с/б приземление совершается в 140—155 см от барьера, то длина последующих шагов будет равняться примерно 175, 200 и 190 см. На дистанции 80 м с/б приземление происходит в 100—110 см за барьером. Длина же шагов равняется 150, 180 и 170 см. Несколько изменятся эти величины на дистанции 100 м с/б, где расстояние между барьерами больше на 50 см. Приземление здесь происходит в 110—120 см за барьером, а длина шагов составляет примерно 165, 190 и 180 см.

При беге между барьерами внимание спортсмена должно быть сосредоточено на поддержании высокого темпа и правильного ритма движений. Необходимо соблюдать прямолинейность бега, удерживать высокое положение ОЦТ и при спуске с барьера нацеливать себя на преодоление следующего препятствия.

На дистанции 200 м с/б у женщин расстояние между барьерами, равное 19 м, преодолевается за 9 беговых шагов, а у мужчин расстояние в 18 м 29 см — за 7 беговых шагов. Примерная длина шагов между барьерами такова: у женщин— 145, 170, 175, 180, 185, 185, 190, 180, 170 см и отталкивание на барьер за 195 см; у мужчин—170, 200, 220, 225, 225, 230, 220 см и отталкивание на барьер за 209 см.

Расстояние между барьерами в беге на 400 м с/б (35 м) преодолевается за 15 беговых шагов. Длина шага в этом случае в среднем равна 220 см. Место отталкивания находится на расстоянии 200—230 см от барьера, а место приземления в 100—125 см за ним. Высококвалифицированные бегуны, обладающие к тому же высоким ростом, пробегают

расстояние между барьерами и в 13 шагов, а начинающие спортсмены — в 17 и 19 шагов. Даже опытным барьеристам трудно сохранить одинаковый ритм бега на всей дистанции. Поэтому, если на первой половине дистанции расстояние между барьерами пробегают за 15 шагов, то на второй — за 17 шагов или первую половину дистанции за 13 шагов, а вторую — за 15 шагов.

Бег на 3000 метров с препятствиями

Бег с препятствиями (стипльчез) — один из труднейших видов легкой атлетики, требующий от спортсмена не только выносливости, но и прочных технических навыков — умения преодолевать установленные на дистанции препятствия в условиях нарастающего утомления.

Соревнования по бегу с препятствиями проводятся на 1500, 2000 и 3000 м. На всесоюзных юношеских состязаниях и школьных спартакиадах спортсмены выступают на дистанции 2000 м. Соревнования в стипльчезе проходят по беговой дорожке стадиона с пробеганием отдельных отрезков внутри или вне дорожки, что связано с расположением ямы с водой. На каждом круге устанавливается пять препятствий: четыре тяжелых неопрокидывающихся барьера и яма с водой шириной 3,66 м. Общее число препятствий на дистанции 1500 м — 15, на 2000 м — 23 и на 3000 м — 35. Из них яма с водой преодолевается соответственно 3, 5 и 7 раз. Расстояние между препятствиями 80 м.

Техника бега на 3000 м с/п

Бег на 3000 м с/п складывается из бега между препятствиями и преодоления препятствий. Учитывая большое число барьеров, установленных на дистанции, нетрудно понять, что от умения преодолевать их во многом будет зависеть успех бега. Потеря на каждом барьере хотя бы 0,1 сек приведет к ухудшению общего времени на 3,5 сек. Подсчитано, что бегуны средней квалификации затрачивают на преодоление барьеров и ямы с водой до 40—45 сек.

Преодоление барьеров. Препятствия, установленные на дистанции 3000 м с/п, такой же высоты, как и барьеры на дистанции 400 м (91,4 см). Они преодолеваются, как правило, обычным барьерным шагом с той лишь разницей, что в связи с более низкой скоростью бега атака препятствия выполняется с расстояния 150—170 см (вместо 195—205 см в беге на 400 м), а приземление происходит в ПО—120 см (вместо 120—140 см) от барьера (рис. 11).

Существует и второй способ преодоления барьера — наступая на него. В этом случае спортсмен отталкивается в 115—125 см от препятствия и, наклоняясь вперед, ставит на барьер согнутую маховую ногу, стремясь пройти над ним как можно ниже. Лишь пройдя момент вертикали, он отталкивается от барьера и приземляется в 100—130 см на другую ногу.

Большое расстояние между барьерами (80 м) и условия бега по общей дорожке не позволяют бегуну точно рассчитать число шагов и место отталкивания. Поэтому нужно уметь «атаковать» барьеры с любой ноги и любым способом.

Преодоление ямы с водой представляет наибольшую трудность. За 8—10 м до ямы нужно несколько увеличить скорость бега, подбежав к барьеру оттолкнуться от грунта и поставить на барьер согнутую ногу передней частью стопы. При этом туловище значительно наклоняется вперед. Подтягивая к опорной ноге маховую, спортсмен отталкивается вперед и преодолевает яму с водой прыжком в положении широкого шага. В момент приземления толчковая нога подтягивается к маховой и незамедлительно начинает очередной беговой шаг.

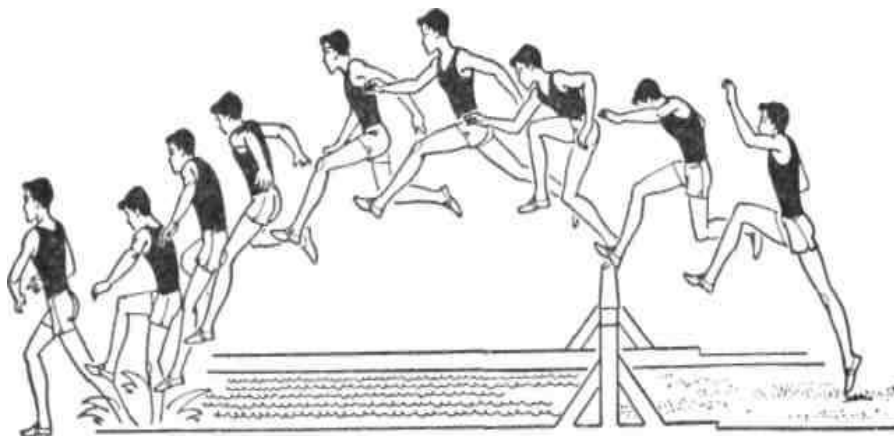


Рис. 11. Преодоление барьеров

Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков Особенности метания мяча и гранаты

Метание малых мячей (резиновых, теннисных, хоккейных) и гранаты является важным средством физического развития и специальной подготовки школьников и молодежи. Эти два вида метаний, а также метание камней широко используются при подготовке копьеметателей.

Вес и диаметр мячей, используемых при обучении и тренировке, могут быть различными. Однако на соревнованиях мальчиков и девочек 13—14 лет должны быть использованы только хоккейные мячи весом не менее 58 г и диаметром от 5,8 до 6,2 см.



Рис. 12. Метание малых мячей

Вес гранаты для мужчин, юношей 17—18 и 15—16 лет—800 г, для женщин и девушек 17—18 лет—700 г, для мальчиков и девочек 13—14 лет и девушек 15—16 лет—500 г (рис.13). Метание мяча и гранаты производится с места и с разбега в коридор шириной 10 м.

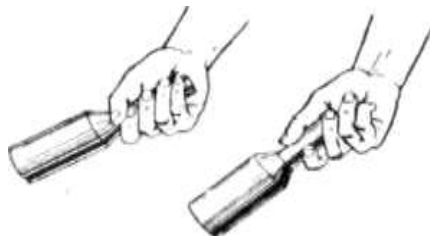


Рис. 13. Вес гранаты для мужчин, юношей

Техника метания мяча и гранаты очень похожа на технику метания копья. Малые вес и размеры этих снарядов облегчают выполнение свободного замаха и проведение руки со снарядом над плечом.

Следует, однако, предостеречь от раннего увлечения далекими и сильными бросками. Эта кажущаяся простота техники и легкость снарядов очень часто приводит к травмам плечевого и локтевого суставов. Способы держания мяча и гранаты указаны на рисунке 12,13.

Метание копья

Метание копья выполняется с прямолинейного разбега броском из-за головы через плечо.

Длина разбега в метании копья правилами соревнований неограниченна. Правила запрещают выполнять метание, используя поворот. Держать снаряд следует только за обмотку. У обмотки не должно быть специальных приспособлений для держания в виде выемок на древке, утолщений.

Мужчины метают копье весом 800 г и длиной 260—270 см, женщины — весом 600 г и длиной 220—230 см. Расстояние от центра тяжести до острия наконечника у мужского копья 90—110 см, у женского — 80—85 см. Начинающим метателям следует применять снаряды, имеющие центр тяжести 100 см для мужчин и 90 см для женщин. Длина обмотки у мужского снаряда 15—16 см, у женского — 14—15.



Рис. 14. Метание копья

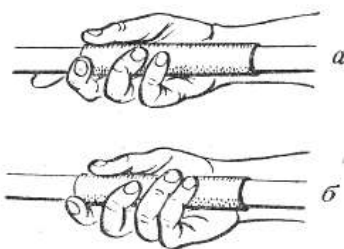


Рис. 15. Держание копья

Техника метания копья

Для удобства анализа технику метания копья принято расчленять на отдельные фазы: держание копья (хват), разбег (предварительный и заключительный), финальное усилие, сохранение равновесия.

Держание копья. В практике существует два способа держания копья (рис.15), при которых первый виток обмотки захватывают 1-й и 2-й или 1-й и 3-й пальцы, а древко копья лежит в ладони наискось. Основное требование к хвату — чтобы метатель мог выполнять бросковое движение хлестообразно, придать копью вращательное движение в момент вылета из руки, что создает устойчивое положение его в полете. Чрезмерное напряжение кисти при держании и несении копья лишит копьemetателя хлестообразного броскового движения. Копье при начале разбега держат над плечом (рис.14).

Разбег. Длина разбега колеблется у мужчин в пределах 25—35 м, у женщин — 20—28 м. Разбег делится на две части: первая — от старта до контрольной отметки (предварительная часть) — пробегается за 9—14 беговых шагов (12—23 м), вторая — от контрольной отметки до линии метания (заключительная часть) — выполняется за 4—6 бросковых шагов (9—15 м). Соотношение длины частей разбега зависит от длины шагов в разбеге, скорости и инерции продвижения метателя вперед после выпуска снаряда.

Задача спортсмена в первой части разбега — достичь оптимальной для него скорости от старта до контрольной отметки и точно попасть на нее ступней левой ноги при 4—6

бросковых шагах или правой при 5 бросковых шагах. Скорость разбега у мужчин достигает 8,5 м/с, а у женщин — 6 м/с.

Задачи спортсмена во второй части разбега — не снижать скорости бега, выполнить отведение снаряда, принять наиболее выгодное положение перед броском и без замедления выполнить бросок.

Умелое использование высокой скорости бега позволит копьеметателю быстрее перемещать тело в финальной фазе, лучше обогнать снаряд в финальном движении броска, что поможет увеличить его дальность. В зависимости от индивидуальных возможностей спортсмена (силовых, скоростных, координационных) и избранного варианта техники зависит и количество бросковых шагов — 4, 5, 6. Рассмотрим вариант отведения копья прямо-назад на 4 бросковых шага (рис.16).

В предварительной части разбега метатель должен набрать оптимальную скорость движения, при которой ему было бы удобно приступить к выполнению второй части разбега, где решаются главные задачи для эффективного выполнения броска. Последние шаги перед контрольной отметкой выполняются ускоренно, с набеганием. Степень ускорения зависит от технической подготовленности спортсмена. Важно, чтобы предварительный разбег был возможно более близок по форме и характеру к обычному бегу. В этот момент кисть со снарядом находится на уровне головы, наконечник копья не должен отклоняться от линии разбега. Положение туловища вертикальное (87°). Ставя левую ногу на контрольную отметку (рис. 15, кадр 2), метатель первый бросковый шаг начинает с правой ноги с одновременным поворотом плечевого пояса направо (кадры 3—5). Положение таза сохраняется, как при разбеге в предварительной части. Стопа правой ноги ставится на грунт с несколько развернутым наружу носком. Длина первого броскового шага у мужчин 165—180 см, у женщин 160—175 см. Скорость в этот момент соответственно достигает 6,5—8,5 и 4,5—6,0 м/с. Второй шаг начинается с активного проталкивания правой ногой вперед-вверх. Передача усилий правой ноги должна идти через туловище и левое плечо. Рука со снарядом заканчивает отведение, полностью разгибается в локтевом суставе, и в дальнейшем спортсмен несет копье за собой (кадр 8). Кисть со снарядом не должна быть ниже оси плеч (кадр 9). Такие активные движения обеспечивают «убегание» метателя от снаряда. Третий бросковый шаг — скрестный (кадры 10—16) — спортсмен начинает с активного проталкивания левой ногой и выноса вперед правой ноги. Если второй шаг был направлен на большее разведение бедер ног копьеметателя, то начало скрестного шага — это активное сведение бедер. Основная задача третьего шага заключается в своевременном выносе левой ноги, чтобы к моменту постановки правой стопы на опору левая нога уже находилась бы впереди правой ноги. Отсюда при выполнении скрестного шага должно быть короткое безопорное положение. Во время скрестного шага метающая рука полностью выпрямлена и мышцы ее относительно не напряжены. Кисть со снарядом удерживается на уровне правого плечевого сустава или чуть выше. Спортсмен отклоняется в сторону разбега с некоторым увеличением поворота плеч вправо. Этому способствует и движение согнутой перед грудью левой руки (кадр 15). Правая нога ставится ближе к линии ОЦМТ спортсмена с пятки с последующим быстрым перекатом на носок с тем, чтобы уменьшить ее тормозящее действие.

Финальное усилие. От расположения стоп и угла поворота таза зависит длина четвертого шага. Выполняя этот шаг, копьеметатель энергично разгибает правую ногу и еще до касания левой ногой грунта (кадр 21) начинает финальное усилие с «захвата копья». Затем левая нога ставится с пятки на всю стопу. Для облегчения разгибания правой ноги и поворота таза рекомендуется ставить левую ногу на 25—30 см левее линии разбега. В этот момент метающая рука сгибается в локтевом суставе, кисть и предплечье супинированы, левая рука пронирована. Закончив поворот правой руки наружу, копьеметатель осуществляет «тягу копья» (кадр 23), а затем за счет выхода грудью вперед и выведения локтя метающей руки вперед-вверх выполняет «взятие копья на себя» (кадр 25).

Заключает финальное усилие рывок, заканчивающийся хлестообразным движением предплечья и кисти (кадр 26), в конце которого метатель придает копью быстрое вращательное движение по продольной оси. Угол вылета копья составляет 30—40° (в зависимости от направления ветра), начальная скорость вылета превышает 35 м/с у мужчин и 25 м/с у женщин. Для достижения высокого спортивного результата важно, чтобы усилия метателя совпали, с продольной осью снаряда. Перечисленные элементы финального усилия — это единое целостное движение. Невыполнение или неправильное выполнение одного из элементов приводит к уменьшению пути воздействия на снаряд, нарушению ритмовой структуры броска и как следствие к ухудшению дальности полета копья.

Сохранение равновесия. Для сохранения равновесия после броска спортсмен гасит инерцию движения тела вперед за счет смены ног перескоком на правую ногу (кадр 29).

Варианты техники. Требования к технике метания копья едины. Метание выполняется на дальность, с прямолинейного разбега, броском из-за спины через плечо. Варианты техники метания обусловлены индивидуальными особенностями спортсменов и связаны со способом отведения снаряда, количеством бросковых шагов, характером их выполнения, а также со способом проведения броска.

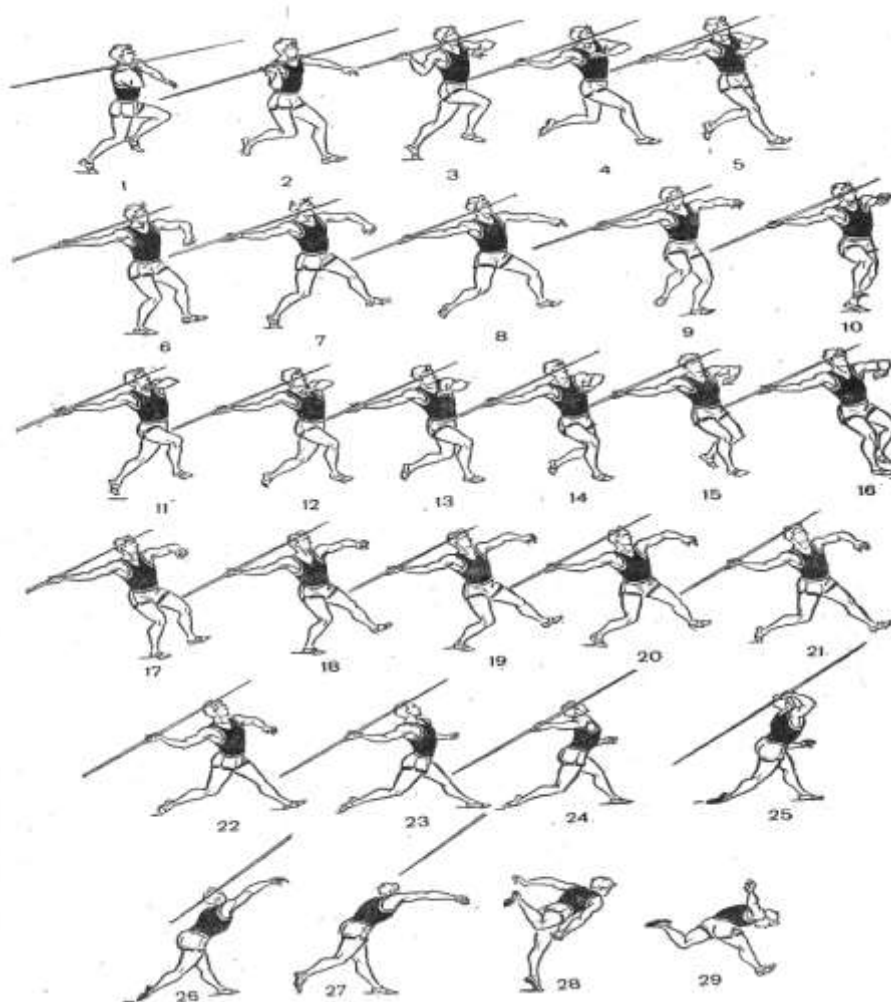


Рис. 16. Разбег

Наиболее часто встречающийся способ отведения копья — прямо - назад, выполняемый на 4 или 6 бросковых шагах. При отведении копья вперед - вниз -

назад - вверх метатели выполняют 5 бросковых шагов (рис.17), которые начинаются с шага левой ногой. Одновременно с шагом левой ногой подается вперед и рука с копьем.

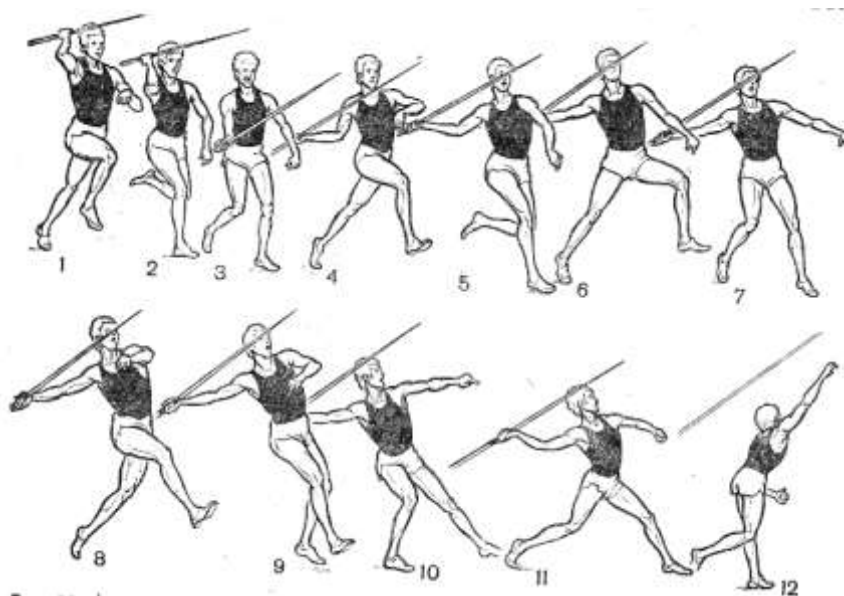


Рис. 17. Разбег

При отталкивании правой ногой метаящая рука полностью выпрямляется в локтевом суставе с одновременным поворотом кисти руки вверх. Копье как бы перехватывается, придерживаемое большим пальцем, и ложится на выпрямленные пальцы кисти. К концу второго шага рука со снарядом будет находиться внизу у правого бедра. В процессе этих 2 шагов плечи метателя фактически не поворачиваются, что позволяет сохранить естественное продвижение по разбегу. При выполнении третьего шага одновременно с выносом бедра левой ноги вперед-вверх осуществляется поворот плечевого пояса спортсмена. Рука с копьем плавно поднимается вверх до уровня немного выше оси плеч. Заканчивается отведение снаряда. Дальнейшие движения в финальном усилии такие же, как и при способе прямо - назад. Положительным в этом варианте является то, что метание копья свободной рукой выполняется по более длинному рабочему пути, а сложность его — в нарушении постоянного контакта кисти с копьем в момент начала отведения. Это создает трудности для точного приложения усилий метателя в ось снаряда.

Данный вариант метания копья обычно используют спортсмены высокой квалификации.

В настоящее время весьма редко используется вариант отведения дугой — вверх - назад, при котором происходит незначительный поворот оси плеч на первых 2 бросковых шагах (рис 18). В третьем шаге спортсменка делает достаточно широкий шаг правой ногой и при этом не поворачивает ее носок вправо. В положение перед броском метательница приходит как бы полуоткрытой, что позволяет ей незамедлительно начать финальное усилие и способствует точному попаданию вдоль оси снаряда. Способ используется преимущественно женщинами начинающими заниматься метанием копья, как наиболее простой в освоении.

Обучение технике. Прежде чем приступить к обучению технике метания копья, необходимо установить, готов ли занимающийся, к освоению этого вида метаний. Для определения готовности следует использовать контрольные упражнения из беговой, прыжковой, силовой и бросковой подготовки копьеметателей. К ним можно отнести: бег на 30 и 100

м с ходу и со старта, тройной прыжок с места, приседание со штангой на плечах, броски малого мяча, набивных мячей (одной и двумя руками) на дальность и точность.

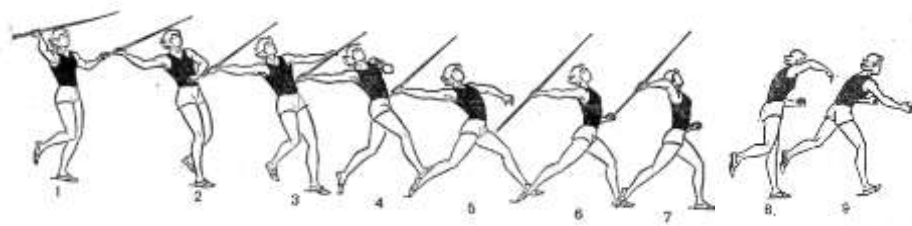


Рис. 18. Выпуск снаряда

Предварительное овладение бросковыми движениями следует начинать со специально подводящих метательных упражнений. Основное внимание обращать на свободу действий, ритмичность и точность попадания в снаряд, взаимодействие ног спортсмена с опорой и между собой и очередность включения отдельных частей тела метателя в работу.

Метание диска

Метание двухкилограммового снаряда с большой начальной скоростью (22—25 м/сек) предъявляет высокие требования к физическим качествам метателя. Так как дальность полета диска во многом зависит от длины пути разгона снаряда и высоты его выпуска, то преимущество здесь принадлежит высокорослым спортсменам, имеющим длинные руки.

Техника метания диска

Метание диска проводится из круга диаметром 2,5 м в размеченный сектор (45°). Для безопасности метания за кругом на расстоянии 3,5 м от центра с разрывом в 6 м устанавливается ограждение из плетеной металлической или веревочной сетки высотой не ниже 3,35 м.

Метание может проводиться с места и с поворотом, который позволяет более эффективно развивать усилия, сообщать диску более высокую скорость, а следовательно, достигать и большей дальности его полета.

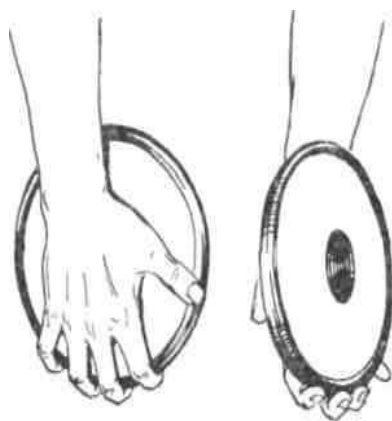


Рис. 19. Держание диска

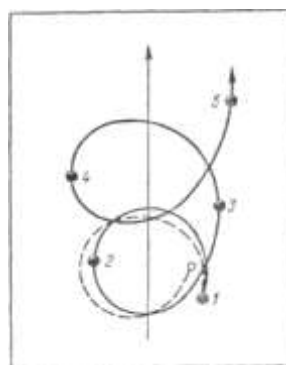


Рис. 20. Подготовка к повороту

Держание диска. Перед метанием снаряд держится в опущенной раскрепощенной руке. Обод упирается на ногтевые фаланги слегка разведенных пальцев. Большой палец лежит на плоскости диска. Кисть несколько согнута в лучезапястном суставе (рис. 19).

Подготовка к повороту. В исходном положении для поворота метатель стоит у дальнего от сектора края круга спиной в направлении метания. Ноги расставлены на ширину или несколько шире плеч на одинаковом расстоянии от диаметра круга, совпадающем с

направлением метания (рис.21, кадр 1). Из этого положения метатель приступает к движениям, обеспечивающим отведение диска вправо-назад за спину перед поворотом.

Замах выполняется расслабленной «свободной» рукой справа налево без поддержки диска снизу левой рукой (кадры 1,2), затем вправо-назад за спину (кадры 3—5). Этот вариант размахивания весьма рационален, но технически достаточно сложен. Большинство метателей используют замах влево, где диск

При движении снаряда влево вес тела частично переносится на левую ногу. Правая, почти разгруженная нога лишь носком касается круга. Вслед за этим (без малейшей задержки) с поворотом туловища направо вес тела вновь переносится на правую ногу, а диск широким движением отводится направо-назад в крайнее положение. Разгруженная левая нога касается круга носком и несколько повернута внутрь. При замахе вправо-назад диск вследствие пружинящего полуприседания вначале несколько спускается вниз, а во второй части движения с разгибанием ног вновь поднимается до высоты правого плечевого сустава. Реже бывает, что диск при замахе находится выше или ниже плеча.

Все подготовительные движения должны выполняться без спешки, по возможности ненапряженно и с большой амплитудой. При последнем замахе диск движется по окружности, близкой к 360° , а фронтальная ось плеч «обгоняет» ось таза приблизительно на 90° (кадры 2—5).

Поворот и подготовка к заключительному усилию. Поворот начинается с некоторого опускания ОЦТ активным вращением колена и стопы левой ноги, незначительным поворотом таза и наклоном вперед (кадры 6, 7). Правая нога, продолжая поворачиваться на носке, способствует перемещению веса тела на левую ногу и содействует увеличению скорости вращения. Плечевой пояс и рука с диском, остающиеся относительно пассивными, по-прежнему отстают от движений ног и таза, однако степень отставания несколько уменьшается. Фронтальная ось плеч почти догоняет ось таза (кадры 8,9). После сообщения системе «метатель—диск» вращательной скорости правая, слегка согнутая нога маховым движением выносится вперед вокруг левой.

Левая рука находится слева впереди тела, уравнивая движение и не допуская преждевременного поворота плечевого пояса. Голова держится прямо и несколько повернута в направлении движения.

Энергичное, но неполное разгибание левой ноги и активный мах правой увеличивают поступательную скорость (кадр 10). Необходимо быстро пронести правую ногу от точки опоры (кадр 7) до места ее постановки у центра круга (кадр 12), левую подтянуть к правой и поставить ее несколько позже вблизи обода круга на одной линии с правой. Ускоренное отталкивание левой ноги, быстрое сведение бедер и активное движение сгибающейся левой ноги увеличивают вращательную и поступательную скорость ног и таза, которые обгоняют плечевой пояс и руку с диском (рис. 21, кадры 11, 12). Туловище вновь оказывается наклоненным и закрученным вправо, а мышечные группы, участвующие в выполнении заключительного усилия, растянутыми.

Во время поворота правая рука с диском вначале несколько опускается (кадры 5—8), затем при стартовом разгоне она, следуя за движением плечевого пояса, вновь произвольно поднимается, и диск достигает наиболее высокой точки в одноопорном положении на правой ноге (кадр 13).

В начале заключительного усилия диск снова движется по нисходящей, достигая своего наиболее низкого положения к моменту полного распрямления ног перед заключительным рывком рукой (кадр 18).



Рис 21. Подготовка к повороту

Заключительное усилие начинается незамедлительно после постановки правой ноги активным вращательным движением на правом носке, раскручиванием туловища и растягивающим движением левой руки вверх-налево (кадры 13—16). С постановкой левой ноги, которая вначале непроизвольно сгибается в коленном суставе (амортизационное сгибание), резко нарастает мощность движений, ускоряется поворот таза, плечевого пояса, поворот и распрямление ног. Быстрое отведение влево левой руки содействует ускорению поворота плечевого пояса, далекому выведению вперед правого плеча и фиксирует ось поворота, проходящую через левую стопу и левое плечо (кадры 17—19).

Поворот таза и распрямление ног заканчиваются выполнением мощного заключительного движения вперед-вверх плечевым поясом и рукой с диском (кадры 17—20). При технически правильном и мощном выполнении заключительного усилия удастся сообщить диску высокую начальную скорость вылета и свести к минимуму вращательную и поступательную скорость. Снаряд покидает руку приблизительно на высоте плеча несколько впереди тела после полного распрямления ног и туловища (кадры 19, 20). Во избежание выхода из круга выполняется резкая перестановка ног — правая выставляется вперед за проекцию ОЦТ, а левая отводится назад-вверх (кадры 21, 22).

Толкание ядра

Толкание ядра относится к легкоатлетическим метаниям и выполняется со скачка или с поворота выталкиванием снаряда рукой от плеча. На соревнованиях толкание ядра производится из круга диаметром 213,5 см в сектор, равный 40°. В передней части круга устанавливается сегмент. В соревнованиях правилами запрещается в предварительном разбеге (скачком, поворотом) отделять снаряд от шеи, а в финальном усилии — выполнять бросок ядра. После выпуска снаряда метатель должен принять устойчивое положение в кругу, выйти из него назад, тогда засчитывается попытка. Ядро весом 7,257 кг применяется на соревнованиях для мужчин и старших юношей, весом 5—6 кг — для младших юношей, весом 4 кг — для женщин, старших девушек и мальчиков, весом 3 кг — для младших девушек и девочек.

Техника толкания ядра

Дальность полета ядра зависит от начальной скорости в момент вылета, угла вылета и высоты выпуска снаряда из руки метателя.

Важнейшим фактором для достижения наивысшей начальной скорости вылета является длина пути и время воздействия на снаряд. Чем длиннее путь (особенно в финальном усилии) и меньше время преодоления данного пути, тем выше начальная скорость вылета ядра.

Мощность финального усилия обеспечивается развитием физических качеств метателя, особенно силы, быстроты, гибкости и др., а также и степенью владения техникой.

Важную роль играет угол взлета снаряда, который бывает в лучших попытках 39—42°. Угол вылета обеспечивается разгибанием ног, особенно левой, и направляющим движением рук в конце финального усилия. Высота выпуска снаряда для каждого спортсмена бывает величиной достаточно постоянной и зависит от его роста и длины руки. Степень владения техникой можно оценить по разнице между дальностью толчка с разбега и с места. Разницу свыше 1 м можно считать удовлетворительной, свыше 1,5 м — хорошей, свыше 2 м — отличной.

Для совершенствования своего технического мастерства с целью достижения наивысших результатов толкатель ядра должен при выполнении движений придерживаться ряда положений основ техники данного вида метаний:

1. Скорость перемещения в скачке не должна превышать 2—2,5 м/с.
2. Направление пути разгона снаряда в скачке стараться приближать к направлению разгона ядра в финальном движении.
3. Разгонять снаряд в финале в такой последовательности: ногами — туловищем — толкающей рукой. В той же очередности останавливать отдельные части тела с целью передачи количества движения снаряду.
4. В финальном усилии должно быть опережающее движение таза и ног по отношению к верхней части туловища до прихода спортсмена грудью по направлению вылета ядра.
5. Соблюдать синхронность в конце финала в разгибательном движении толкающей руки и продвижении правого плечевого сустава вперед-вверх.
6. При разгоне снаряда придерживаться равномерного нарастания скорости с достижением его максимума в конце финального усилия.
7. Основной разгон снаряда выполнять в двухопорном положении. При этом овладеть умением концентрировать усилие по времени на важнейших участках пути воздействия на ядро.

Техника толкания ядра состоит из двух основных частей:

- предварительного разгона скачком или поворотом и финального движения. Предварительный разгон условно можно разделить на отдельные фазы: держание снаряда, исходное положение, подготовка к скачку.

Главной задачей данной части техники является создание начальной скорости ядра и условий для активного выполнения финального усилия.

Финальная часть техники толкания ядра состоит из финального усилия и удержания равновесия после толчка снаряда. Все части и фазы взаимосвязаны между собой, вытекают одна из другой в логической последовательности как единое движение.

Большинство спортсменов используют технику толкания ядра из исходного положения, стоя спиной по направлению к толканию и выполняют предварительную часть разгона снаряда скачком. Ниже излагается данный вариант техники, когда ядро выталкивается правой рукой.

Держание снаряда. Ядро удерживается у шеи, в районе надключичной впадины, кистью правой руки. Снаряд расположен на трех пальцах указательном, среднем и безымянном, несколько расставленных в стороны. Большой палец и мизинец поддерживают его сбоку. Новички кладут ядро более глубоко на основные фаланги пальцев, квалифицированные спортсмены — на основные и средние их фаланги. Локоть толкающей руки отведен в сторону и немного вперед. Удобное и свободное держание ядра создает условия для дальнейшего правильного выполнения движений (рис. 22 а-г).



Рис. 22 а Держание снаряда Рис. 22 б Держание снаряда Рис. 22 в Держание снаряда



Рис. 22 г. Держание снаряда

Спортсмен стоит на правой ноге у задней части круга (рис 24, кадр 1). Вес тела равномерно расположен на правой стопе. Левая нога отставлена назад примерно на одну стопу и касается носком грунта. Туловище прямое, таз несколько подан вперед. Левая рука поднята вверх и немного отведена в сторону, ее положение способствует сохранению равновесия спортсмена. Голова находится в естественном положении, взгляд направлен прямо вперед.

Подготовка к скачку. Из исходного положения метатель плавным движением наклоняет туловище вперед, одновременно поднимает левую ногу до тех пор, пока туловище подойдет, к горизонтальному положению (кадр 2). Правая нога немного согнута в коленном суставе, а вес тела расположен на всей стопе. Положение головы по отношению к туловищу не меняется. Во время выполнения движения спортсмен удерживает устойчивое равновесие (рис 23).

Когда туловище приближается к горизонтальному положению, метатель начинает следующую фазу — «группировку» (кадр 3). Все части тела группируются в сторону правой ноги, которая сгибается в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах до положения, когда угол сгибания коленного сустава составляет почти 90°. Туловище наклоняется вперед до касания грудью бедра правой ноги. Степень наклона туловища и угол сгибания правой ноги находятся в прямой зависимости от развития мышц ног и туловища метателя, от его гибкости и подвижности.

Левая рука опускается вниз и свободно висит. Туловище и особенно плечевой пояс находятся в ненапряженном положении.

Одновременно с наклоном туловища левая нога опускается к поверхности круга и подтягивается к правой ноге. Вес тела переносится на переднюю часть правой стопы, пятка которой несколько приподнимается, а колено движется вперед за проекцией ее носка. Положение головы по отношению к предыдущей фазе меняется незначительно. Взгляд направлен вниз - вперед. Таким образом, метатель сгруппировался в стартовом положении для выполнения следующей фазы, сохраняя хорошее равновесие.

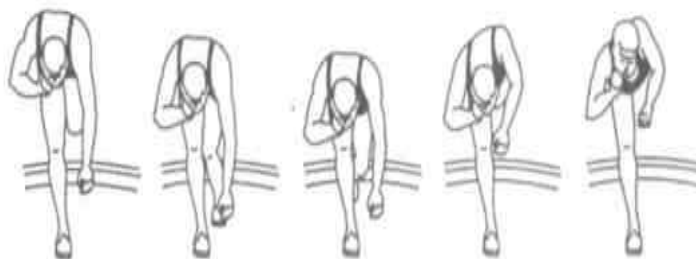


Рис. 23. Подготовка к скачку

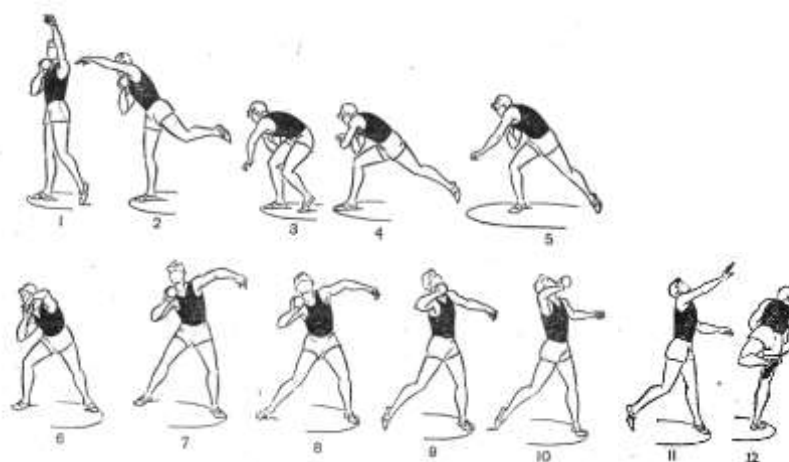


Рис. 24. Подготовка к скачку

Скачок начинается с движения левой ноги, которая, разгибаясь в коленном и тазобедренном суставах, выполняет мах в сторону сегмента (кадр 4). Во время махового движения спортсмен не должен рано уходить с правой ноги. В заключительной части маха происходит активное разведение бедер, и спортсмен перекачивается с передней части правой стопы на пятку. При этом вместе с левой ногой таз метателя продвигается без поворота, а плечевой пояс отстает от движения таза. Левая рука поднимается вверх до линии плеч и способствует удержанию их от преждевременного поворота влево. Положение головы остается без изменений. Взгляд направлен вперед - вниз.

Перед отталкиванием мышцы задней поверхности опорной ноги напряжены и оптимально растянуты. Созданы хорошие условия для выполнения скачка. Правая нога точным и четким отталкиванием, сгибаясь в коленном суставе, быстрым скользящим движением переставляется в середину круга под тело спортсмена (кадр 5). Во время перестановки в безопорном положении происходит небольшое сведение бедер и значительное сближение стоп. Безопорная фаза должна быть непродолжительной по времени. Правая стопа перед постановкой на опору поворачивается носком влево под углом 45—90° и ставится с передней части ее наружного свода.

Таз спортсмена поворачивается левой стороной по направлению толкания, а верхняя часть туловища почти не поворачивается. Фронтальная ось таза по отношению к оси плеч повернута почти до 90°.

Создаются условия для оптимального предварительного растягивания тех мышечных групп, которые разгибают и поворачивают туловище при выполнении финального усилия.

После скачка приземление происходит на упругие ноги. За перестановкой правой ноги следует постановка левой, которая ставится к сегменту передней частью с внутреннего свода стопы на расстоянии не более половины стопы влево от линии скачка. Метатель приземляется на ноги с небольшой амортизацией, чтобы мышцы ног были готовы активно выполнять определенные движения в финальном усилии (рис.25). Необходимым условием для эффективного выполнения финала является четкая постановка ног. Вес тела располагается больше на правой ноге. Проекция ядра находится за правой частью таза. Ядро по возможности наиболее удалено от точки вылета его из руки метателя.

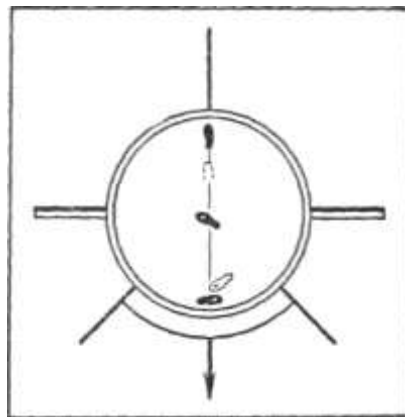


Рис. 25. Финальное движение

Финальное движение. Финальный разгон снаряда осуществляется с момента постановки правой ногой на опору и последующего касания левой ногой грунта (кадры 6—11). Поворотнo-выпрямляющим и поступательным движением правой ноги выводится вперед-вверх одноименная часть таза. Движение правой ноги начинается со стопы и

выведения одноименного колена вперед в направлении выталкивания снаряда. Левая нога вначале сгибается в коленном суставе и удерживается в таком положении до прихода метателя грудью по направлению толчка ядра. Движение туловища в финальном усилии играет большую роль и начинается с поворота таза относительно продольной оси тела. В это время плечевой пояс отстает от движения таза и находится в «закрытом» положении. Это способствует дополнительному растягиванию косых мышц живота.

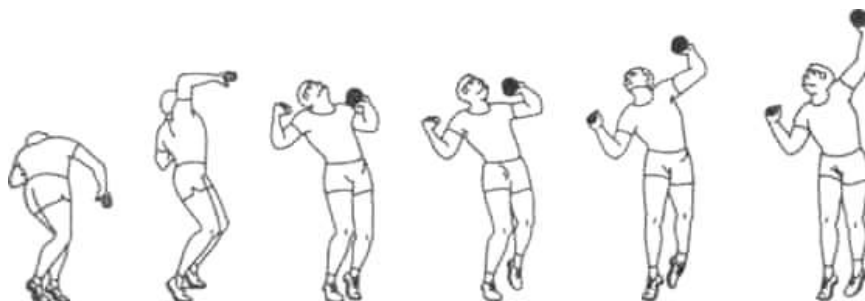


Рис. 26. Финальное усилие

При этом почти одновременно происходит разгибание ног в тазобедренных суставах. Это позволяет дополнительно растянуть мышцы-сгибатели туловища. Толкатель ядра приходит в положение, похожее на положение «натянутого лука». Таз выведен вперед, а верхняя часть туловища отстает. Угол разгибания в правом тазобедренном суставе 180° . В этот момент движение таза останавливается, а плечевой пояс продолжает активно поворачиваться до положения грудью в сторону выталкивания ядра. Выталкивание ядра осуществляется одновременно с распрямлением левой ноги и туловища. Заканчивается финальное усилие мощным разгибательным движением правой руки в локтевом суставе. В конце метатель выталкивает ядро кистью правой руки (рис. 26).

Угол разгибания в правом тазобедренном суставе уменьшается на $5-10^\circ$. Значительную роль при выполнении финального усилия играет движение головы и левой руки. Положение и движение головы предупреждает ранний поворот и разгибание туловища. Движение левой руки обеспечивает направление финального усилия и быстроту разгибания толкающей руки (рис.27) После выпуска снаряда толкатель ядра активно меняет положение ног и упирается в сегмент правой ногой, чтобы не выскочить из круга (кадр 12).



Рис. 27. Финальное усилие

Варианты техники. Ведущие толкатели ядра применяют различные варианты техники как в целостном, движении, так и в отдельных фазах, деталях.

Успешно применяется техника толкания ядра с поворотом. Разгон снаряда в предварительной части осуществляется по принципу поворота в метании диска, который позволяет разогнать ядро с большой скоростью. Однако при выполнении финального движения имеются свои сложности, связанные с точностью попадания толкающей рукой в ядро.

В исходном положении спортсмен занимает такую же позицию, как в метании диска. Локтевой сустав правой руки, удерживающей ядро, отведен в сторону. После замаха туловищем вправо начинается вход в поворот на левой ноге и выполнение поворота. Безопорная фаза поворота почти отсутствует. Одновременно с постановкой правой ноги левая снимается с опоры и переставляется к сегменту.

В финальной части спортсмен, чтобы правильно направить полет ядра в сектор для метания, несколько дольше удерживает правую стопу, не поворачивая ее влево. Тем самым создаются условия, позволяющие своевременно остановить таз и ноги метателя, погасить угловую скорость и вытолкнуть ядро в нужном направлении. Имеются также некоторые варианты техники в отдельных деталях и в способе толкания ядра со скачком. Некоторые спортсмены начинают скачок из исходного положения группировки без предварительных движений. Маховое движение левой ноги выполняется не только в сторону сегмента, но и вперед-вверх. Правая нога ставится после скачка без поворота или с поворотом на 90° . Скачок выполняется не только с пятки правой ноги, но и с носка. В финальной части путь разгона снаряда выполняется не только по прямолинейному пути, но и по дугообразной кривой. Первый из них можно условно назвать выпрямляющее поворотным вариантом, содержащим элементы финального движения, такие же, как и в метании копья. Вторым из них — поворотным-выпрямляющим вариантом — имеет элементы финального движения, такие же, как и в метании диска. Применение того или иного варианта зависит от индивидуальных способностей спортсмена к метательным движениям через сторону или из-за; головы через плечо. Наблюдается и смешанный вариант. Имеются отличия и в других деталях техники. Рациональность выбора варианта основывается на личных анатомических, физиологических особенностях и типе темперамента спортсмена.

Прыжки

Прыжки в длину с места

Прыжок в длину — это простое и естественное физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение. Главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. В отличие от прыжков в высоту, в прыжках в длину движения спортсмена в фазе полета имеют второстепенное значение, так как не влияют на дальность полета, а лишь помогают сохранить равновесие и подготовиться к приземлению.

Техника прыжков в длину с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис.28).



Рис. 28. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад—вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Прыжок в длину с разбега

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

Техника прыжка в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега является скоростно-силовым упражнением легкой атлетики. При описании техники прыжка условно выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. В каждой фазе решается вполне определенная двигательная задача. Так, в разбеге создается горизонтальная скорость, в отталкивании — вертикальная. В полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела прыгуна, при приземлении прыгун должен коснуться песка в яме для приземления как можно дальше и, не потеряв равновесия, выйти после этого вперед. Однако в каждой из фаз создаются определенные благоприятные предпосылки для лучшего выполнения движения в последующей фазе. Например, в разбеге не только создается горизонтальная скорость продвижения прыгуна, но и в конце его производится определенная перестройка в структуре движений, способствующая лучшему выполнению отталкивания. Результат прыжка в длину в основном зависит от величины начальной скорости вылета и угла вылета.

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

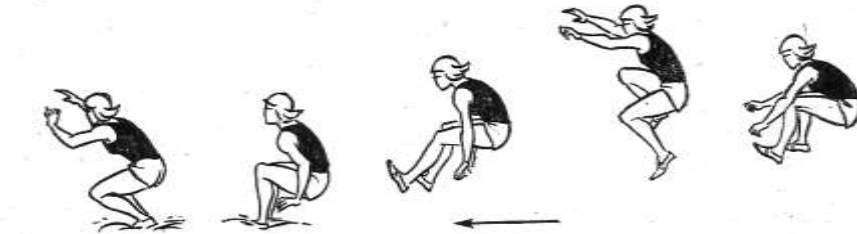


Рис. 29. Прыжок в длину способом «согнув ноги»

Длина разбега доходит до 40—45 м у мужчин и до 36—38 м у женщин (18—24 беговых шага).

Существует два основных варианта изменения скорости в разбеге: постепенное увеличение ее с заметным приростом на последней трети разбега; быстрое ускорение в начале разбега с сохранением скорости и небольшим увеличением на последних шагах перед отталкиванием. Второй вариант рациональнее, так как создает лучшие условия для полноценного отталкивания.

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

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

Отталкивание. При выполнении последнего шага колено толчковой ноги поднимается меньше и постановка ноги на брусок производится с пятки быстрым перекатом на всю стопу. На брусок для отталкивания нога ставится почти выпрямленная в коленном суставе, готовая выполнить работу большой мощности.

Толчковая нога при отталкивании находится на опоре в течение 0,11—0,13 с и испытывает нагрузку, превышающую в 5—6 раз вес прыгуна. Угол постановки ноги на толчок равен 65—70°.

После постановки ноги под действием инерции массы тела прыгуна происходит некоторое сгибание ее в коленном и голеностопном суставах (амортизация). Разгибание толчковой ноги начинается в момент приближения к вертикали. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, в момент постановки толчковой ноги находится сзади и начинает энергичное движение коленом вперед-вверх. К моменту вертикали при хорошем выполнении маха бедро у этой ноги находится уже несколько впереди бедра толчковой ноги, что позволяет своевременно оттолкнуться вперед-вверх под необходимым углом. При окончании отталкивания бедро маховой ноги находится в горизонтальном положении, голень продолжает движение вперед, усиливая действие маха и противодействуя движению плеч

вперед («закручиванию»). Одновременно прыгун активно выполняет мах руками разноименно: одной рукой — вперед-вверх и немного внутрь, другой — в сторону и несколько назад. Туловище во время отталкивания сохраняет вертикальное положение. Угол отталкивания составляет $70\text{—}75^\circ$, угол вылета — $20\text{—}24^\circ$, а скорость вылета у сильнейших прыгунов-мужчин равняется $9,5\text{—}9,6$ м/с.

Полет. В полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела, и создаются условия для наиболее выгодного вынесения ног для приземления. После отталкивания от бруска до принятия группировки перед приземлением могут выполняться различные движения в полете. Форма этих движений определяет способ движения в полете. Форма этих движений определяет способ прыжка и его название: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Каждый из способов имеет свои положительные и отрицательные стороны (рис.30).



Рис. 30. Полет

Оттолкнувшись, прыгун в длины летит в положении шага, а затем подтягивает толчковую ногу к маховой и, подняв колени согнутых ног к груди, готовится к приземлению. Руки перед приземлением движутся сверху вперед, за тем вниз и назад, а ноги, разгибаясь в коленных суставах, выносятся как можно дальше вперед.

В способе «ножницы» после вылета в «шаге» прыгун опускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую, сгибая в коленном суставе, выносит вперед, т. е. происходит смена положения ног, как в беге.

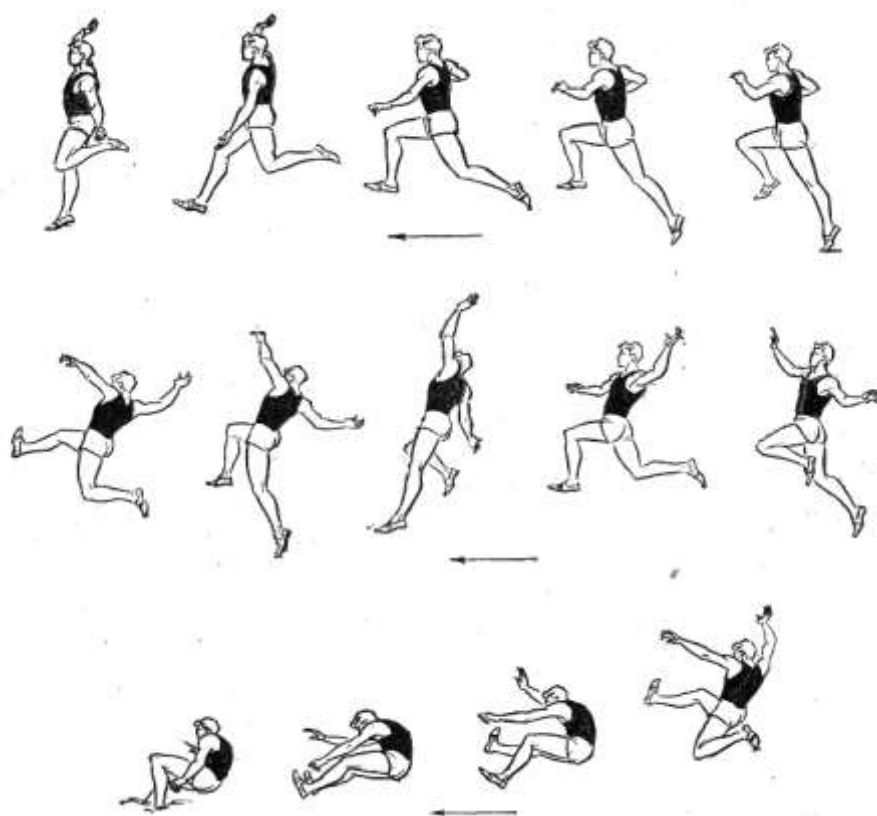


Рис. 31 а. Прыжок в длину способом «ножницы»

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

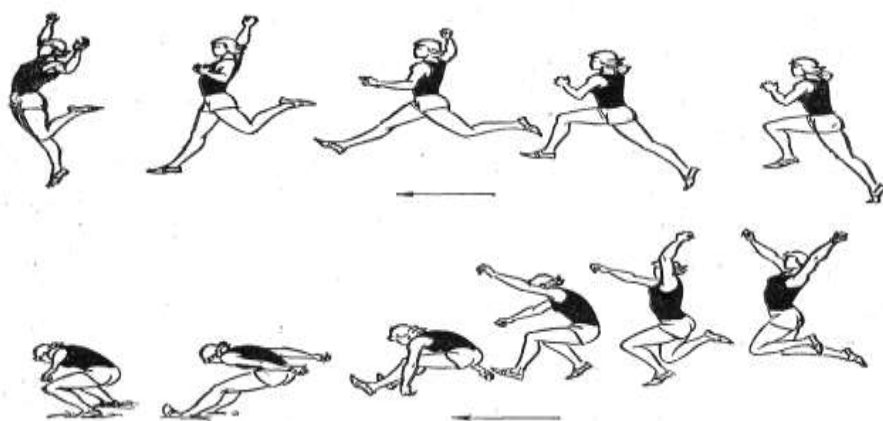


Рис. 31 б. Прыжок в длину способом «прогнувшись»

Прыжки в высоту

Прыжки в высоту с разбега — вид легкой атлетики, характеризующийся кратковременными мышечными усилиями «взрывного» характера, имеющий много

разновидностей (способов). Главные из них — «перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной» и «фосбери-флоп».

Наиболее эффективными способами прыжков являются «перекидной» и «фосбери-флоп».

Техника прыжков в высоту

Независимо от способа преодоления планки прыжков в высоту состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. Наиболее эффективными способами прыжка являются «перекидной» и «фосбери-флоп». Современная техника прыжка в высоту характеризуется эффективным использованием большой скорости разбега, мощным отталкиванием, которое носит характер реактивно-махового толчка, и экономным переходом планки с возможно более низким расположением ОЦТ тела спортсмена.

Разбег в прыжках в высоту составляет обычно 7—9 беговых шагов (11—14 ж). Угол разбега по отношению к планке зависит от способа прыжка. При «перешагивании» и «перекате» он равен 35—45°, при «перекидном» — 25—35° и при прыжке «волной» — 75—90°. Разбег в прыжке способом «фосбери-флоп» выполняется по кривой линии. Начиная его под углом в 65—75°, спортсмен в конце разбега как бы «забегает» боком к планке, уменьшая угол до 25—30°.

Разбег можно выполнять с места или с подхода, когда прыгун делает несколько ускоряющихся шагов и затем, попав стопой на отметку, начинает бег. Одна из задач прыгуна в разбеге — приобрести необходимую горизонтальную скорость, которая должна возрасти постепенно, достигая к моменту отталкивания 6,5—7,5 м/сек.

Первая половина разбега ничем не отличается от обычного ускоренного бега. Увеличение скорости происходит параллельно с увеличением длины шагов. Во второй части разбега спортсмен готовится к отталкиванию. Для этого длина последних шагов увеличивается, а ОЦТ тела снижается. Предпоследний шаг в разбеге самый длинный, последний более короткий. Уменьшение последнего шага позволяет спортсмену быстро подвинуть тело на толчковую ногу, вывести таз вперед и свести до минимума потерю скорости разбега. В. М. Дьячков приводит для ориентировки усредненные данные трех последних шагов разбега лучших советских прыгунов: 3-й от толчка шаг равен 215—220 см, предпоследний—220—230 см и последний—195—200 см.

Успех в отталкивании во многом зависит от скорости и ритма разбега. Скорость разбега повышает эффективность толчка, однако она лимитируется уровнем развития скоростно-силовых качеств спортсмена и строго индивидуальна. Ритм разбега имеет ряд вариантов. Однако для любого ритма характерно постепенное нарастание скорости с акцентированным ускорением в конце разбега. Для разметки разбега делается две отметки: одна в начале разбега и другая на 3-м шаге от места отталкивания.

Толчок. Отталкивание начинается с момента касания грунта толковой ногой. Однако его эффективность в значительной степени зависит от движений, выполняемых в предыдущем (предпоследнем) шаге маховой ногой.

В момент постановки маховой ноги на опору спортсмен мягко сгибает ее и подает колено вперед. Одновременно с продвижением вперед на сильно согнутой маховой ноге и переходом ее с пятки на переднюю часть стопы туловище принимает вертикальное положение, таз опережает ось плеч, а толчковая нога обгоняет линию таза. Маховая нога активно разгибается, изменяя направление движения ОЦТ тела вперед-вверх, руки через стороны отводятся назад.

Толчковая нога ставится на опору с пятки без какого-либо удара, почти выпрямленной. После амортизационного сгибания ноги в коленном суставе (до 130°) и перехода с пятки на всю стопу начинается ее ускоренное разгибание.

Действию сил толчка, направленных по вертикали, способствует также разгибание туловища и мах свободной ногой и руками вверх. Маховая нога может быть согнутой или выпрямленной. Хорошая подвижность в тазобедренном суставе позволяет выполнить

широкий мах почти полностью выпрямленной ногой, что можно считать положительным фактором. К моменту отрыва от опоры толчковая нога и туловище выпрямлены, маховая нога поднята, колено на уровне груди.

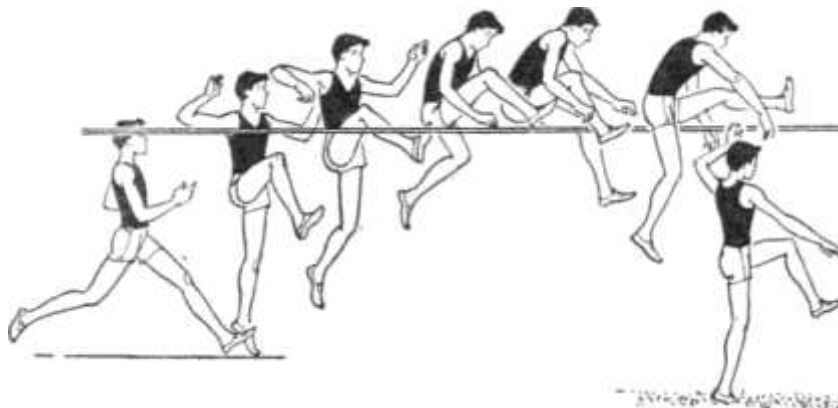


Рис. 32. Толчок

Полет. Вначале прыгун некоторое время сохраняет вертикальное положение, несколько задерживая начавшееся при отталкивании вращение тела по основным осям (продольной, поперечной и передне-задней). Одновременно с этим, расслабляя мышцы, он готовится к выполнению движений, необходимых для рационального перехода через планку. Дальнейшие действия прыгуна зависят от избранного им способа прыжка.

Приземление. Задача приземления — погасить скорость вращения тела по той или иной оси, приобретенную при отталкивании и переходе через планку. Спортсмену необходимо мягко приземлиться без каких-либо травм и болезненных ощущений. Характер приземления определяется способом прыжка и может выполняться на маховую или толчковую ногу, на ногу и руку, на руки с последующим перекатом через плечо на спину. Наличие высокой подушки из синтетических материалов позволяет осуществлять приземление и непосредственно на спину.

Способ «перешагивание» (рис.32) наиболее прост, но наименее результативен. Разбег выполняется под углом $35—45^\circ$, а отталкивание в $60—80$ см от края ямы дальней от планки ногой. Взлет выполняется боком к планке, маховая нога расположена параллельно планке, а толчковая свободно опущена вниз. Вслед за этим в высшей точке взлета происходит собственно «перешагивание», когда маховая нога опускается вниз, а толчковая поднимается вверх с поворотом наружу. В результате этих движений туловище поворачивается к планке и толчковой ноге, наклоняется в сторону разбега, а таз быстро проходит над планкой. Руки при этом опускаются вниз и слегка разводятся в стороны. Толчковая нога переносится через планку, и приземление происходит боком к планке на маховую ногу.

Способ «волна» (рис.33) получил свое название в связи с последовательным, как бы волнообразным перенесением через планку отдельных частей тела. В прыжке этим способом разбег выполняется под прямым углом к планке или под углом $75—90^\circ$.

Место отталкивания находится в $120—150$ см от края ямы. Движения прыгуна в полете характеризуются их быстротой и сравнительно сложной координацией. Когда после отталкивания и взлета стопа и голень маховой ноги поднимутся над планкой, спортсмен активно опускает ногу вниз, поворачивая носок внутрь. Одновременно с этим прыгун поворачивает туловище в сторону толчковой ноги и наклоняет его вниз (грудью к планке). Толчковая нога подтягивается вверх-наружу. В итоге тело прыгуна принимает дугообразное положение, когда таз находится в высшей точке. Руки при этом опущены вниз либо разведены в стороны и назад.



Рис. 33. Способ «волна»

Вслед за этим толчковая нога переносится через планку и опускается вниз. Маховая нога отводится назад, что позволяет преодолеть планку, не сбивая ее грудью или руками. Эти компенсаторные движения отдельных частей тела носят волнообразный характер — прыгун как бы обтекает планку, перенося через нее сперва маховую ногу, затем таз, толчковую ногу и, наконец, верхнюю часть туловища и руки. Приземление происходит на толчковую ногу (грудью к планке).

Некоторое распространение среди женщин получил промежуточный между «перешагиванием» и «волной» способ прыжка — «полуволна». В таком прыжке разбег выполняется под углом 50—70°, а движение над планкой напоминает волну, однако без второй части прыжка (опускания толковой ноги вниз).

Способ «перекат» (рис.34). Разбег выполняется под углом 35—45° со стороны толковой ноги. Прыгун отталкивается в 80—100 см от проекции планки ближе к ней ногой. Разбег, подготовка к толчку и отталкивание совершаются так же, как в «перекидном». Совершив мах, прыгун наклоняется в сторону планки. Когда маховая нога и руки оказываются над планкой, он подтягивает толчковую ногу под бедро маховой и оказывается в горизонтальном положении боком к планке.

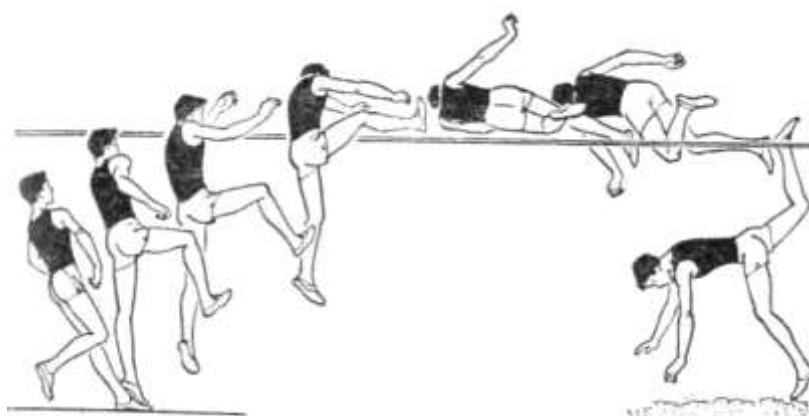


Рис. 34. Способ «перекат»

В процессе взлета прыгун наклоняется в сторону планки. Когда маховая нога и руки поднимаются над планкой, толчковая нога, сгибаясь, подтягивается к груди коленом. Маховая нога вытягивается вдоль планки, и прыгун оказывается как бы лежащим боком с согнутой толковой ногой и поднятым высоко тазом. Продолжая вращательное движение по

продольной оси, спортсмен опускает за планку маховую ногу, руки и верхнюю часть туловища и затем, поворачиваясь грудью к яме, приземляется на толчковую ногу и руки.

В практике прыжков способом «перекат» различают 3 варианта перехода планки в зависимости от положения туловища в высшей точке прыжка: боком, спиной и нырком. При последнем варианте спортсмен как бы ныряет за планку, быстро сгибая тело в тазобедренных суставах и опуская маховую ногу и туловище за планку. Этот вариант является наиболее эффективным, так как обеспечивает необходимый для перехода планки подъем таза.

Способ «перекидной» (рис. 28) наиболее эффективен. Разбег выполняется под углом 25—35° к планке со стороны толчковой ноги. Место толчка находится в 60—90 см от ближнего края ямы. В этом способе прыжка маховое движение свободной ногой в сочетании с толчком имеют первостепенное значение. Увлекая за собой правую сторону таза, движение свободной ногой способствует вращению тела прыгуна по продольной оси в сторону планки. Маховая нога может быть согнутой или выпрямленной. Быстрый взмах руками увеличивает эффективность отталкивания. Тело прыгуна, которое вначале держалось вертикально, постепенно принимает горизонтальное положение и поворачивается к планке грудью. Известную роль в этом вращении играют и руки. Правая рука (в случае, если толчковая нога — левая) движется более энергично и с большей амплитудой. Вслед за этим спортсмен переносит через планку правую руку, опуская за ней также плечо и голову.

Для усиления продольного вращения маховая нога вытягивается вдоль планки, а толчковая подтягивается к телу. Когда маховая нога оказывается за планкой с опущенным вниз носком, прыгун поворачивает таз по продольной оси и одновременно отводит согнутую толчковую ногу коленом в сторону-вверх, как бы «перекатываясь» через планку. «Уходу» от планки способствует нырок головой и верхней частью туловища за планку в продольном направлении. Возможен вариант, при котором толчковая нога в момент опускания тела за планку постепенно выпрямляется ступней вверх. Однако этот способ менее эффективен, так как недостаточно усиливает вращательный момент.



Рис. 35. Способ «перекидной»

Приземление в перекидном способе прыжка осложняется продолжающимся после преодоления планки вращением тела по продольной и поперечной осям. Поэтому спортсмен должен погасить скорость этого вращения и постараться мягко приземлиться на руки и маховую ногу, перекатываясь через плечо и правый бок.

Способ «фосбери-флор» (рис.36). Бесспорное преимущество этого способа заключается в возможности большего использования горизонтальной скорости для вертикального подъема тела, нежели в прыжках другими способами. От спортсмена здесь не требуется сложной координационной перестройки движений от разбега к толчку, взлету и переходу планки. Разбег в этом способе выполняется по дуге (с забеганием) и начинается под углом 65—75° к планке. По технике и ритму он напоминает разбег в прыжке в длину. На

последних шагах (при переходе к толчку) опускание ОЦТ тела и подседание на маховой ноге отсутствуют. Это позволяет прыгуну сохранить большую горизонтальную скорость. Толчок выполняется почти боком к планке выставленной незначительно вперед дальней от планки ногой. В связи с этим отталкивание происходит с большей быстротой, чему способствует короткий резкий мах сильно согнутой в колене свободной ногой.

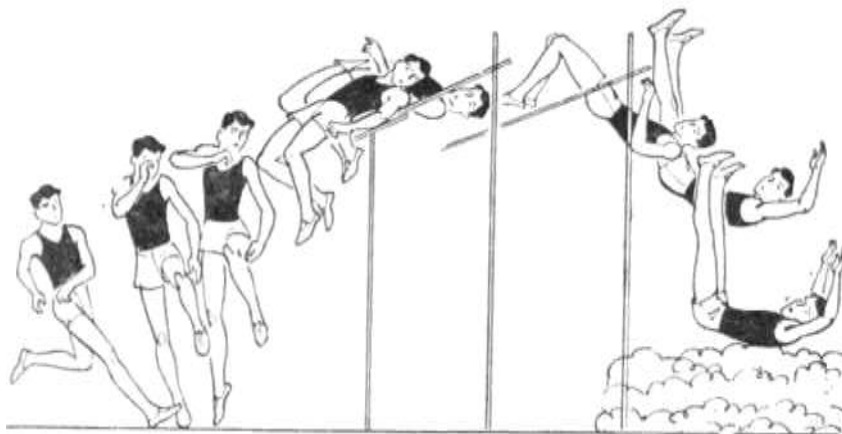


Рис. 36. Способ «фосбери-флоп»

Полученный при дугообразном разбеге и толчке вращательный момент позволяет прыгуну во время взлета повернуться спиной к планке. Вслед за этим он как бы ложится спиной на планку, прогибаясь над ней в пояснице. Как только таз оказывается над планкой, прыгун сгибает тело в тазобедренных суставах, одновременно выпрямляя ноги в коленных суставах и как бы подтягивая их к себе. Приземление происходит на округленную спину, а порой и на затылочную область, что вызывает необходимость специального оборудования места для приземления.

Тройной прыжок

Тройной прыжок с разбега представляет собой сложное легкоатлетическое упражнение. Он состоит из трех последовательно выполняемых прыжков, первый из которых носит название «скачок», второй — «шаг» и третий — «прыжок». В «скачке» и «шаге» отталкивание выполняется одной и той же ногой, в «прыжке» — другой. Таким образом, прыгун тройным должен обладать не только высокой скоростью разбега и хорошей прыгучестью, но и значительной силой ног. Этим во многом определяется специфический характер тренировки в тройном прыжке и те физические особенности, которыми должен обладать спортсмен, желающий достигнуть высоких результатов в этом виде легкой атлетики.

Обычно прыгун тройным — это рослый и легкий спортсмен, обладающий достаточно высокой скоростью в спринтерском беге и хорошими результатами в прыжках в длину.

При обучении детей тройному прыжку нужно иметь в виду, что этот вид легкой атлетики предъявляет высокие требования к опорно-двигательному аппарату, и поэтому подготовку следует начинать лишь с мальчиками 13—14 лет, занимаясь первое время освоением элементов тройного прыжка.

Тройной прыжок появился в Ирландии во второй половине XIX в. Продолжительное время ирландцы доминировали в этом виде легкой атлетики.

В середине 60-х годов советскими тренерами, во главе с Н. Озолиным, была создана рациональная техника прыжка с высокими траекториями, поздней сменой ног в «скачке», высоким замахом бедра и активной постановкой ноги на грунт «загрбающим» движением.

Соответственно с этим была разработана и прогрессивная методика тренировки, уделяющая большое внимание как скоростной, так и специальной прыжковой подготовке спортсменов.

Техника тройного прыжка

Так же как и в прыжках в длину, результат в тройном прыжке зависит от горизонтальной скорости, полученной в разбеге, и от вертикальной скорости отталкивания. Однако здесь успех прыжка зависит от правильного выполнения его элементов и оптимального сочетания длины трех прыжков. Обычно углы вылета в тройном прыжке равняются в «скачке» $16\text{—}18^\circ$, в «шаге» — $12\text{—}15^\circ$ и в «прыжке» — $16\text{—}20^\circ$. Современные прыгуны тройным придерживаются варианта сочетания длины трех прыжков, при котором самым длинным бывает «скачок», самым коротким «шаг» и средним по длине — «прыжок» (рис. 37).

У спортсменов, не обладающих достаточно высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности, длина прыжков обычно идет по нисходящей кривой. По данным В. Креера, лучше всего придерживаться следующего процентного соотношения в тройном прыжке: «скачок» — 38 %, «шаг» — 29,5 % и «прыжок» — 32,5 % (для прыгунов с выраженными силовыми качествами).

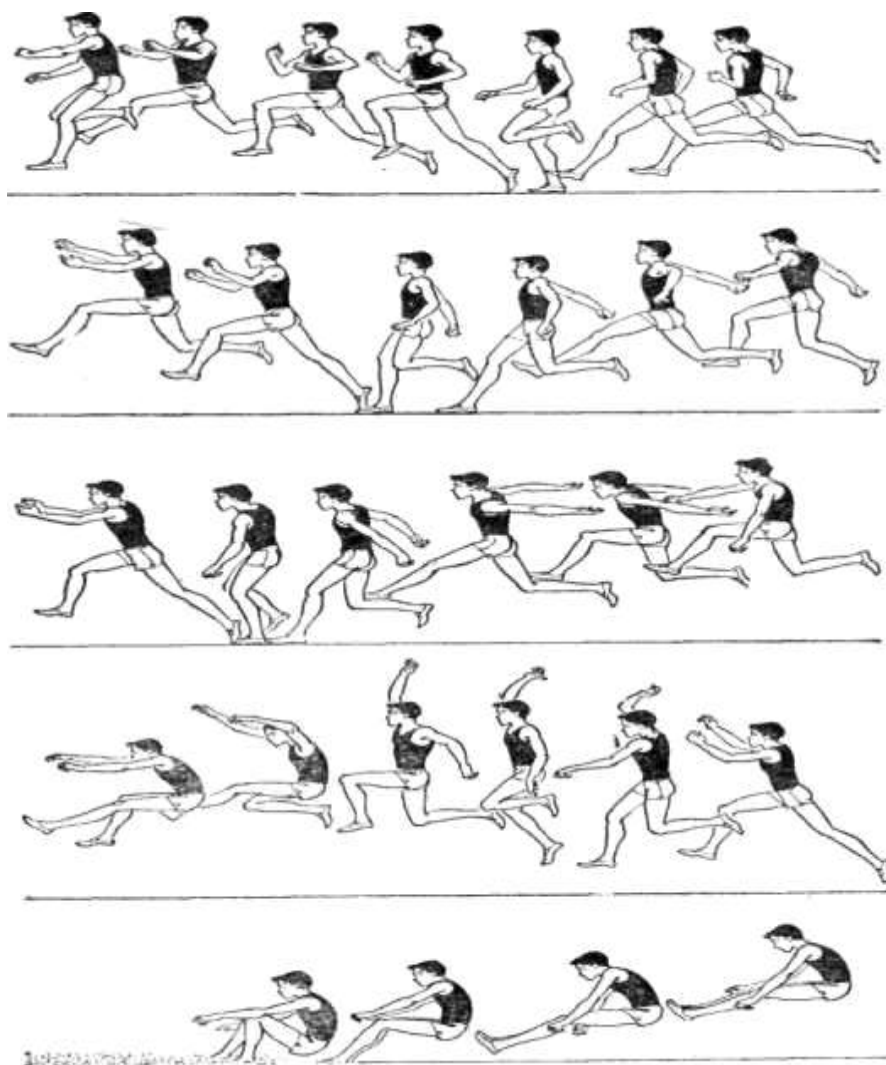


Рис. 37. Техника тройного прыжка

Разбег выполняется так же, как и в прыжках в длину, и равняется 18—22 шагам. По данным В. Попова и В. Креера, зависимость длины разбега от скорости спринтерского бега может быть следующей: при беге на 100 м за 12,0 разбег составит 16 беговых шагов; при 11,5 — 18 беговых шагов; при 11,0 и лучше — 20 беговых шагов (38—42 м). Скорость в разбеге постепенно увеличивается. Последние 6 шагов выполняются несколько в ином ритме, что объясняется нецелесообразностью совершать «скачок» максимальной длины.

В отличие от прыжков в длину прыгун не подседает в предпоследнем шаге и почти не изменяет структуры последних шагов, отталкиваясь под более острым углом и совершая «скачок» по более низкой траектории. Последний шаг разбега лишь на несколько сантиметров короче предыдущего. Туловище наклонено вперед несколько больше, чем в прыжках в длину. Нога становится на брусок на всю стопу быстрым движением, близко к проекции ОЦТ тела.

«Скачок» выполняется толчком сильнейшей ноги. Угол отталкивания 60—68°, угол вылета 16—18°, т. е. значительно меньше, чем в прыжке в длину. Увеличение угла вылета привело бы к потере горизонтальной скорости, а высокая траектория полета увеличила бы нагрузку на опорную ногу во время приземления, отрицательно сказавшись на длине последующих прыжков.

Совершив отталкивание, прыгун принимает положение широкого «шага», но с большим наклоном туловища, чем в прыжках в длину. Возможно дольше задержавшись в «шаге», спортсмен естественным «беговым» движением меняет положение ног, отводя маховую ногу назад и вынося толчковую вперед. Бедро толчковой ноги выносится вперед-вверх, делая своеобразный замах, затем нога загребающим движением опускается вниз и ставится на грунт с передней части стопы ближе к проекции ОЦТ тела, что способствует сохранению горизонтальной скорости и выполнению «шага». С момента вертикали начинается отталкивание. Руки двигаются так же, как и при беге, но по более широкой амплитуде. Возможна и одновременная работа рук. Все движения в «скачке» выполняются с большой скоростью. Спортсмен старается по возможности сохранить горизонтальную скорость, полученную в разбеге.

«Шаг». Отталкивание при переходе от «скачка» к «шагу» выполняется ногой, лишь незначительно согнутой в коленном и тазобедренном суставах. Угол вылета в «шаге» меньше, чем в «скачке», и составляет примерно 12—15°. Прыгун снова принимает положение широкого «шага». Туловище незначительно наклонено вперед. Спортсмен старается пролететь в положении «шага» возможно дольше. Начавшееся в конце полета сведение бедер заканчивается быстрым опусканием маховой ноги вниз-назад и постановкой ее для толчка на всю стопу загребающим движением. Полусогнутые руки дугообразным движением отводятся назад. Вместе с отталкиванием толчковая нога и руки активным движением выносятся вверх-вперед.

«Прыжок» — последняя часть тройного прыжка, и поэтому он выполняется по более высокой траектории (угол вылета увеличивается до 16—20°). Поскольку отталкивание осуществляется слабейшей ногой, особое значение в «прыжке» приобретают активные маховые движения руками и толчковой ногой. После вылета в «шаге» спортсмен применяет один из трех способов полета: «согнувшись», «ножницы» или «прогнувшись». Приземление совершается так же, как и в прыжках в длину.

Прыжки с шестом

Прыжки с шестом являются одним из наиболее сложных легкоатлетических упражнений, так как выполняются с помощью подвижной опоры — шеста и включают в себя не только легкоатлетические, но и гимнастические элементы движений.

Техника прыжка с шестом

Современная техника прыжков с шестом характеризуется прежде всего активным сгибанием спортсменом шеста и использованием его разгибания для преодоления планки на возможно большей высоте.

Техника прыжка с шестом включает разбег, постановку шеста в упор, отталкивание, вис, переход из вися в упор, переход планки и приземление.

Разбег. Начиная разбег, прыгун держит шест широко расставленными руками: левая хватом сверху и правая — снизу. Высота хвата на шесте зависит от преодолеваемой высоты, роста спортсмена и на фибергласовом снаряде равна примерно 450—470 см (до указательного пальца верхней руки). Конец шеста, особенно фибергласового, не поднимается очень высоко, обычно он находится на уровне головы (или ниже) и направлен вперед в сторону разбега. Очень важно, чтобы в разбеге шест не раскачивался и не вибрировал. Для этого плечевой пояс не должен быть закрепощен. Возможны ритмичные движения плеч и локтей, помогающие бегу.

Длина разбега колеблется от 35 до 45 м (18—22 беговых шага). Его скорость у лучших прыгунов достигает 9,2—9,5 м/сек. Это несколько меньше, чем у прыгунов в длину. Принятый в настоящее время большинством спортсменов вариант разбега характеризуется относительно быстрым, но плавным началом, поддержанием полученной скорости в середине разбега и «набеганием» в конце. Возможен и другой вариант, при котором скорость нарастает постепенно, вплоть до последних шагов разбега.

Техника бега прыгуна несколько отличается от техники обычного спринтерского бега. Длина шага здесь меньше. В конце разбега бедро поднимается высоко с акцентированной постановкой ноги на толчок. Туловище занимает более вертикальное положение, чем в беге на короткие дистанции. За 2—3 шага до отталкивания шест переводится в горизонтальное положение. Завершающие разбег шаги спортсмен выполняет свободно, но без потери скорости. Последний шаг несколько меньше предыдущего (рис. 38).

Постановка шеста в упор и отталкивание. За 2 шага до отталкивания, плавно опуская конец шеста вниз и направляя его в ящик для упора, спортсмен выносит шест над плечом вперед-вверх. При выносе шеста прыгун пронесит его близко к туловищу, поворачивая для этого правое плечо назад. При этом левая рука несколько придвигается к правой. В тот момент, когда шест достигает упора, толчковая нога ставится на место отталкивания, руки подняты над головой.

В момент вертикального положения толчковой ноги начинается сгибание шеста, которому способствует активное разгибание толчковой ноги и движение маховой ноги вперед-вверх. В заключительный момент отталкивания согнутая левая рука давит на шест от себя, правая удерживает шест, способствуя его сгибанию. Грудь и таз проходят вперед, опережая точки отталкивания и хвата. Спортсмен прогибается в грудной части тела и поясице. Нога ставится на место отталкивания выпрямленной на всю стопу, а затем незначительно сгибается (30—35°).

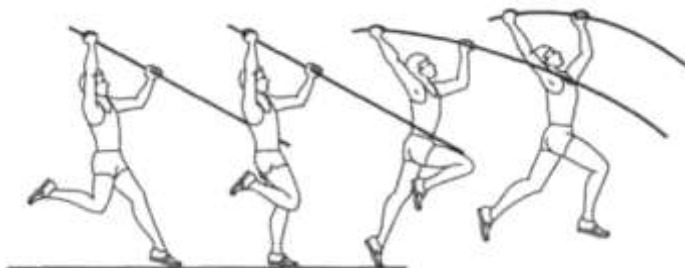


Рис. 38 Постановка шеста в упор и отталкивание

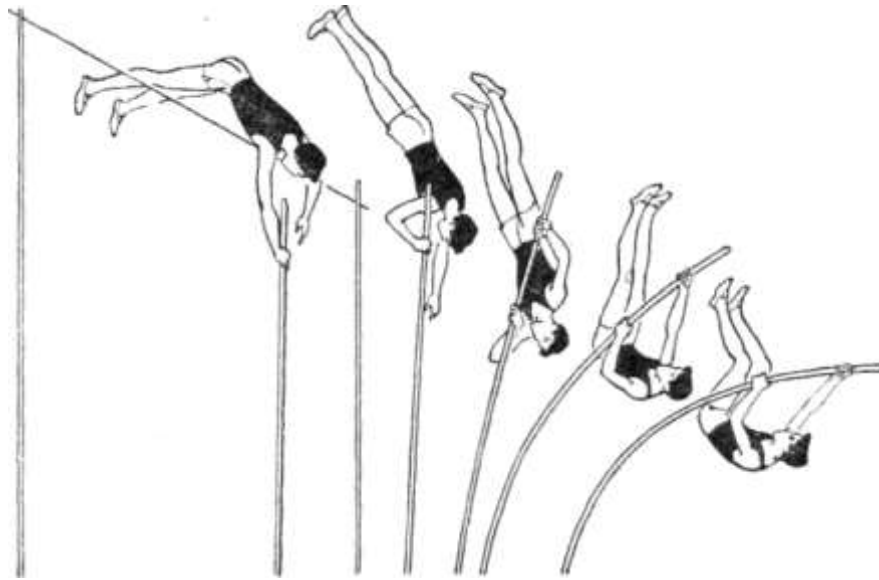


Рис. 39. Постановка шеста, переход через планку

Место толчка должно быть расположено таким образом, чтобы пятка толчковой ноги находилась на вертикали, опущенной из точки хвата. Отталкивание прыгуна с шестом направлено больше вперед, чем вверх (рис.39, 41).

Вис. После отталкивания спортсмен переходит в вис на шесте. Маховая нога опускается вниз. Правая рука выпрямлена, а согнутая левая направлена локтем вперед. Туловище опережает точку хвата правой руки и растянуто, что имеет большое значение для последующего маха. Шест, согнутый в дугу, с висящим на нем прыгуном продвигается в сторону ямы для приземления. Длительность вися виса зависит от высоты хвата, роста прыгуна, эластичности шеста. Чем выше хват, тем длиннее путь прыгуна в вися (рис.40).

Переход в упор начинается с энергичного хлестообразного маха предварительно растянутого тела, подъема ног, согнутых в коленях, к месту хвата и отвала тела назад в положение «виса согнувшись». Ускорение вертикального перемещения ОЦТ тела вызывает увеличение давления на шест, сгибание которого достигает максимальной величины (стрела прогиба до 100—130 см). После этого давление на шест уменьшается, и он начинает разгибаться, подбрасывая прыгуна вверх. В этот момент спортсмен должен плавно, разгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, начать выпрямление тела вверх по шесту, стараясь приблизиться к нему как можно больше.

Продолжая движение вверх, прыгун подтягивается и, отжимаясь с поворотом на руках, выходит в стойку. Левая рука, расположенная ниже правой, отпускает шест значительно раньше и, делая взмах вверх, способствует подъему тела. При отжимании, правое плечо держится над кистью правой руки вплотную к шесту. Движение ног и тела при подтягивании и отжимании должно быть направлено вдоль шеста вертикально вверх.

Переход планки. Если прыгун совершил все предыдущие движения правильно и вышел вверх в ритме разгибания шеста, то, закончив отталкивание руками, он взлетит над планкой (до 90—100 см выше места хвата). Вслед за этим прыгун забрасывает ноги за планку, несколько сгибается в тазобедренных суставах и, наконец, когда почти все тело обогнуло планку, откидывает назад плечи, голову и руки.

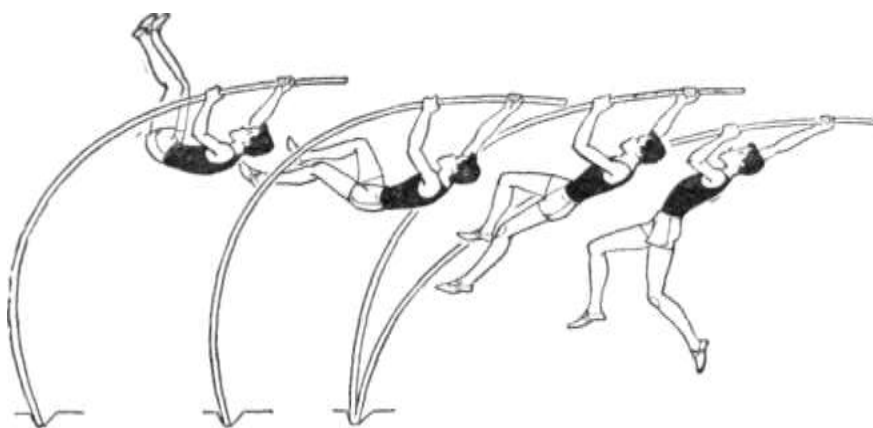


Рис. 40. Переход планки



Рис. 41. Последние шаги и постановка шеста

Приземление. Современные места приземления для прыжков с шестом с высокой «подушкой» из поролона позволяют спортсмену после перехода планки, продолжая вращение, сгруппироваться и приземлиться на спину. В противном случае прыгун вынужден, прогибаясь, отбросить согнутые в коленях ноги назад и постараться приземлиться на них.

Тема 1.3. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике

Виды и характер соревнований по легкой атлетике

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы). В программу соревнований на стадионе могут входить все виды легкой атлетики; на шоссе обычно проводятся соревнования на длинные, сверхдлинные и ультрадлинные дистанции, это: ходьба, начиная с 10 км и больше, бег с 10 км и больше; в лесном массиве проводятся кроссовые соревнования или бег по пересеченной местности. В закрытых помещениях проводятся соревнования по тем видам легкой атлетики, проведение которых возможно только в условиях помещения.

По характеру соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные. Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками. Командные соревнования определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, также определяют занимаемые места всеми остальными командами. Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное, и командное первенство.

По значению соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты. Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком, проводятся

ежегодно или через год. Первенства проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест. Чемпионаты определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год. Чемпионом в каком-либо виде спорта можно стать только на чемпионате соответствующих соревнований.

Соревнования бывают следующих видов:

основные — соревнования по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест;

квалификационные — соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования;

классификационные — соревнования проводятся обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов;

разрядные — соревнования спортсменов определенных разрядов, где младшие разряды могут участвовать, а высшие разряды не участвуют;

с «уравниванием» — цель соревнований — уравнивать силы спортсменов или команд, давая фору слабейшим командам (по возрасту, разрядности и т.д.), проводятся обычно в средних школах для поднятия интереса к спорту и развития здорового спортивного азарта;

отборочные (контрольные) — соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности;

заочные — соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков;

открытые — соревнования проводятся для всех желающих, необходим только допуск от врача;

отдельные или видовые — соревнования проводятся по одному виду или группе однородных видов легкоатлетического спорта («День бегуна», «День прыгуна», «День марафона» и т.д.);

матчевые встречи — соревнования проводятся между командами для определения сильнейшей.

Все соревнования независимо от характера и вида должны быть включены в календарь соревнований. Соревнования, не включенные в календарь соревнований соответствующих организаций, не могут проводиться и финансироваться. Принцип составления календаря соревнований — сверху вниз, то есть должна соблюдаться субординация, сначала вышестоящая организация составляет свой календарь, затем нижестоящая, и так далее до низового коллектива. Время проведения соревнований нижестоящих организаций не должно совпадать со временем проведения вышестоящих соревнований. Соревнованиям вышестоящих организаций должны предшествовать соревнования нижестоящих с целью составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям — первенства областей, далее — городов, коллективов).

Все соревнования проводятся согласно положению, составленному и утвержденному соответствующей организацией. Положение — основной документ соревнований, которым руководствуется судейская коллегия для их проведения. Изменить положение, внести добавки или поправки может только главная судейская коллегия совместно с представителем организации, проводящей соревнования, и представителями команд.

Организации, проводящие соревнования по легкой атлетике, обязаны выслать положение участвующим командам (организациям) в сроки, обеспечивающие необходимую подготовку к данному соревнованию.

Положение включает следующие пункты:

цели и задачи;

место и время проведения соревнований;

руководство соревнованиями;

участвующие организации и участники соревнований;

программа (желательно по дням и часам);
состав команды и количество видов для выступления одного участника;
порядок и условия определения личного и командного первенства (система зачета и оценки);
награждение;
условия приема организаций и участников;
сроки и условия представления заявок.

Положение не должно противоречить действующим правилам соревнований и не содержать в тексте двоякого смысла.

Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике

Коллегия судей соответствующей федерации для проведения соревнований назначает главную судейскую коллегию (ГСК), которая состоит из главного судьи, главного секретаря, их заместителей и помощников (в зависимости от ранга соревнований). Работа ГСК делится на три этапа: предварительный, соревновательный и заключительный.

Предварительный этап. Главный судья изучает положение, проверяет место предстоящих соревнований, дает указания по устранению недостатков, определяет количество судейских бригад и их состав, составляет программу соревнований по дням и часам, проводит семинар с судьями по правилам соревнований, по итогам семинара назначает заместителей, старших судей, проводит совещание судейской коллегии совместно с представителями, вместе с врачом соревнований проверяет медицинский допуск участников.

Главный секретарь на этом этапе готовит всю документацию для проведения соревнований, проверяет технические заявки, определяет количество участников на каждом виде и передает эти сведения главному судье для составления программы по часам, подбирает помощников и секретарей на видах, готовит информацию о соревнованиях, участвует в совещании судейской коллегии, проводит по необходимости жеребьевку участников.

Для проведения соревнований составляются судейские бригады: беговая бригада, бригада судей по прыжкам, бригада судей по метаниям, бригада судей по стилю, бригада судей по дистанции, бригада судей по награждению и торжественным процедурам, бригада судей по информации, рабочая бригада и некоторые другие бригады (состав и количество которых зависят от ранга соревнований).

Беговая бригада состоит из стартеров, хронометристов и финишной группы. Стартеры (2—4 чел.) дают старт участникам забегов, определяют правильность его выполнения. Судьи-хронометристы (6—10 чел.) определяют время прохождения дистанции каждого участника. Финишная группа (6—9 чел.) определяет порядок прихода участников на финише, метраж между участниками, для коррекции временных результатов (в спринте). Секретарь на финише записывает результаты в протокол соревнований и передает его в секретариат. Ответственным в этой бригаде является старший судья на финише.

Бригада судей по прыжкам (3—6 чел.) может состоять из 1—2 бригады или организовываться на каждый вид прыжка. Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол соревнований и передает его в секретариат.

Бригада судей по метаниям (3—7 чел.) может состоять из 1—2 бригады или организовываться по всем видам метаний. Старший судья следит за правильностью выполнения метаний, безопасностью при метаниях. Судьи-измерители измеряют результаты. Секретарь ведет протокол и передает его в секретариат.

Бригада судей по стилю создается при проведении соревнований по спортивной ходьбе и наблюдает за техникой спортивной ходьбы.

Бригада судей на дистанции следит за правильным преодолением дистанции и препятствий участниками соревнований, особенно на виражах, когда бег выполняется по отдельным дорожкам; следит за правильностью передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.

Бригада судей по награждению и торжественным процедурам организует награждение победителей и призеров соревнований, парад открытия и закрытия соревнований.

Бригада судей по информации дает звуковую и письменную (на специальных стендах) информацию о ходе соревнований.

Рабочая бригада судей готовит места для проведения соревнований, подготавливает и убирает соответствующий инвентарь и оборудование.

Соревновательный этап. Главный судья следит за ходом соревнований, чтобы не было задержек по времени; может перенести время начала соревнований; рассматривает все спорные вопросы, которые не смогли решить на месте старшие судьи; оценивает работу судейских бригад; проводит после каждого дня соревнований совещание судейской коллегии совместно с представителями команд и утверждает результаты соревнований.

Главный секретарь на этом этапе организует работу секретариата, следит за правильностью оформления документации, ведет сводку командной борьбы, следит за правильной работой судей секретариата, дает информацию о ходе соревнований.

Судьи секретариата обрабатывают протоколы по видам, выводят составы участников для участия в последующих кругах соревнования и передают их секретарям на видах, распределяют места участников, оценивают результаты участников по таблице очков, ведут подсчет очков в командной борьбе, вывешивают информацию на специальные стенды, определяют места соревнующихся команд, дают все сведения об участниках, победителях и призерах, об их тренерах в наградной отдел, оценивают разрядность результатов участников.

Секретари на видах записывают в протокол соревнований результаты, показанные участниками (прыжки в длину, тройной прыжок, все виды метаний), определяют итоговый результат и отдают протоколы в секретариат. Секретари на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» ведут учет использованных попыток на каждой высоте, определяют состав участников на следующую высоту; после окончания соревнований отдают протокол в секретариат. Секретарь на финише записывает в протокол порядок прихода участников в забегах и их время.

Заключительный этап. Главный судья проводит итоговое совещание с судейской коллегией совместно с представителями команд, где окончательно утверждаются результаты соревнований; составляет отчет о соревновании, где указывается число участников, квалификация участников, занятые места командами, победители и призеры соревнований; оценивает работу судейских бригад и главной судейской коллегии.

Главный секретарь участвует в совещании судейской коллегии, подготавливает всю документацию соревнований и материалы для отчета, оценивает работу судей секретариата, вместе с главным судьей подготавливает информацию для печати о прошедших соревнованиях.

Судья на финише определяет приход участников по пересечению ими линии финиша, определяет метраж между первым и вторым, вторым и третьим и т.д. в спринтерском беге. Старший судья записывает все сведения в «финишку», корректирует показания секундомеров на основании метража и передает ее секретарю.

Судья-хронометрист включает секундомер по команде стартера (реакция на огонь или дым патрона, отмашку флажка) и выключает его при касании участником створа финиша любой частью тела, сообщает результат старшему судье, который его записывает. После команды старшего судьи «Секундомеры — на ноль!» сбрасывает показания секундомера. Показания секундомеров передаются секретарю. Время первого участника фиксируется тремя секундомерами, остальных — по одному секундомеру; в многоборьях время каждого

участника фиксируется тремя секундомерами. Окончательный результат определяется следующим образом: отбрасываются лучшее и худшее показания секундомера, берется время среднего секундомера (например, 10,5 с; 10,7 с и 10,8 с, берется время 10,7 с).

Секретарь на финише сначала записывает приход участников забега, а затем напротив каждого из них фиксирует время секундомера. Время первого участника обязательно записывается по трем секундомерам, выделяя окончательный результат.

Стартер должен следить за тем, чтобы никто из участников не стартовал раньше или во время сигнала к старту. При нарушении этих правил он или его помощник должен вернуть участников к месту старта.

Судьи на видах «прыжки в длину» и «тройной прыжок» дают разрешение на выполнение попытки, следят за временем, данным на попытку, за заступом участника, определяют ближнюю точку приземления, измеряют результат. При успешной попытке поднимается белый флаг и замеряется результат, при заступе поднимается красный флаг, попытка не засчитывается. Секретарь записывает результат каждого участника или делает прочерк при неудачной попытке.

Судьи на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» устанавливают начальную и последующие высоты, дают разрешение на выполнение попытки, следят за временем, данным на попытку, определяют правильность преодоления высоты. При удачной попытке поднимается белый флаг, при неудачной — красный. Секретарь ведет протокол соревнований, вызывает участников на очередную попытку, отмечает в протоколе удачные — знаком «о» и неудачные — «х» попытки, пропущенные высоты или попытки отмечаются прочерком.

Судьи на виде «метания» следят за техникой безопасности; правильностью выполнения попытки; за временем, отведенным на попытку; измеряют результат при удачной попытке; возвращают снаряды. Судьи в поле дают команду для выполнения попытки, после чего старший судья разрешает участнику выполнять метание. Секретарь вызывает участников на очередную попытку, записывает результаты в протокол, при неудачной попытке ставит прочерк.

Как происходит определение участников финальных соревнований на видах «прыжки в длину», «тройной прыжок» и «метания». В финал выходят восемь участников, показавших лучшие результаты. Они имеют право на выполнение еще трех финальных попыток. Если два или несколько участников показали одинаковые результаты, независимо в какой попытке, то рассматривается второй по величине результат каждого участника и по нему распределяются места. При равенстве второго результата рассматривают третий результат. Если все три результата равны, то в финал выходят все участники с одинаковыми результатами (9, 10 человек). Победитель определяется по лучшему результату из всех шести попыток.

В беговых видах, где соревнования проводятся в несколько кругов, участники, показавшие одинаковые результаты, имеют право на перебежку (если позволяет регламент соревнований) или среди них проводится жеребьевка для выхода в следующий круг, или, если есть возможность, в следующий круг допускаются все участники с одинаковым результатом. Места в беговых видах распределяются по результатам финальных забегов, места среди участников, не попавших в финал, — по результатам предварительных забегов. В нескольких финальных забегах места распределяются по показаниям секундомеров (например, забеги на 800 м проводятся в один круг, все забеги финальные).

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВОДЯЩАЯ СОРЕВНОВАНИЯ (ОПС)

Соревнования по легкой атлетике проводятся:

- комитетами по физической культуре;
- федерациями;
- спортивными клубами;

- коллективами физической культуры и др.

Соревнования могут организовываться государственными и общественными организациями, редакциями газет и журналов совместно с соответствующими спортивными организациями.

Вышестоящие спортивные организации могут поручать подготовку и проведение соревнований подчиненным им организациям или советам спортивных обществ и ведомств.

Ответственность за подготовку и проведение соревнований несут ОПС, дирекция СББ, судейская коллегия.

ОПС разрабатывает и утверждает Положение, в котором должны быть указаны: цели и задачи, характер соревнований, сроки и место проведения соревнований, программа соревнований (желательно по дням и часам), порядок определения командного первенства, основные положения регламента соревнований по бегу, прыжкам, метаниям; порядок приема участников и команд (финансирование, стартовые взносы основного состава, на личное первенство, вне конкурса), форма и сроки сдачи заявок на соревнования.

ОПС решает вопросы организационно-хозяйственного обеспечения:

1. Обеспечивает соответствующую спортивную базу (стадион, манеж, место для кроссовых трасс и др.), инвентарь, оборудование.

2. Привлекает дополнительные технические средства (аппаратура для автохронометража, измерения скорости ветра, информации и видеозаписи, средства связи, множительную и печатную аппаратуру, необходимый автотранспорт).

3. Обеспечивает работу судейской коллегии бланками судейской документации, бумагой, канцпринадлежностями, номерами участников и др.

4. Совместно с судейской коллегией контролирует подготовку спортивной базы.

5. ОПС при участии главной судейской коллегии разрабатывает планы сценарии торжественных церемониалов (открытие, награждение участников, закрытие соревнований). Церемонию открытия и закрытия осуществляет ОПС, церемонию награждения - судейская коллегия с участием организаторов соревнований, ОПС.

6. Осуществляет прием, размещение, питание, отправку, финансовые расчеты с судьями.

7. Утверждает, по представлению главного судьи, расписание и регламент соревнования.

8. Организует работу комиссии по допуску, которая проверяет соответствие участников требованиям Положения и наличие записи о прохождении ими медицинского контроля:

организует, если это необходимо, допинговый контроль;

приобретает и доставляет необходимую атрибутику для награждения (жетоны, медали, дипломы, личные и командные призы);

организует совместно с судейской выпуск рабочих и промежуточных протоколов, а также размножение официальных итоговых материалов по соревнованиям;

совместно с местными организациями и спортивной базой решает вопросы пропаганды соревнований и приглашение зрителей, используя наглядные средства агитации, прессу, радио, телевидение, изготовление, выпуск, распространение, продажу, красочных программ, афиш, памятных значков, вымпелов, сувениров).

На соревнованиях первого уровня может создаваться организационный комитет (директорат) из нескольких человек.

Представитель ОПС совместно с дирекцией СБ. и ГСК проверяет готовность СБ. к соревнованиям, обеспечение порядка и безопасности и подписывает об этом акт.

ОТМЕНА СОРЕВНОВАНИЙ

Отменить соревнования имеет право организация, проводящая их (ОПС). О своем решении она должна известить в письменной форме участвующие организации и главного судью.

Отменить соревнования в отдельной дисциплине или отложить их начало, прекратить начавшиеся соревнования или устроить перерыв имеет право главный судья соревнований (на международных соревнованиях — рефери):

1) если место соревнований оказалось непригодным или неподготовленным; оборудование или инвентарь отсутствуют или не соответствуют правилам или вышло из строя;

проведению соревнований препятствуют неблагоприятные метеорологические условия (наступление темноты или другие причины, нарушающие нормальный ход соревнований);

отсутствует медицинский персонал;

на старт соревнований по той или иной дисциплине вышел один участник или одна эстафетная команда.

ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОМАНДЫ

Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя, на личных соревнованиях его функции исполняет один из участников.

Представитель команды:

А) несет ответственность:

- за дисциплину участников, своевременную явку их на соревнования в соответствующей спортивной форме;

- за своевременную подачу технической заявки в комиссию по допуску, медицинской заявки, индивидуальной заявки на каждого участника и на каждую дисциплину (личная карточка участника);

Б) имеет право:

- на подачу дозаявок и перезаявок, а также протестов от имени участника или команды;

- получать информацию от секретариата;

- присутствовать и выступать на совещаниях судейской коллегии;

- участвовать в жеребьевке;

В) не имеет права вмешиваться в решения судейской коллегии и других лиц, проводящих соревнования.

ЗАЯВЛЕНИЯ И ПРОТЕСТЫ

При возникновении у участников или представителей команд сомнений в правильности хода соревнований представитель команды или сам участник могут обратиться с заявлением к старшему судье на виде или к заместителю главного судьи, а затем с протестом в апелляционное жюри.

Первое заявление подается в устной форме сразу после объявления официального результата. Если по устному заявлению не может быть принято решение на месте или представитель (участник) неудовлетворен принятым решением, он может изложить свое заявление в виде письменного протеста. Протест подается главному судье не позднее чем через 30 мин после официального объявления результата по данной дисциплине. Решение должно быть принято до начала следующего круга соревнований. При разборе используются любые доказательства (пленка фотофиниша, видеозапись, опрос свидетелей из числа официальных лиц). Решение по протесту оформляется письменным заключением. Подача протеста сопровождается внесением денежного залога, размер которого определяется Положением. Если протест признается обоснованным, то залог возвращается, по необоснованным протестам залог не возвращается и поступает в судейский фонд.

СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ (общие положения)

Спортивный судья должен иметь необходимую подготовку и опыт, знать и соблюдать Правила, выполнять условия проведения конкретного соревнования (Положение, расписание, регламент).

Руководство работой судейской коллегии осуществляется Главной судейской коллегией (ГСК), которую утверждает ОПС. В состав ГСК входят: главный судья, его заместитель, заместители главного судьи по отдельным видам, технический представитель.

ОПС создает апелляционное жюри для рассмотрения протестов, поданных представителями.

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Главный судья руководит работой судейской коллегии на этапах подготовки, проведения и подведения итогов соревнования: участникам должны быть созданы необходимые условия для показа лучших результатов при точном соблюдении правил; обеспечена безопасность участников, судей и зрителей, соревнования должны быть интересным зрелищем.

Главный судья участвует, совместно с ОПС и дирекцией СБ, в составлении плана подготовки и организации соревнования. Разрабатывает Программу соревнований по дням и расписания - по времени, если они отсутствуют в Положении. Определяет время и место работы комиссии по допуску участников, условия выхода в последующие круги, в прыжках квалификационные нормативы, в метаниях - условия использования личных снарядов. Проверяет трассы (схемы трасс должны быть приложены к регламенту), снаряды. Участвует в торжественных церемониях. Назначает совещания с представителями, судьями, контролирует ход соревнований, решает все возникающие вопросы и протесты, утверждает итоговые результаты соревнования, контролирует составление и скрепляет своей подписью акты на рекорды. Руководит составлением отчета о соревновании. Обеспечивает сдачу ОПС итоговых документов.

Главный судья имеет право:

- отменить соревнования по отдельным дисциплинам, прекратить дальнейшее проведение или устроить временный перерыв, изменить расписание соревнований;

- отстранить от участия в соревнованиях участников, допустивших грубость, показавших явную неподготовленность;

- отстранить судей, не справляющихся со своими обязанностями, отменить решение любого судьи, кроме основного стартера и судей по технике спортивной ходьбы.

- при необходимости может назначить новое соревнование между участниками, если нарушение соревнований произошло по вине других участников или из-за других помех.

Он должен иметь костюм, отличающийся от одежды остальных судей соревнований.

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТАРЬ

Главный секретарь работает под руководством главного судьи соревнований. Он отвечает за подготовку и оформление всей основной документации, относящейся к проведению соревнований, организует работу секретариата, координирует его взаимодействие с другими службами соревнований, пресс-центром, бригадами по отдельным дисциплинам, принимает от комиссии по допуску заявочные документы на участие в соревнованиях и обеспечивает выдачу номеров участникам, организует проведение жеребьевки, подготавливает промежуточные, рабочие и официальные итоговые протоколы, отвечает за их достоверность, несет ответственность за правильность определения командных результатов. Совместно с главным судьей составляет отчет о проведенных соревнованиях, контролирует секретарей судейских бригад.

На крупных соревнованиях для лучшей организации работы секретариата назначаются один - два заместителя главного секретаря.

ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

На соревнованиях 1 уровня технического представителя назначает президиум коллегии судей из числа наиболее квалифицированных и опытных судей. Эту кандидатуру утверждает Федерация легкой атлетики. Инспектор соревнований входит в число ГСК и апелляционного жюри.

Перед соревнованиями инспектор должен:

- ознакомиться с Положением, регламентом и другой документацией по планированию предстоящего соревнования;
- совместно с ГСК участвовать в приемке мест соревнований, трасс вне стадиона, инвентаря, оборудования, снарядов, в проверке наличия и состояния измерительных средств, наличия на них паспортов и клейм, подписать соответствующий акт совместно с ГСК участвовать в проверке условий для предстартовой подготовки спортсменов и условий для работы судейской коллегии;
- ознакомиться с намеченными мерами по обеспечению порядка и безопасности, особенно при предстартовой разминке и соревнованиях по метаниям (наличие ограждений на местах метания диска и молота).

Во время соревнований инспектор должен:

- оценивать качество работы членов ГСК и структурных подразделений судейской коллегии, а также местной организации;
 - дать, совместно с членами ГСК, оценку квалификации судей, в т.ч. проходивших проверку для присвоения очередной категории;
- в случаях необходимости, не вмешиваясь в деятельность членов ГСК и судейских бригад, указать им через главного судью на замеченные нарушения (Правил, регламента, расписания и т. д.), дать рекомендации по их устранению, проконтролировать их выполнение.

По окончании соревнования инспектор должен:

- дать оценку соревнований и оценочный лист по предусмотренным в нем разделам;
- оценку довести до сведения главного судьи, главного секретаря, дирекции СБ;
- подготовить оценочный лист с соответствующими подписями в 2-х экземплярах для передачи в ОПС и президиум коллегии судей (не позднее чем через 5 дней после соревнований);
- подготовить краткий текстовый отчет, в котором осветить ход соревнований, его положительные стороны, недостатки;
- принять участие в итоговом совещании судейской коллегии, на котором ознакомить судей с оценкой их работы;
- в тех случаях когда, по мнению инспектора, соревнование по уровню своего проведения претендует на поощрение по итогам сезона, он делает представление соответствующему президиуму коллегии судей.

АПЕЛЛЯЦИОННОЕ ЖЮРИ

Апелляционное жюри создается на соревнованиях 1-го уровня в составе 3-5 человек. Членов жюри назначает ОПС, в жюри входят представители этой организации, федерации легкой атлетики и инспектор. На международных соревнованиях, в матчевых встречах в состав жюри входят представители команд.

Основная задача жюри - рассмотрение протестов, по которым ранее не было принято согласованного решения. Решения апелляционного жюри является окончательным.

Члены жюри, как правило, не вмешиваются в ход соревнования, но имеют право дать рекомендации главному судье.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ. ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ

Соревнования могут проводиться

а) по возрастным группам, когда на соревнования допускаются спортсмены определенного возраста;

б) без ограничения возраста (как правило, подгруппа взрослых).

Принадлежность спортсменов к возрастным группам определяют по возрасту (количество лет) на 31 декабря включительно года проведения соревнования.

В группе ветеранов возраст определяют по дате рождения на первый день соревнования в заявленной дисциплине.

Допускается участие подготовленных спортсменов младших групп в соревнованиях старших возрастных групп, включая эстафеты. Ветераны старших возрастов могут участвовать в соревнованиях младших возрастных групп.

Совместное участие спортсменов различных возрастных групп в соревнованиях допустимо при соблюдении определенных технических условий (веса снарядов в метаниях, высоты барьеров, расстояний бруска для отталкивания до ямы в прыжках). Желательно забеги и группы в прыжках и метаниях формировать из спортсменов одной возрастной группы.

Вопросы участия в соревнованиях спортсменов разных возрастных групп и зачета их результатов в командном первенстве в каждом конкретном случае определяется Положением.

На всех соревнованиях, проводимых в пределах стадиона, не разрешается проведение в отдельных дисциплинах смешанных соревнований мужчин и женщин.

ДОПУСК УЧАСТНИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ И ЗАЯВКИ

Спортсмены допускаются на соревнования в соответствии с заявками.

Именные технические заявки отдельно на мужчин и женщин, карточки участников заполняются в точном соответствии с требованием Положения и настоящих Правил.

Срок подачи перезаявок устанавливается Положением или Регламентом. Как исключение дозаявки или перезаявки в случае болезни ранее заявленного участника могут быть приняты секретарем судейской коллегии, по заключению врача соревнований, не позднее, чем за 1 час до начала проведения соревнования по конкретной дисциплине.

ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ

Участник обязан знать Правила, Положение и все условия проведения соревнований по своей дисциплине.

Участникам не разрешается получать какую-либо помощь в процессе соревнования от лиц, находящихся на данном секторе, оказываемую любыми средствами, включая технические средства, а также установку темпа в соревнованиях по беговым видам лицами, не участвующими в забеге, или участниками, обойденными на круг.

Спортсмен, получивший или оказавший какую-либо помощь, должен быть предупрежден судьей, а в случае повторения - дисквалифицирован. Результаты, показанные им до дисквалификации, должны быть засчитываемы.

Медицинская помощь, оказываемая на местах проведения соревнования официальным медицинским персоналом, а также устная или другая информация от лиц, не находящихся на месте проведения соревнований, не относится к запрещенной помощи.

Промежуточные результаты могут объявлять участникам только судьи.

Спортсменам запрещается применение до и во время соревнований допинга - вещества (субстанции, искусственным образом улучшающие физическое и психологическое состояние). О любом медикаменте, принятом участником в лечебных целях в течение 2-х дней до начала соревнования в своем виде программы, он сам или представитель команды должен официально заявить ГСК.

Порядок отбора спортсменов на допинговой контроль устанавливается допинговой комиссией соревнований.

Неявка спортсмена на допинговой контроль без уважительной причины или самовольный уход из допингового пункта квалифицируется как прием допинговых препаратов.

Участник соревнований, показавший явную неподготовленность к выступлению, может быть отстранен от участия решением судейской коллегии или отстранен официальным врачом в связи с заболеванием.

К местам соревнований участники выходят и покидают их общей группой, организованно, под руководством судьи. Если предварительные и финальные соревнования следуют одно за другим, то участники, выбывшие после предварительных соревнований, самостоятельно покидают сектор до начала финала.

В прыжках в высоту и с шестом по мере изменения высоты выбывающие участники могут самостоятельно покинуть соревнования.

Если участник заявлен на соревнования по нескольким дисциплинам, проводимым, согласно расписанию, в одно и тоже время, то он обязан выступить в беге в установленное расписанием время. В соревнованиях по прыжкам или метаниям судейская коллегия, если она предупреждена заранее, может изменить очередность выступления участника, только в одной попытке.

В прыжках в высоту и с шестом участник начинает прыгать с той высоты и с той попытки, которые он застал, придя на соревнования по данному виду.

При неявке участника на очередной круг соревнований, включая финал, освободившееся его место не может быть занято другим участником.

Если участник без уважительной причины не явился на соревнования после выполнения квалификации или на соревнования следующего круга, то он лишается права на личное место в данной дисциплине, а команда - очков.

В личных или лично-командных соревнованиях участник, заявленный в нескольких видах программы, обязан принять в них участие. При неявке на соревнования по одному из заявленных видов участник не допускается к соревнованиям по остальным видам (в том числе и эстафетному бегу).

Исключением является ситуация, когда об отказе от соревнований сообщено заранее, не позднее чем за час до начала соревнований (второго и третьего уровней - за час до начала соревнований данной дисциплине).

В соревнованиях по прыжкам, метаниям и многоборью участник имеет право в ходе соревнований на время покинуть место соревнований только с разрешения и в сопровождении судьи.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ, НОМЕРА УЧАСТНИКОВ

В соревнованиях по всем дисциплинам участники должны носить чистую одежду. Ее покрой и манера ношения не должны вызывать возражений со стороны окружающих.

Церемония награждения рассматривается как часть соревнования.

На одежде и обуви спортсмена может быть реклама спонсоров в соответствии с Правилами ИААФ.

Участники могут выступать в обуви или босыми на одну или обе ноги. Обувь не должна быть специальной конструкции, дающей спортсмену какое-либо преимущество перед другими.

В прыжках в высоту толщина подошвы не должна превышать 13 мм, а каблук 19 мм. Во всех остальных дисциплинах толщина подошвы и каблука произвольная.

На подошве и каблуке спортивной обуви разрешается иметь шипы, общее количество которых не должно превышать одиннадцати.

На соревнованиях первого уровня представители команд обязаны дать сведения об изготовителе обуви, в которой будут выступать участники в каждой дисциплине соревнований.

Каждому участнику выдается 3, 2 или 1 номер. Номера не должны быть согнутыми, мятыми и аккуратно прикрепляются на груди и на спине (на соревнованиях первого уровня, где используют фотофиниш, участник прикрепляет номер на трусах у пояса с правой или левой стороны).

Если один номер, то спринтера прикрепляют номер на спине, средневики - на груди, прыгуны в длину и в высоту - на груди.

ПОРЯДОК ВЫСТУПЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ И ЖЕРЕБЬЕВКА

Очередность выступления участников в соревнованиях по прыжкам и метаниям, распределение участников по забегам, а также распределение дорожек или мест на старте во всех кругах (включая и финал) соревнований по бегу и ходьбе определяется жеребьевкой.

Участники соревнований по бегу и ходьбе обязаны стартовать только в том забеге, который был определен им жеребьевкой.

После завершения квалификационных соревнований проводится новая жеребьевка для проведения основных соревнований в прыжках и метаниях.

Очередность выступления участников соревнований по многоборьям в отдельных дисциплинах определяется жеребьевкой судейской коллегией для каждого вида многоборья, кроме последней дистанции.

МЕСТА И ОБОРУДОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ И ХОДЬБЕ

Для проведения соревнований по бегу и ходьбе должны устраиваться две прямые и два виража. Прямая беговая дорожка должна иметь длину, превышающую длину дистанции на 18 - 20 м (3 - 5 м до линии старта и около 15 м после линии финиша). Круговая беговая дорожка на стадионе должна иметь длину 400 м (на спортплощадках допускается 300 м).

Круговая беговая дорожка должна представлять собой замкнутый контур, состоящий из двух параллельных, равной длины прямых отрезков, плавно соединенных двумя одинаковыми поворотами. Для дорожки длиной 400 м по кругу - прямые участки должны быть 85,96 м, а радиус кривизны поворота - 36 м; Ширина каждой беговой дорожки должна быть 1,25 м и обозначаться продольными пограничными линиями. Ширина линии - 50 мм, по движению бега входит в ширину его дорожки.

На соревнованиях 2-3 уровня на стадионе должны быть 6 беговых дорожек по кругу, а на соревнованиях 1 уровня должны быть 8 дорожек по кругу и желательно 10 отдельных дорожек на финишной прямой.

Линия финиша для всех дистанций одна, имеет 5 клеток размером 1х1,5 м.

Линия старта бега по общей дорожке размечается так, чтобы от любой точки стартовой линии до места предполагаемого перехода бегунов к внутренней бровке всем участникам предстояло пробежать одинаковое расстояние. Линия начала перехода бегунов с отдельных дорожек на общую размечается в конце поворота.

Разметка беговой дорожки выполняется белым цветом, а дополнительные разметки рекомендуется выполнять линиями определенных цветов. На соревнованиях 1-го уровня участники должны пользоваться стартовыми колодками, предоставленными ОПС и СБ.

Строго против финишной линии на расстоянии не меньше 5 м от ближней ее границы должно быть оборудовано место для судей-хронометристов, а с противоположной стороны - оборудовано место для судей на финише.

Для подачи сигнала старту о готовности судей-хронометристов и судей на финише используют флажки.

В барьерном беге на дистанциях 100 м, 110 м, 400 м устанавливаются 10 барьеров.

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (стипель-чез)

На каждом круге должно быть 5 препятствий. Одно из них устанавливается перед ямой с водой. Яма с водой расположена на повороте, противоположном финишу (с внешней стороны круговой дорожки или с внутренней стороны дорожки, на секторе). Расстояние между отдельными препятствиями должно быть равно 1/5 действительной длины одного круга на данном стадионе. Общее число препятствий зависит от дистанции.

Препятствие у ямы с водой должно преодолеваться четвертым по счету, за исключением бега на 2000 м (после старта оно преодолевается вторым по счету).

Конструкция препятствий может быть произвольной, весом 80-100 кг и быть таким, чтобы бегуны могли отталкиваться от них.

У препятствия с водой просвет закрывается зелеными сетками или другим материалом.

БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ

Бег по пересеченной местности (кросс) проводится на открытой местности (поля, луга, парки, просеки, леса и др.). Следует избегать пересечения трассы с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник).

Кросс может проводиться по замкнутому кругу (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со старта и финиша в разных местах). Старт и финиш могут располагаться на стадионе.

Дистанция кросса должна размечаться цветными флажками.

Стандартными дистанциями по кроссу считается для мужчин - 12 км, для юниоров - 8 км, для женщин - 6 км, для юниорок - 4 км.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ

Для проведения соревнований по бегу создаются следующие судейские бригады:

- а) стартовая;
- б) судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет;
- в) судей на финише;
- г) судей хронометристов;
- д) секретарей.

Общее рисоводство всеми бригадами, состав и количество которых определяется в зависимости от уровня соревнований, осуществляет:

а) на соревнованиях небольшого масштаба - непосредственно главный судья;

б) на соревнованиях областного и республиканского масштаба – заместитель главного судьи;

в) на соревнованиях высокого уровня для этой цели назначается рефери.

В обязанности руководителя соревнований по бегу входят:

контроль за подготовкой и разметкой беговой дорожки, инвентаря и оборудования судейских технических средств связи;

- распределение судей по отдельным бригадам, проведение инструктажа и репетиции с этими бригадами;

- участие в проведении жеребьевки;

- руководство бригадами, обеспечение их взаимодействия с другими службами и бригадами;

- принятие решений в случае расхождения мнений между подчиненными ему бригадами, а также по заявлениям и протестам.

Заблаговременно, за 1,5-2 часа до начала соревнований, судейские бригады должны провести предварительную проверку готовности к соревнованиям. Если в ходе этой проверки будут обнаружены какие-либо недостатки, то старшие судьи бригад с помощью соответствующих судейских служб принимают меры по их устранению и докладывают главному судье, его заместителю или рефери.

Соревнования по бегу на дистанциях до 110 м включительно проводятся на прямой беговой дорожке, а на более длинные дистанции - по круговой дорожке длиной 200-400 м. В беге до 400 м включительно (и в беге 400 на соответствующих по длине этапах эстафет) каждый участник должен пробежать всю дистанцию по отдельной дорожке, а в беге на 600, 800, 1000 м участники должны пробегать по отдельным дорожкам от старта только до конца первого поворота.

Соревнования на дистанциях 1500 м и более проводятся с общего старта. Однако Правила дают главному судье право проводить с общего старта соревнования (особенно массовые и в коллективах физкультуры) и на дистанциях 400-1000 м, соблюдая при этом допустимые нормы числа стартующих участников для различных дистанций.

Победители в беге и спортивной ходьбе определяются в результате непосредственной борьбы сильнейших спортсменов данного соревнования. Если общее число участников превышает установленные нормы в одном забеге, то проводятся один или несколько отборочных забегов (1/4 финала, 1/2 финала). При этом заранее устанавливается порядок отбора сильнейших: по 2 человека из каждого забега, занявших 1-2 места; по лучшему результату, показанному в забегах.

На дистанциях 400 м и более разрешается, в случае необходимости, проводить сразу несколько "финальных забегов" с последующим распределением мест среди участников в соответствии с показанными результатами (независимо от порядкового номера). Распределение участников по забегам и дорожкам определено Правилами.

При проведении соревнований в несколько кругов рекомендуется делать перерыв между предшествующими и последующими забегами:

на дистанции до 200 м включительно - не менее 45 минут;

на дистанциях от 300 м до 500 м включительно - не менее 1 ч. 30 мин. на более длинных дистанциях, соревнования следующего круга в один и тот же день не проводятся.

СТАРТ

Квалифицированная работа судейской бригады стартеров имеет очень важное значение для успеха всего соревнования по бегу. Её состав зависит от уровня и характера соревнований.

Судья-стартер должен быть тактичным, спокойным, выдержанным, правильно ориентироваться в разметке стартов на беговой дорожке, уверенно обращаться с инвентарем, оборудованием и техническими устройствами, применяемыми на старте.

ОСНОВНОЙ СТАРТЕР

должен хорошо знать регламент и расписание соревнований. Только он (персонально и единолично) решает, правильно ли взят старт, исключая действия дополнительного стартера, поэтому он несет ответственность за результаты выступлений спортсменов, создает на старте соответствующую обстановку.

Прежде чем приступить к выполнению своей основной функции он согласовывает взаимодействие со старшими судьями-хронометристами на финише.

Место расположения основного (дополнительного) стартера определяется таким образом, чтобы он мог хорошо видеть всю картину старта, а его хорошо было видно с финиша. Одежда стартера должна отличаться по цвету от одежды остальных судей.

На соревнованиях по бегу на дистанциях до 400 м включительно, проводимых по отдельным дорожкам, участники могут пользоваться стартовыми колодками (станками). В этом случае в положении "На старт" и при выполнении команды "Внимание" носки ног и пальцы обеих рук спортсмена должны касаться поверхности дорожки. Каждый спортсмен должен устанавливать стартовые колодки в пределах "своей" дорожки.

На соревнованиях низового уровня (школьного масштаба) участникам разрешается стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта. На соревнованиях высшего

уровня участники должны обязательно использовать стартовые колодки, которые предоставляются организаторами соревнований.

За 5 минут до начала соревнований по бегу основной стартер должен убедиться, что участники забега готовы к старту. Затем, получив сигнал о готовности судей на финише, он командует участникам: "Снять тренировочные костюмы, стать по своим дорожкам!", занимает свое место на тумбочке и подает команд: "На старт!". После того как все участники займут стартовые позиции, стартер поднимает пистолет (флаг) и подает следующую команду: "Внимание!", участники принимают наиболее удобное для каждого положение для начала бега. После полного прекращения движений, стартер подает выстрелом (флагом, голосом) сигнал к началу бега.

Правилами разрешается подавать предварительные команды свистком: 2 свистка - "На старт", один продолжительный - "Внимание". Пауза между командами "Внимание" и выстрелом к началу бега Правилами не регламентируется, но оптимальным считаются интервал 1,8-2,4 с.

Если участник подолгу готовит себе место на старте (более 2 минут) или приняв стартовую позицию после команды "На старт!" долго не прекращает движения или мешает другим участникам, стартер вправе сделать виновному замечание, а при повторном нарушении - объявить громко предупреждение (фальстарт). Наказанный участник должен поднять руку вверх - это означает, что он понял: ему сделано предупреждение. Предупреждение (фальстарт) должно быть объявлено также участнику, который до выстрела делает движение рукой или ногой или начинает бег. В этом случае подается команда "Назад" и выстрел дополнительного старта, или команда "Встать". Участник, повторно получивший предупреждение (фальстарт) (для многоборцев в 3-й раз), дисквалифицируется на данной дистанции. Все замечания, предупреждения и решение о дисквалификации участников заносятся в стартовый протокол. На дистанциях свыше 400 м команда "Внимание!" не подается.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СТАРТЕР

на дистанциях 400 м, 4х200 м, 4х400 м (не менее):

- следит за принятием правильных положений на старте;
- в случае фальстарта подает дополнительный сигнал (выстрелом или голосом) для остановки забега, если основной стартер не подает его или запаздывает с его подачей.

ПОМОЩНИК СТАРТЕРА:

за 1-1,5 часа до начала соревнований проверяет инвентарь (стартовые колодки, эстафетные палочки, судейские флажки и др.);

получает в секретариате стартовые протоколы;

проводит регистрацию участников в местах сборов, по протоколу сверяет фамилию, имя, номер, наименование команды и делает соответствующие отметки в стартовом протоколе;

вносит в стартовый протокол замечания, полученные на старте.

при большой неявке, объединяет забеги (с разрешения главного судьи);

на крупных соревнованиях выводит участников с места сбора на предварительную позицию (накопители) и организует предстартовые разминочные пробежки;

за 5 минут до начала соревнований прекращает разминочные пробежки и собирает участников в накопителе;

вызывает забеги поочередно для установки стартовых колодок (Правилами разрешено не больше 2 минут);

после команды "Снять тренировочные костюмы!" строит участников забегов в колонну по одному (в порядке номеров дорожек) и выводит их на линию старта.

По окончании забега оформленный и подписанный стартовый протокол передается секретарю на финише.

СУДЬИ НА ДИСТАНЦИИ

На соревнованиях небольшого масштаба эта судейская бригада состоит из 5-9 человек и подчиняется старшему судье на финише; на соревнованиях высшего уровня - до 20-25 судей. Подчиняются они соответственно главному судье, зам. главного судьи или рефери.

Их обязанности:

- контроль за преодолением барьеров или препятствий;
- контроль за передачей в зонах эстафетной палочки;
- проверка правильности расстановки (место и высота) барьеров и препятствий;
- установка упавших или сбившихся барьеров на свое место;
- поддержание порядка на беговой дорожке;
- обеспечение безопасности участников и судей при одновременном проведении соревнований по бегу и прыжкам или метанию (в местах пересечения зон соревнований и разбегов).

НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ ПРИ БЕГЕ:

- помехи другим участникам (толчки, пересечение пути) при беге или обгонах;
- оказание помощи участнику во время бега;
- прохождение любого отрезка по чужой дорожке (при беге по отдельным дорожкам) или за бровкой;
- уход с дорожки (за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки) без разрешения судьи;
- обегание барьера сбоку;
- пронос ступни или голени вне барьера;
- умышленное сбивание барьера (рукой или ногой);
- спрыгивание в сторону от ямы с водой (в стипль-чезе);
- передача эстафетной палочки до границы или после 20-метровой зоны (определяющим здесь является положение самой палочки);
- перебрасывание или перекачивание эстафетной палочки от одного участника к другому;
- помощь участнику в момент передачи эстафетной палочки (подталкивание, потеря эстафетной палочки на дистанции (финиширование без палочки));
- помехи другой команде в момент передачи эстафетной палочки.

В случае фиксации какого-либо нарушения Правил, судья заполняет судейскую записку, где указывает дисциплину (дистанцию), номер забега, номер участника, место и характер нарушения.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЗОНЫ НАБЛЮДЕНИЯ:

- 100 м (2-3 судьи): в 30 м, 70 м, 90 м от старта;
- 200, 400 м (4-5 судей): не менее 2-х на каждом повороте, 2-3 судьи на прямых участках;
- 800 м (600 м, 1000 м): по схеме для 200, 400 м и 1-2 судьи у линии выхода с отдельных дорожек на общую;
- 1500 м и более: по схеме для 200, 400 м; в эстафетах - не менее 1 судьи на две дорожки (оптимальный вариант по 2 судьи на 1 дорожку - на входе и выходе из зоны);
- в беге с барьерами и препятствиями не менее 1-2 судьи у каждого ряда барьеров (препятствий); они наблюдают за своим рядом, а также контролируют правильность преодоления.

ФИНИШ

Результаты соревнований по бегу фиксируются судьями, работающими на финише.

Судейские бригады размещаются и работают в специально оборудованных ложах на трибунах стадиона или отведенных местах в районе финиша. При этом места для судей на

финише и хронометристов располагаются точно в створе финиша на расстоянии не менее 5 м от внешней или внутренней границы беговой дорожки.

Исчисление времени (пуск секундомеров) начинается с момента выстрела стартового пистолета (или начала движения флага при команде стартера "Марш!").

Окончание дистанции (фиксация времени) происходит в тот момент, когда какая-либо часть корпуса спортсмена "касается" воображаемой плоскости финиша. Окончание дистанции засчитывается в том случае, если участник пересечет линию финиша всем телом и без посторонней помощи, даже если он упадет и самостоятельно поднимется и пересечет линию финиша.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ НА ДИСТАНЦИЯХ ДО 400 (800 м) ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

Старший судья предупреждает судей на финише, что они должны:

1. "Принимать" пришедших на финиш участников не по номерам дорожки, а в том порядке, в котором они пересекают плоскость финиша.

2. Записывать расстояние (метраж) от "своего" участника до финишировавшего впереди (с точностью до 0,5-0,25 м). Метраж фиксируется в пределах размеченной 5-метровой зоны перед линией финиша.

3. Кроме "приема" "своего" участника, "дублировать" прием предыдущего участника (для подстраховки). Например: судья №1 "принимает" (записывает) номер первого участника, судья №2 принимает второго участника и дублирует первого (записывает номер и метраж между ними) и т.п.

Старший судья "принимает" первого, второго и желательно третьего участников. Заместитель старшего судьи на финише фиксирует общую картину финиша. Если участники финишируют очень близко друг от друга (без просвета), то в судейских записках вместо "метража" ставят отметку "г/с", что означает "на грудь сзади". Если на соревнованиях не заполняют судейских записок, то старший судья поочередно опрашивает судей, которые называют номер и метраж своего участника и (после коррективы) через старшего хронометриста передает его секретарю.

При проведении массовых соревнований, когда участникам не выдаются номера и они бегут с карточками, после финиша судьи на финише собирают у "своих" участников карточки, указывают в них порядок финиширования и передают их хронометристам, которые проставляют время.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ НА ДИСТАНЦИЯХ БОЛЕЕ 400 м

Учитывая большую плотность участников на финише, для фиксации порядка их прихода (на дистанциях 800, 1000, 1500 м) судьи распределяются по парам, один из судей показывает информационные книжки или громко объявляет, сколько кругов осталось бежать. На длинных дистанциях (2000 м и более) важен правильный счет кругов, которые осталось пробежать, и объявление его участникам. Для этого судьи получают сводные протоколы счета кругов.

Обычно несколько кругов после старта участники бегут недалеко друг от друга, по мере пробегания спортсменов мимо финиша все судьи зачеркивают в своем сводном протоколе очередную цифру - количество оставшихся до финиша кругов. При растягивании забега старший судья распределяет участников по судьям. При прохождении створа финиша на последний круг судья, который работает с информационными книжками, "ударяет в гонг", объявляет финиш по третьей (четвертой) дорожке по избежание помех от других участников.

СУДЬИ-ХРОНОМЕТРИСТЫ

Определяют и фиксируют время прохождения участниками той или иной дистанции. Старший хронометрист должен заблаговременно ознакомиться с системами секундомеров (число стрелок и действие кнопок спуска и остановки).

Для судейства соревнований на длинные дистанции (более 10 000 м) необходимы часы-секундомеры. Перед началом (не позднее, чем за 1 час) проверяют секундомеры (по спуску и остановке) на заданный сигнал, старший судья распределяет, кто из судей "принимает" первого, кто второго и т.д. участников.

За 3-5 минут до старта старший хронометрист сообщает старшему судье на финише о готовности бригады к работе.

Правилами определено, что при ручном хронометраже время в беге на дистанциях (до 5000 м) фиксируется с точностью до 0,1 с, а на дистанциях 5000 м и более - округляется до целой секунды. Например: результат кросса на 10 000 м с финишем на стадионе 30 мин. 15,5с записывается в основной протокол 30 мин. 16 с. Округляется все время в сторону увеличения: если стрелка между 12,2 и 12,4 то фиксируется 12,4 с.

На электронном секундомере 12,13 с округляется до 12,2 с. Правила разрешают в соревнованиях по бегу на длинных и средних дистанциях определять только время победителя с остановкой секундомера, а время остальных участников фиксировать по скользящей стрелке.

В момент финиширования участников методика работы хронометриста сходна с действиями судей на финише. В беге на дистанциях до 400 (800) включительно каждому судье-хронометристу поручается "принимать" одного участника, в беге на дистанции более 400 (800) м - по 1-2 участника (при наличии двухстрелочного секундомера).

В соревнованиях по многоборьям Правилами предписано фиксировать время каждого участника тремя секундомерами. Каждый судья принимает 2-х спортсменов. Старший хронометрист проверяет показания секундомера у судей бригады.

На соревнованиях небольшого масштаба судьи-хронометристы совмещают функции судей на финише.

ПРОВЕДЕНИЕ КРОССОВ И ЭСТАФЕТ

В кроссах и эстафетах при большом числе участников на каждой дистанции проводится несколько забегов. Их можно спланировать таким образом, чтобы очередной старт был дан до финиширования последних участников предшествующего забега. При этом должны быть соблюдены условия:

старт очередного забега должен быть рассчитан так, чтобы его участники не догнали на финише последних участников предыдущего забега;

на старте в протоколах или карточках участников необходимо отмечать номер забега, в котором они стартовали;

на финише надо иметь две бригады, которые работают поочередно.

В массовых мероприятиях следует планировать время старта с таким расчетом, чтобы все участники закончили дистанцию до наступления темноты.

При отсутствии бланков протокола старшего судьи на финише и протокола старшего хронометриста в соревнованиях низкого и среднего уровня используют чистые листы бумаги.

Эти листки (финишки) отдают секретарю для занесения в сводный протокол финиша (табл. 9). Если такого протокола нет, то в общий протокол, где указаны забеги.

Чтобы провести соревнования, необходимо заблаговременно составить Положение о соревнованиях и разослать его в те организации, которые приглашаются для участия в этих соревнованиях.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ

1. Требования к месту соревнований

Место для прыжков (в длину и тройным) состоит из:

- а) дорожки для разбега;
- б) бруска для отталкивания;
- в) ямы с песком для приземления.

Дорожка для разбега имеет ширину 1,22-1,25 м и длину 40 м, а где это возможно - 45 м, ограниченная линиями шириной 50 мм. Допускаемый уклон дорожки для разбега не должен превышать 1:100, а в направлении разбега 1:1000.

Брусок для отталкивания изготавливается из дерева или другого пригодного материала и имеет ширину 198-202 мм, длину 1,21 -1,22 м и максимальную толщину 100 мм. Он прочно устанавливается в грунт заподлицо с поверхностью дорожки для разбега. Поверхность бруска окрашивается в белый цвет. Брусок рекомендуют располагать от переднего края ямы от 1 до 4 м, а в прыжках тройным для мужчин не менее 13 м, у женщин не менее 11 м. Расстояние между бруском для отталкивания и дальним краем ямы должно быть не менее 10 м в прыжках в длину, а в тройном прыжке - не менее 21 м. На соревнованиях третьего уровня расстояние может быть уменьшено до 7,5 м и 15 м, соответственно. За краем бруска, совпадающим с "линией измерения", устанавливается съемная планка-индикатор (фиксатор заступа) длиной 1,21-1,22 м и шириной 98-102 мм. Планка вставлена в специальный паз за бруском и заподлицо с ним и имеет выступающую (± 7) мм, часть над уровнем бруска и дорожкой для разбега. Выступающая часть имеет два скоса по всей длине под углом 30 градусов со стороны разбега и ямы для приземления.

Скошенная поверхность планки-индикатора, обращенная в сторону разбега, покрывается слоем пластилина, на котором фиксируется след при заступе. Планка-индикатор, при тех же размерах, может иметь и другую конструкцию, в которой на скошенном краю, обращенном в сторону разбега, выполняется продольная канавка (паз), заполняемая пластилином, на котором и фиксируется след при заступе. Планка-индикатор должна выполняться из материала, препятствующего проскальзыванию туфель спортсмена при наступлении на нее. Для удаления отпечатка обуви при заступе слой пластилина выравнивается с помощью шпателя. Рекомендуется иметь запасные, съемные планки-индикаторы. На соревнованиях третьего уровня вместо описанного выше фиксатора заступа можно использовать влажный песок, который укладывается за бруском для отталкивания в виде полосы длиной 1,21 -1,22 м и шириной 100 мм. По обе стороны от бруска для отталкивания по линии измерения на грунт наносятся белые линии шириной 1 см и длиной 50 см каждая. На эти линии на расстоянии 1 см от краев бруска ставятся прямоугольные указатели местоположения бруска размером 20 на 25 см, лицевая плоскость которого обращена в сторону разбега и окрашена в белый цвет с темной полосой под углом 45 градусов к горизонтали.

Яма с песком для приземления в прыжках длину и тройным должна иметь ширину не менее 2,75 м и не более 3 м. Допускается две параллельные дорожки для разбега к одной общей яме, ширина которой в этом случае должна быть не менее 4,25 м, а расстояние между осями дорожек для разбега — 1,5 м. Яма обрамляется бортами, которые не должны выступать над поверхностью сектора, ближний к бруску борт ямы должен быть не менее чем на 3 см ниже уровня дорожки для разбега. Песок в яме должен влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность находится на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Во время соревнований по тройному прыжку запрещается на участке дорожке от бруска до ямы оставлять брусок для прыжка в длину, он должен быть удален, тщательно заделан, а место не отличалось бы от дорожки для разбега.

По обе стороны дорожки для разбега и вдоль боковых бортов ямы для приземления должна предусматриваться зона безопасности шириной не менее 1 м, а за дальним краем ямы - не менее 5 м.

2. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному

При прыжке в длину участник в конце разбега отталкивается одной ногой от бруска или от дорожки и затем приземляется в яму с песком. При тройном прыжке после первого отталкивания одной ногой участник должен приземлиться на ту же ногу, а затем, вновь оттолкнувшись ею, опуститься на другую ногу (шаг) и оттолкнувшись ею, приземлиться в яму (прыжок).

Результаты прыжков измеряют от ближайшей к бруску точки следа, оставленного на песке любой частью тела, по прямой линии перпендикулярно к линии измерения. Прыжок не засчитывается если прыгун:

а) не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;

б) при отталкивании наступил или заступил на линию измерения;

в) оттолкнулся сбоку бруска;

г) во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;

д) после совершения прыжка возвратился назад через яму приземления;

е) при прыжке применил любую форму сальто.

В тройном прыжке попытка не засчитывается также в случае, если прыгун нарушает чередование ног при отталкивании.

Подошва и каблук могут иметь насечки, рубцы и зубцы или выступы, изготовленные из того же материала, что и подошва. Эти рубцы и выступы должны слипаться частью толщины подошвы. На подошве и каблуке спортивной обуви разрешается иметь шипы общее количество которых не должно превышать 11. Для проведения соревнований на синтетическом покрытии часть шипов, выступающая у подошвы, не должна превышать 9 мм. На соревнованиях первого уровня представители команд обязаны дать сведения об изготовлении обуви, в которой будут выступать участники, спортсмен обязан задекларировать обувь, в которой будет выступать в каждой дисциплине соревнований.

Каждому участнику выдается два номера. В случае если выдали один номер, он прикалывается на грудь (к майке или костюму). Номера не должны быть согнутыми, мятыми.

Одежда и обувь участника.

Участник должен носить чистую одежду, покрой и манера которой не должны вызывать возражений со стороны окружающих, она должна быть из непрозрачного материала. На одежде и обуви спортсменов может быть реклама спонсоров в соответствии с правилами ИААФ. Участники могут быть в обуви или босые на обе или одну ногу. Обувь не должна быть специальной конструкции, дающей спортсмену какое-либо преимущество перед другими.

ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ И ТРОЙНЫМ

Каждый участник соревнований по прыжкам имеет право разметить свой разбег и под руководством судей (в порядке записи в протоколе) совершить пробные незачетные попытки. А порядок, в котором участники выполняют попытки, должен быть установлен путём жеребьёвки до начала соревнования, по результатам которой составляется стартовый протокол. Число пробных попыток перед соревнованиями определяет судейская коллегия в соответствии с остающимся до начала соревнований запасом времени. Спортсменов выводят к местам соревнований обычно за 15-20 минут. Разметка разбега может производиться разметочными знаками (1 или 2), одобренными или представленными СБ., или клейкой лентой; не допускается разметка краской или мелом. Разметка может выставляться только вдоль края дорожки для разбега.

При одновременном проведении соревнований по бегу, метаниям и прыжкам должны быть приняты меры для поддержания порядка и безопасности. Участникам не разрешается, с момента начала соревнований пользоваться дорожкой для разбега в тренировочных целях.

До начала соревнований перед пробным или основными попытками рекомендуются устанавливать знак "Стой" (красный круг с желтым горизонтальным прямоугольником, который убирается перед каждой попыткой).

Для ориентировки участникам устанавливается указатель направления ветра в виде стойки высотой 1,2-1,25 м с прикрепленной сверху легкой ленточкой.

При проведении квалификационных соревнований спортсменов распределяют по группам: 15-20 человек каждая (соревнования всех групп проводятся одновременно, обеспечивая равные для всех условия: направление ветра, длина разбега, освещение).

Если в личных и в лично-командных соревнованиях число участников более 8, то проводятся предварительные соревнования, в которых каждому участнику предоставляется по 3 попытки, а участники, показавшие 8 лучших результатов, выходят в финал (это не распространяется на прыжки в многоборьях) и получают ещё 3 попытки.

Если 8-й результат покажут 2 или более участников, то все они допускаются к участию в финале.

Если участников меньше 8, то все они получают право выполнить 6 попыток, независимо от результатов, показанных в первых 3 попытках.

Финальные соревнования проводятся по окончании предварительных попыток, без перерыва между ними.

В матчевых встречах и других командных соревнованиях количество попыток (3 или 6) определяется Положением.

В течение соревнования участники выполняют каждую попытку поочередно друг за другом. Участник может приступить к выполнению попытки только по вызову судьи, по мере готовности места проведения соревнования.

На подготовку и выполнение попытки участникам предоставляется одна минута. Отчет времени начинается с момента разрешения на выполнение попытки, даваемого судьей голосом или флажком. Если в момент истечения времени участник не завершил попытку, но уже приступил к её выполнению, то он не отстраняется от выполнения ее. При умышленном и беспричинном затягивании времени участник может быть лишен этой попытки. При повторной задержке участник может быть отстранен от дальнейших попыток, но его результат, показанный до этого момента, остается в силе. Если по какой-либо причине возникнут помехи и участнику при выполнении попытки, то старший судья имеет право предоставить ему ещё одну попытку. После выполнения попытки, при отсутствии нарушения правил старший судья подает команду "Есть!" с одновременным поднятием белого флага или команду "Нет!" - с поднятием красного флага, если были нарушения Правил.

Измерению и занесению в протокол подлежат все зачетные попытки, не засчитанные попытки не измеряются.

Протокол соревнования ведет секретарь, и запись ведется так:

- при засчитанной попытке проставляется результат;
- при незасчитанной попытке ставится знак "X";
- при пропуске попытки ставится знак "-".

Разрешается пользоваться любыми измерительными приборами, обеспечивающими точность и быстроту измерения. Но при этом необходимо произвести контрольное измерение стальной рулеткой. Рулетка натягивается по прямой, "ноль" рулетки находится в яме с песком. Результаты всех прыжков фиксируются с точностью до 1 см. Если соревнования из-за плохой погоды или других причин, не зависящих от судей и участников, прерывается или переносится на другой день или в другое место, то главный судья имеет право заново провести их или продолжить соревнования. Результат, показанный до переноса

соревнований, в зачет личного и коллективного первенства не идет, но выполнение разряда присваивается.

При возобновлении соревнования каждому участнику дается право разметить свой разбег и сделать пробные попытки. Личные места участников распределяются между спортсменами, участвующими в финале, по личному результату, показанному во всех попытках: предварительных и финальных. А среди участников, не попавших в финал, места распределяются по результатам предварительных соревнований.

Результаты квалификационных соревнований при распределении личных мест не учитываются. Если два участника показали одинаковый результат, то побеждает тот, у кого лучший следующий результат.

Если и таким образом не удастся определить 1 место, то участникам, претендующим на 1 место, предоставляется по одной дополнительной попытке в прежней последовательности.

ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ И С ШЕСТОМ

То же, что и в длине.

Спортсменов выводят к местам соревнований по прыжкам в высоту за 30-40 минут, с шестом - за 45-60 минут.

На подготовку и выполнение попытки участникам по прыжкам в высоту предоставляется 1 минута, с шестом 1,5 минуты.

В ходе соревнования каждому спортсмену должна предоставляться возможность иметь перерыв между выполнением очередных попыток до 3 минут, с шестом - до 4 минут. Если в прыжках в высоту или шестом соревнуется 1 спортсмен, перерыв увеличивается до 4-5 минут.

Требования к месту соревнований по прыжкам в высоту.

Сектор по прыжкам в высоту включает:

- а) стойки, на которых устанавливается планка;
- б) место приземления;
- в) площадку для разбега.

Стойки с пластинами, на которые укладывается планка, могут быть переносными или стационарными. Конструкция стоек произвольная, жесткая, прочная и позволяющая устанавливать планку на высоту до 2,6 м. Расстояние между стойками 4,00-4,04 м. Верхний край стоек должен быть выше планки не менее 1 м. Во время соревнований стойки не должны перемещаться, за исключением случая, когда старший судья сочтет это необходимым (из-за выхода из строя места отталкивания). Перемещение стоек производится по окончании всех попыток на той или иной высоте.

Планка может быть металлической или из любого другого пригодного материала и состоит из трех частей: собственно планка круглого сечения (диаметром 29-31 мм) и 2-х плоских гладких наконечников, каждый шириной 29-35 мм и длиной 150 мм. Длина планки должна быть такой, чтобы между ее торцами и стойками были расстояния по 10 мм.

Планка должна укладываться на наконечники и иметь прогиб не более 20 мм. Длина планки 3,98-4,02 м. Максимальная масса 2 кг. Планка должна иметь окраску светлого тона с нанесенными на нее 3-4 поперечными темными полосами шириной по 200-300 мм каждая.

Место приземления должно иметь размеры не менее 5х3 м. Оно может быть стационарным, сборно-разборным. Это могут быть маты из поролона или другие подобные материалы, уложенные слоем высотой 0,75-1,0 м.

Конструкция и положение стоек и матов для приземления должны исключать контакт стоек с матами, для чего расстояния между стойками и близлежащими к ним частями матов для приземления должны составлять приблизительно 10 см. В соревнованиях третьего

уровня местом для приземления может служить песок, поверхность которого должна быть на 0,7-1,0 м выше поверхности площадки для разбега.

Поверхность площадки для разбега может иметь уклон, не превышающий 1:250 в направлении к планке. Размеры площадки должны допускать длину разбега не менее 15 м, желательно - 20-25 м. Максимальная длина разбега не ограничена. Заподлицо с поверхностью площадки вбивается деревянный брусок или линия шириной 5 см и длиной, на 40-50 см превышающей расстояние между стойками. По обе стороны от стоек проводятся по поверхности площадки две белые линии шириной 5 см и длиной 2 м, каждая является продолжением проекции планки.

С боковых сторон площадки для разбега и по периметру места для приземления (кроме стороны, обращенной в сторону разбега) должна быть полоса шириной не менее 1 м (зона безопасности), лежащая на одном уровне с поверхностью площадки для разбега и свободная от предметов, представляющих опасность получения травм.

Измеритель, позволяющий измерять высоту до 2,6 метра. В зависимости от конструкции измерителя указатель может перемещаться вверх и вниз по стойке или жестко прикрепляться к выдвижной части стойки и перемещаться вместе с ней. На стойке должны иметься указатели высоты в сантиметрах.

Требования к месту соревнований по прыжкам с шестом.

Сектор для соревнований включает:

- стойки с кронштейнами и штырями, на которые устанавливается планка;
- место для приземления; ящик для упора шеста; дорожку для разбега.

Стойки могут быть произвольной конструкции, позволяющей устанавливать планку на высоту от 2,5 до 6,5 м и перемещать их не более чем на 0,4 м в направлении разбега и не более чем на 0,8 м - в направлении приземления, считая от внутренней кромки опорной стенки ящика для упора шеста. С этой целью рекомендуется у основания каждой стойки нанести необходимую разметку (или укрепить мерную ленту). Расстояние между штырями 4,30-4,37 м. Стойки должны быть прочными, чтобы их колебания не были причиной падения планки. На каждой стойке должны быть укреплены (горизонтально) гладкие, круглые штыри, диаметром не более 13 мм, длиной не более 750 мм, обращенные в сторону приземления. На штыри укладывается планка, которая должна располагаться так, чтобы при касании её спортсменом она могла упасть только в сторону приземления. Штыри нельзя покрывать резиной или другим материалом, увеличивающим трение планки о них.

Планка длиной 4,48-4,52 м должна горизонтально лежать на штырях, наконечники которых будут одинаково с обеих сторон выступать за штыри на 50-100 мм и должны обеспечивать контакт плоской части планки со штырями. Масса планки не должна превышать 2,25 кг. Остальные размеры планки должны соответствовать требованиям, изложенным в разделе "Требования к месту соревнований по прыжкам в высоту". Для установки планки кронштейны можно применять захваты любой конструкции.

Ящик для упора шеста делают из металла, дерева или другого пригодного материала с наклонным дном длиной 1,0 м. Дно ящика, сделано из дерева, на дне 0,8 м начиная от широкой части, покрывается металлическим листом толщиной 2,5 мм, прочно прикрепленным ко дну. Ящик заподлицо с дорожкой для разбега.

По обе стороны ящика для упора шеста, вплотную к матам для приземления, укладываются маты из такого же материала, что и яма для приземления, выступающее на 1,3 м в сторону разбега.

Место приземления состоит из матов из поролона или других подобных материалов, и имеют размеры 5х5 м и превышают уровень поверхности дорожки для разбега примерно на 1 м. Дорожка для разбега, ограниченная белыми линиями шириной 50 мм, должна четко обозначать и иметь ширину 1,22-1,25 м и длину не менее 40 м. Размечается дорожка через 1 м, от верхнего края опорной стенки ящика, но указатели устанавливаются у одного края дорожки, начиная с 5 м. По обе стороны от дорожки для разбега и по периметру места для

приземления (кроме обращенной в сторону разбега) должна быть зона безопасности, лежащая на одном уровне с дорожкой разбега и свободная от посторонних предметов, представляющих опасность получения травм. Ширина зоны вдоль дорожки для разбега - не менее 1 м, а вокруг места приземления - не менее 1,5 м. Покрытие дорожки для разбега должно удовлетворять требованиям, предъявленным к покрытию беговых дорожек.

Измеритель, позволяющий измерять высоту до 6,5 метров, состоит из основания шириной 0,08-0,09 м и длиной 0,5 и указателя длиной не менее 0,85 м.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ И С ШЕСТОМ

Высоту измеряют в сантиметрах, от верхнего края планки до поверхности сектора. Начальная высота, а также все последующие высоты, на которые поднимается планка, определяются либо Регламентом, либо непосредственно перед началом соревнований (третий уровень), при этом учитываются пожелания участников (как правило, без представителей). Планка поднимается в прыжках в высоту не менее чем на 2 см (в многоборьях - 3 см), в прыжках с шестом - на 5 см (и 10 см). Это правило не распространяется на случай, когда в соревнованиях остался только один участник и при определении победителя соревнования (при перепрыжке).

В прыжках в высоту и с шестом каждому участнику предоставляется три попытки для преодоления каждой высоты, которые они выполняют поочередно в соответствии с порядком записи в протоколе. При преодолении высоты с первой или второй попытки оставшиеся попытки участнику не предоставляются.

Участник может начать прыгать с любой из объявленных высот. При регистрации или при первом вызове для пробного прыжка участник должен заявить, с какой высоты он начинает прыгать. Он имеет право во время соревнований изменить свою заявку (в сторону уменьшения или увеличения).

МЕТАНИЯ

(ядро, диск, молот, копье)

Общие положения

Эти четыре дисциплины легкой атлетики отличаются друг от друга по технике метания, но отдельные судейские правила являются общими для этих дисциплин. При метании снарядов спортсмен не должен наступать или заступать за круг или линию, очерчивающую по дуге край сектора для метания копья. Попытка будет засчитана, если снаряд приземлился внутри размеченного сектора.

Боковой судья должен выбрать точку, в которую вставляется стержень. Если снаряд приземлился вне сектора или коснулся линии границы сектора, то измерения не производятся.

Измерение производится от края следа падения снаряда, и результат отмечается указателем занимаемого места, который устанавливают вдоль границы сектора. Рулетка при измерении должна быть расположена правильно, проходя через центр сектора метания или через центр дуги при метании копья. Как правило, центр круга "О" для метания должен быть отмечен краской.

При проведении всех соревнований по метаниям необходимо соблюдать правила безопасности. Участники, судьи и зрители должны максимально быть защищены. Разминочные броски можно делать только под наблюдением судьи и с его разрешения. Во время разминки и соревнований снаряды надо относить на свои места на руках, а не бросать в обратном направлении и не перекатывать по полю и тем более не оставлять их, где попало.

Внутри сектора для разбега при метании копья нельзя оставлять никаких вещей (например: полотенец, курток, маек, поясов) в качестве особых отметок для спортсменов, т.к. это только мешает судьям и другим участникам.

Если на соревнованиях 3-го уровня организаторы не смогут обеспечить полный комплект снарядов для метаний, то можно разрешить участникам приносить свои снаряды, которые подлежат осмотру судьей. Если судья одобрил личный снаряд участника, его следует заметным образом отметить, чтобы исключить применение непроверенных снарядов. Личные снаряды спортсмена в таких соревнованиях могут использовать другие участники.

Участнику не разрешается начинать попытку до тех пор, пока судьи не будут готовы. Он должен ждать команды. Перед началом выполнения попытки судье полагается стоять за сеткой ограждения или у дуги при метании копья. Участник соревнования может прекратить попытку и начать ее сначала, но только в отведенное время на выполнение попытки (1 мин. на попытку). Если участник остановился, он имеет право положить свой снаряд на землю, чтобы поправить одежду. Только метатели молота могут быть в специальных перчатках, остальным спортсменам не разрешается перевязывать пальцы кисти руки (если там нет пореза или раны). Если во время правильно исполненной попытки снаряд разрушился, участник имеет право на повторную попытку. Судьи, находящиеся на месте метания, должны быть очень внимательны, т.к. им надо следить за многим. Сначала они должны следить не за полетом снаряда, а за движением спортсмена в круге, за положением его ног.

Диск, молот, ядро

В этих дисциплинах легкой атлетики применяют круги, подробное описание которых дается в Правилах соревнований. На площади этих кругов нельзя ничего разливать или рассыпать.

Участник должен начинать попытку, стоя внутри круга; ему не разрешается вбегать или впрыгивать в этот круг и начинать попытку до того, как он принял правильную (неподвижную) позицию. Если, выполняя попытку, спортсмен касается верхней части круга или верхней части сегмента при толкании ядра любой частью своего тела, или выходит за пределы круга, попытка не засчитывается. Однако спортсмен может касаться внутренней части круга или сегмента. Участник должен ждать, не выходя за пределы круга, пока его снаряд не приземлится. Затем он должен распрямиться и только тогда может выйти из круга. Перед тем, как выйти из круга, спортсмен должен обеими ногами отступить за белую линию ("усы"), проведенную за пределами круга в обоих направлениях. Движение ног спортсмена (особенно при метании диска и молота) могут быть такими быстрыми, что судьям бывает трудно решить, была ли допущена ошибка. Если судья неуверен, решение принимается в пользу спортсмена.

Во всех дисциплинах необходимо присутствие двух судей, контролирующих правильность попытки.

Толкание ядра

Согласно этому правилу, толкание ядра - это толчок ядра одной рукой от плеча. Спортсмен должен начинать с того, что ядро касается или почти касается подбородка. Нельзя чтобы ядро было ниже линии плеча. Это означает, что не должно быть метательного движения. Разрешается начинать толкание при согнутом положении туловища, чтобы ядро двигалось вверх вместе с движением головы, чтобы сообщить ему дополнительное ускорение. Также спортсмен может двигаться, пересекая круг прыжком. Некоторые применяют вращение туловища - это не запрещается правилами.

Если спортсмен толкает ядро правой рукой, то судья № 1 наблюдает за рукой и ногами спортсмена, он вызывает участников и фиксирует дистанции. Судья № 2 обращает главное внимание на положение ног спортсмена относительно сегмента и края круга со своей стороны. Он сигнализирует флажками, засчитана попытка или нет. Если спортсмен левша, то судьи, соответственно, меняются местами. Судья № 3 находится в секторе и отмечает место падения ядра. Он втыкает острие колышка в ближний край следа от ядра (углубления).

Отметить, где упало ядро совсем не трудно, даже если ядро упало совсем рядом со следом предыдущей попытки. Один из судей протягивает рулетку от сегмента через центр круга до точки падения ядра, другой объявляет результат. Измерения производятся немедленно после выполнения каждой попытки.

Метание диска

В самом способе метания диска нет затруднений. Спортсмен может принимать любое положение и делать такие движения туловищем, какие он хочет, прежде чем метнуть диск. Из-за вращения, которые производит метатель, есть опасность, что диск может вырваться из рук малоопытного спортсмена раньше времени и полететь в любом направлении. Все другие участники и судьи должны, согласно правилу, быть за ограждением. Около круга должны быть два судьи.

Судья № 1 вызывает участников и следит за ногами спортсмена при его поворотах со своей стороны, особенно часто ошибки бывают в задней части круга. Судья № 2 следит за ногами спортсмена с другой стороны. Ошибки чаще бывают, когда спортсмен выпускает диск. Некоторые спортсмены чувствуют, когда наступают на круг и быстро стараются убрать ногу в надежде, что судья не заметит этого. Старшему судье лучше иметь любой усилитель звука, чтобы дать устное предупреждение, что сейчас начнется попытка. Флажками судья сигнализирует, засчитана попытка или нет. В поле на месте приземления диска могут стоять трое судей, чтобы хотя бы один из них оказался вблизи от упавшего диска, т.к. иногда трудно обнаружить отпечаток приземления диска, особенно на твердой почве. Если диск падает передним краем, то четко видна кривая линия. Если же диск падает плашмя, а потом отскакивает и ударяется передним краем, то судья должен внимательно осмотреть, нет ли еще одного следа, приблизительно за 20 см от кривой линии. Если диск приземляется совсем плоско, то видно только движение травы. Судьи должны стараться быть как можно ближе от места падения диска и внимательно наблюдать за его падением. Контрольный колышек следует воткнуть в оставленный диском след, ближний к кругу метания. Судья должен отмечать место падения диска без колебаний, работать четко и быстро, чтобы не потерять доверия спортсменов и зрителей. Для измерения применяют длинную рулетку, которую судьи держат, не сворачивая. Можно применять для измерения и колышки с номерами, но если их сразу не убирать, то об них можно споткнуться или на них наступить. Если колышками отмечать только лучшие попытки каждого спортсмена и таким образом экономить время, то могут возникнуть трудности при определении ничьих и вторых результатов. При накладывании рулетки отметка должна быть в точке падения диска, рулетка должна быть расположена по прямой, не перекручиваться и проходить через центр круга до его заднего края.

Метание копья

При выполнении попытки в этой дисциплине не разрешается никаких поворотов и вращений. Чтобы устранить все неправильные способы метания копья, имеющие целью увеличить дальность полета копья, правило сформулировано очень четко и данные имеют такую формулировку: "Всякое изменение установленного способа метания копья не допускается".

Копье имеет заостренную форму и поэтому является смертельно опасным снарядом, который может сместиться во время полета силой ветра. Поэтому судьи в поле должны внимательно следить за полетом копья, т.к. если копье летит прямо на них, оно кажется очень небольшим предметом. Дуга, у которой метатель должен выпустить копье, это дуга круга, поэтому есть центр, через который должна пройти лента рулетки при правильном измерении результата.

В момент выполнения попытки у сектора должны находиться двое судей. Судья № 1 находится у дуги и флажками сигнализирует, засчитана попытка или нет. Он должен

следить, чтобы метатель не коснулся рукой или ногой поверхности дуги или за ней. Перед броском он должен предупредить судей в поле. После окончания броска он должен оставаться на месте, пока судьи подадут сигнал с сектора приземления. Судья № 2 вызывает участников на старт, смотрит, как они разбегаются, и следит за тем, как спортсмены держат копье (держат они его должны по правилам). Он также наблюдает за тем, как спортсмены посылают копье, т.к. в момент броска копье должно быть выше плеча. При измерении дистанции судья № 2 держит рулетку в центре дуги. Судья № 1 оглашает результат, который затем записывается судьей № 2.

Чтобы следить за приземлением копья, достаточно двух судей. Они должны стоять по краям сектора приземления, чтобы удобнее смотреть на приземление копья сбоку. При правильной попытке острый конец копья воткнется в землю и останется четкий след, даже если копье потом упадет.

Подвижные игры в легкой атлетике

Разработанное учебно-методическое пособие предназначено для учащихся, студентов специальности 49.02.01 Физической культуры с целью оказания им помощи при подготовке к самостоятельному проведению уроков и занятий по легкой атлетике, учителей общеобразовательных школ.

Учебно-методическое пособие можно рекомендовать в качестве пособия для средних специальных учебных заведений специальности 49.02.01 Физическая культура.

Введение

Подвижные игры как средство и метод физического воспитания широко применяются в школе на уроках. В соответствии со школьными программами по физической культуре, подвижные игры проводятся в 1-8 классах. Они сочетаются с различными видами спорта, в том числе и с легкой атлетикой.

Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, в соответствии с требованиями программы.

К образовательным задачам относятся: теоретическая подготовка, закрепление и совершенствование навыков в беге, прыжках, метаниях, приобретаемых на занятиях легкой атлетикой.

К воспитательным задачам относятся развитие физических и морально-волевых качеств.

К оздоровительным задачам относятся содействие развитию физических и морально-волевых качеств, нормальному формированию и развитию организма учащихся, укреплению их здоровья.

Каждая подвижная игра требует от школьника проявления умений и навыков, которые в процессе игры совершенствуются.

Подбирая игры для урока, надо учитывать: задачу игрока, учебный материал, виды движений, входящих в игру, физиологическую нагрузку, условия для работы.

Необходимо определить место игры среди других средств физического воспитания и на уроке установить между ними методически правильную преемственность. Не рекомендуется после игр с бегом, прыжками проводить упражнения, требующие точности движения, сохранения равновесия, сложной координации.

При рациональном использовании и подборе правильной методики проведения игр достигается необходимая плотность урока. Надо стремиться создавать равные условия для активного участия в игре всех занимающихся.

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой.

После спортивных игр занятия легкой атлетикой кажутся детям монотонными и скучными. Поэтому целесообразно включать в учебный процесс игровые упражнения при обучении бегу, прыжкам и метаниям. Благодаря использованию подвижных игр на уроках физической культуры учащиеся увлеклись легкой атлетикой, посещают школьную спортивную секцию.

Навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретенные в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими спортивно-техническими приемами.

В процессе игры занимающийся приучается переключаться с максимально быстрого бега на медленный и, наоборот, овладевает свободным бегом, что особенно важно для легкоатлетов-бегунов. Играя, занимающиеся выполняют большое количество перебежек и пробежек дополнительно к тем, которые были применены в общефизической подготовке и при освоении техники.

Прыжки, выполняемые в играх, отличаются тем, что в них нет специально подобранного разбега, и совершаются они любым способом, обусловленным сложившейся обстановкой. Эти прыжки исключительно полезны для развития у занимающихся координации и быстроты действий.

Всевозможные прыжки, выполняемые в играх в положение приседа, прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног.

Такой характер прыжков подготавливает опорно-двигательный аппарат занимающихся к перенесению более сильной нагрузки в легкоатлетических прыжках, развивает координацию в различного рода отталкиваниях, подготавливая тем самым базу для овладения сложной техникой легкоатлетических прыжков.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после подготовительной части занятия, включающей медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости. Ряд игр следует использовать для закрепления навыков. Обычно игры применяются на уроке один раз: либо в подготовительной части, либо в конце основной части урока.

Игры при обучении бегу на короткие дистанции

«Бег с мячом»

Место проведения: игровая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: большой или маленький мяч.

Основная цель – научить технике бега по дистанции.

Организация. Чертят дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности учеников.

Проведение. По сигналу тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д. Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«День» и «Ночь»

Место проведения: беговая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки для разметки площадки.

Основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты.

Организация. На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

Проведение. Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Примечание. Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

«Бег по прямой из различных положений»

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, быстроты.

Организация. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии.

Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой.

Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт.

Проведение. По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. При проведении следующего забега игроки меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Бег по линиям»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки места проведения игры.

Основная цель – развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег.

Организация. На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив каждой линии указывается ее номер.

Проведение. Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые, в свою очередь, бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д.

Игра проводится четное количество раз.

При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии.

В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

«Челночный бег»

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты.

Организация. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Класс делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной.

Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды – четные, другой – нечетные.

Проведение. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

Игры при обучении метанию

«Кто лучший?»

Место проведения: футбольное поле или ровная площадка.

Инвентарь: теннисные мячи.

Основная цель – научиться далеко и метко метать мячи.

Организация. Размечают коридор шириной 9 м и длиной, превосходящей максимальный результат на дальность на 5–10 м. С одной стороны коридора чертят стартовую линию для метания. По всей длине и ширине коридора размечают квадраты размером 3×3 м, ближайший из которых располагается на расстоянии, соответствующем минимальному результату метания на дальность в классе. Все квадраты нумеруют следующим образом: все три квадрата первого ряда имеют № 1, квадраты второго – № 2, и т.д.

Наибольшее количество баллов присуждается за попадание в средний квадрат. Попадания в боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством очков, но меньшим по сравнению с попаданием в средний. Попадание в квадрат, расположенный дальше от стартовой линии, оценивается большим количеством очков, чем в расположенные ближе.

Например: попадание в средний квадрат первого ряда оценивается в 2 очка, а в боковые квадраты первого ряда – в 1 очко; в средний квадрат среднего ряда – в 4 очка, а в боковые квадраты – в 2 очка и т.д.

Из числа учеников выбирают двух помощников: один располагается в коридоре для метания и называет квадрат, в который приземлился мяч, а второй исполняет обязанности секретаря, записывая количество набранных очков.

Соревнования можно проводить как в личном, так и в командном зачете. При командных соревнованиях класс делится на две или три команды, а все участники получают порядковые номера. Право начинать метание снят определяется жеребьевкой.

Проведение. Каждый ученик имеет право только на одну попытку. Очки начисляются только в том случае, если мяч приземлился в одном из квадратов.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Кто точнее?»

Место проведения: футбольное поле, ровная площадка.

Инвентарь: мячи для гандбола, 10–12 булав или кеглей.

Основная цель – научиться метко, метать мяч.

Организация. На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

«Метание в подвижную цель»

Место проведения: ровная площадка или футбольное поле.

Инвентарь: 3 флажка для разметки площадки, мяч для гандбола.

Основная цель – обучение метанию мяча.

Организация. Разметить треугольник со сторонами длиной 10–15 м. Возле каждой из его вершин игроки выстраиваются в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Мяч – у первого номера. По сигналу ведущего он начинает бег. Как только он сделает 2–3 шага, начинает бежать первый номер из группы, которая стоит возле следующей вершины треугольника. В этот момент игрок с мячом делает ему передачу. Как только игрок, начавший бег вторым, получил мяч, начинает бег первый номер из третьей колонны, которому в этот момент направляется передача. Тот, в свою очередь, возвращает мяч игроку, начавшему бег первым, и т.д. Игроки бегут по сторонам треугольника.

Игра проводится до тех пор, пока все игроки не вернуться на свои места. Затем тоже самое выполняют вторые номера, и т.д.

Игры при обучении толканию ядра

«Самый сильный»

Место проведения: футбольное поле или ровная площадка.

Инвентарь: 2 флажка для разметки площадки, набивной мяч весом 2 или 3 кг в соответствии с возможностями учеников.

Основная цель – формирование у детей интереса к толканию ядра.

Организация. Флажками обозначают две линии, расстояние между которыми (нейтральная зона) соответствует минимальному результату в классе.

В игре участвуют две команды. Участники располагаются за двумя линиями друг напротив друга. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Право начать игру определяется жребием.

Первый номер первой команды толкает набивной мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды выполняет метание в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих противников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки, так что он даже не сможет попасть в нейтральную зону.

«Толкание мяча в обруч»

Место проведения: небольшая площадка.

Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч.

Основная цель – научиться толкать мяч под правильным углом.

Организация. На высоте 2,5–3 м над землей подвешивают обруч. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию, от которой будут выполнять толкание мяча. Одна команда встает за этой линией, а вторая занимает место с противоположной стороны на расстоянии 3–4 м от обруча.

Проведение. Участники одной команды по очереди толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, а участники другой подают им мяч. После того как все игроки первой команды сделали по одному броску, команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в 1 очко. Ученик, не попавший в обруч или задевший ободок, получает 1 штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Толкание ядра через препятствие»

Место проведения: ровная площадка.

Инвентарь: 2 стойки, резиновые бинты, ядро или набивной мяч.

Основная цель – отработка техники скачка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

Организация. Между двумя стойками на высоте 3 м от земли натянут резиновый бинт. На расстоянии 3 м от стоек располагается зона приземления ядра шириной 20–40 см. В игре участвуют. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Участники обеих команд по очереди в соответствии со своими номерами толкают ядро или набивной мяч через резиновый бинт. Высоту, на которой он натянут, а также расстояние, с которого выполняется толкание, можно варьировать в соответствии с возможностями учеников. Начисление очков производится за лучший результат в зависимости от того, куда приземлились ядро или мяч: например, до зоны приземления – 1 очко, в зону приземления – 2 очка, за пределы зоны приземления – 3 очка. У каждого участника есть три попытки. В случае если ядро пролетит под резиновым бинтом, очки не начисляются.

«Толкай выше!»

Место проведения: ровная площадка.

Инвентарь: 2 стойки, резиновый бинт, ядро.

Основная цель – отработка техники толчка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

Организация. На двух стойках на высоте начиная с 2 м параллельно натянуто несколько резиновых бинтов, расстояние между которыми – 30–40 см. В 6 м от них размечают круг диаметром 2,135 м.

В игре участвуют две или более команд.

Проведение. Все участники команд по очереди толкают ядро. У каждого ученика есть три попытки. Задача – толкнуть ядро так, чтобы оно пролетело между натянутыми жгутами. За каждый бросок начисляются очки в зависимости от высоты полета ядра.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных очков.

Игры при обучении кроссу

«Чередование ходьбы и бега»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожек.

Основная цель – обучение передвижению шагом и бегом с разной скоростью.

Организация. Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4–5 человек.

Проведение. Первый отрезок ученики преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением.

По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолет первый отрезок.

Тренер должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха ученики снова выполняют упражнение. Количество повторений зависит от возраста, пола и уровня подготовленности учеников, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличивать каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м.

«Старт группами»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток.

Основная цель – обучение соблюдению равномерной скорости передвижения по дистанции.

Организация. Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков.

Тренер или его помощник с секундомером и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей.

Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. тренер должен подавать сигнал свистком.

Проведение. Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем тренер продолжает подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая таким образом старт группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности учеников.

«Командный бег»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер.

Основная цель – проверка умения бегать с равномерной скоростью.

Организация. Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция – 500 м, время – 2 мин, показывают место старта и финиша).

Проведение. По сигналу тренера или его помощника стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

Игры при обучении прыжкам в высоту

«Достань мячик»

Инвентарь: мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании.

Организация. На шнурке подвешивают мячик на доступной ученикам высоте; и устанавливают очередность выполнения упражнения.

Проведение. С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и

для удобства по всей длине шнура через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

«Оттолкнись и приземлись»

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация. С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, набранных участниками команд.

«Кто выше?»

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов.

Основная цель – приобретение соревновательного опыта.

Организация. Участвуют две команды. Каждая выбирает себе цвет. У каждого члена команды – свой номер. Ученики прыгают по очереди. Каждый участник выбирает для себя высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветными мелками – по цвету команды: отметки одного цвета делаются на одной стойке, другого цвета – на другой.

Проведение. На каждой высоте у ученика есть право на три попытки. За каждую взятую высоту команда получает определенное количество очков.

Например: минимальная высота 100 см оценивается в 1 очко, 105 см – в 2 очка, 110 см – в 3 очка и т.д. Таким образом, каждая следующая высота, на 5 см выше предыдущей, оценивается на 1 очко больше. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Бег флажков»

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: 2 флажка разных цветов, по одному на команду; рулетка длиной 1,5–2 м с делениями по 5 см.

Основная цель – приобретение соревновательного опыта.

Организация. Участвуют две команды. У каждого члена команды – свой номер.

Два помощника, по одному от каждой команды, устанавливают резиновый бинт или планку на соответствующую высоту.

Техника и способ прыжка не оцениваются – только результат прыжка.

Проведение. Ученики выполняют прыжки по очереди: сначала первый номер от одной команды, первый номер от другой, затем второй номер от первой команды, второй номер от второй, и т.д. На каждой высоте дается право на одну попытку.

Ход командной борьбы отражают на линейке с помощью двух флажков следующим образом: от нулевой отметки флажки переставляют на столько сантиметров, очков за прыжок получит участник. Чем выше высота, тем больше начисляется очков.

Например: высота 100 см – 1 очко, 105 см – 2 очка, 110 см – 3 очка и т.д. Побеждает та команда, флажок которой передвинулся на большее расстояние.

«Лиса и куры»

Место, инвентарь. Площадка, зал, 4 гимнастических скамейки.

Подготовка. Посередине зала ставятся 4 гимнастических скамейки рейками вверх. Выбирается один водящий – «лис». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала рисуется «нора», в которой помещается лис, куры располагаются вокруг скамеек «наместа».

Описание игры. По сигналу куры начинают то влезать на намест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму условленному сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любого игрока (курицу), касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис берет за руку и ведет в нору. Но по пути ему встречается «охотник», лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с наместов. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу, или те, кого лис уводил меньшее количество раз.

Правила.

1. Забегая в курятник, лис может осалить только одного игрока.
2. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, независимо от того, поймал он курицу или нет.
3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

«Прыгни в цель»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту кладут две планки (нижняя может быть на высоте 130 см, верхняя – на 80-100 см выше).

Описание игры. Участники игры с разбега прыгают установленным способом через цель, образованную двумя планками. Постепенно верхнюю планку устанавливают все ниже. Победителем объявляется спортсмен, который прыгает через самую узкую щель. Ошибкой считается, если одна из планок сбита. Можно усложнить задание.

«Брось выше»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, набивной мяч.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту устанавливается планка (можно натянуть эспандер) на высоте 50 см.

Описание игры. Играющие, зажав между ступнями набивной мяч, по очереди подпрыгивают, сгибая ноги и стараясь перебросить мяч через планку для прыжков в высоту. Тот, кто перебросит мяч через планку, установленную на высоте, которая недоступна другим, объявляется победителем.

«Допрыгни до мяча»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, мячи, сетки, веревки.

Подготовка. Участники делятся на две команды. К планке для прыжков в высоту подвешиваются мячи на разной высоте (подвязать к косо установленной планке).

Описание игры. Участники прыгают по очереди, стараясь достать рукой подвешенные мячи. Каждый получает столько очков, сколько написано рядом с мячом, до которого он дотянулся. Очки команд суммируются по ходу игры.

«Удочка с прыжками «перешагиванием»

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6-8 человек. Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу.

Описание игры. Игроки стоят на расстоянии двух шагов от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага

отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой перешагиванием; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый идет водить. Веревочку крутят до тех пор пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число, раз побывал водящим.

Правила.

1. Каждый игрок, к кому приблизилась веревочка, обязан сделать прыжок.
2. Каждый новый водящий начинает крутить удочку в другую сторону.

Игры при обучении прыжкам в длину «Прыгающие воробушки»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга.

Описание. По сигналу руководителя «воробьи» начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центр круга у «кошки».

Когда «кошка» поймает 3-4 «воробья» (по договоренности), выбирается новая «кошка» из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также «кошка», сумевшая быстрее других поймать установленное количество «воробьев».

Правила.

1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге.
2. «Воробьи» прыгают на одной или на двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке».
3. Пойманным считается «воробей», которого «кошка» коснется рукой в кругу.

«Зайцы в огороде»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертятся два концентрических круга: наружный – диаметром 6-8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий – «сторож» - становится в малом круге – «в огороде», остальные играющие – «зайцы» - размещаются вне большого круга.

Рекомендуется для 1 - 3 классов.

Описание. По сигналу «зайцы» начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (в малый круг). «Сторож» бегаёт в пределах кругов, старается поймать «зайцев», коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 «зайцев» (по договоренности), они возвращают не пойманных «зайцев». Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, а также лучшие «сторожа», сумевшие быстрее поймать установленное число «зайцев».

Правила.

1. «Сторож» имеет право ловить «зайцев» как «в огороде», так и в большом круге.
2. Пойманные «зайцы» находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый «сторож».
3. «Зайцы» прыгают на двух ногах или на одной по указанию руководителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

«Прыжки по полоскам»

Место. Площадка, зал, коридор.

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

Описание. По сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полосы на другую, делая на каждой промежуточной прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полосы. Выполнивший это задание правильно получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

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

«Волк во рву»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. Посередине площадки, коридора проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор – «ров». Его можно начертить и не параллельными линиями. Один-два «волка» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище».

Описание. По сигналу руководителя «козы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки» не выходят из «рва», стараясь осалить возможно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, и они опять входят в игру. Затем, по сигналу «козы» опять перебегают на другую сторону «в дом», а «волки» их ловят «во рву». После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз».

Правила.

1. «Волки» могут осаливать «коз» только «во рву», когда «козы» перепрыгивают через «ров» или находятся рядом.
2. «Коза», пробежавшая по «рву», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.
3. «Козы» могут начинать перебежку только после сигнала руководителя.
4. Если «коза» задержалась «у рва», боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через «ров», в противном случае она считается осаленной.

«Эстафета с прыжками в длину»

Инвентарь. Флажки или палочки по количеству команд.

Место. Площадка, зал.

Подготовка. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертится три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделяются на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт.

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

Правила.

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим.

2. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку.

3. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт, после вторых – третьи и т.д.

4. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место или в шеренги.

«Прыжок за прыжком»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Короткие скакалки по количеству половины играющих.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны ставятся параллельно одна за другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалку до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Также поступает и третья, и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила.

1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее.

2. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе.

3. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению.

4. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50-60 см, за ошибки начисляются штрафные очки.

«Эстафета с преодолением препятствий»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Две гимнастических стойки, веревочка для прыжков и четыре мата.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта и в 5-6 м (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 м. За дальней линией коридора кладут два мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5-6 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90-110 см, а за ней кладут два мата для приземления.

Описание игры. По сигналу руководителя «Внимание, марш!» впереди стоящие в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну.

Каждый раз прибежавший становится в конец своей колонны, и все делают пол шага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты.

Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!». Все играющие принимают

соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только после команды. Играющие, выбежавшие преждевременно, возвращаются, и команда повторяется.

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

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

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

«Челнок»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Мел.

Подготовка. Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных длинных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта).

Описание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Правила.

1. Перед прыжком заступать за линию запрещается.

2. Если прыгающий упадет и коснется руками или туловищем земли, то судья отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок коснулся земли.

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

Игры при обучении метанию

«Выстрел в небо»

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

«Заставь отступить»

Занимающиеся приносят на занятия мешочки с песком одинакового веса. Мешочки удобно лежат на руке, а после броска не отскакивают и остаются на месте.

Соревнуются две команды, стоящие перед стартовыми линиями в 10—12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками в шеренгах 3—4 шага. Сзади каждой шеренги в 6—10 шагах размечают еще по одной пересекающей площадку линии. Это — линии «плена».

Согласно жребию первым толкает представитель одной из команд. Затем с места падения мешочка в обратную сторону толкает тот же мешок, стоящий напротив соперник. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена.

Общая продолжительность игры 5—8 мин., после чего подводятся итоги. Можно также играть до тех пор, пока все участники одной из команд не окажутся в плену.

«От щита в поле»

Игроки метают теннисный мяч в баскетбольный щит или вертикальную стену на дальность отскока. На площадке размечают метровые коридоры, обозначенные цифрами. Чем линия дальше от стены, тем больше число. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя. Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска. Мешочки с песком или теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который подбрасывает преподаватель. Попавший в летящую мишень получает 1 очко. В вертикальную мишень (плетенку из хвороста), укрепленную на стойках, или в горизонтальную цель (круги на земле) хорошо метать дротик (толстый прут) или облегченное копьё.

«Толкачи»

В круг диаметром 2—3 м входят 2—6 «толкачей» (девушки в игре участия не принимают). Толкачи встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться) или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи. В командном варианте играют двое на двое или трое на трое.

«В горизонтальную мишень»

На земле в 10 шагах от линии метания чертится концентрический круг с разметкой, обозначенной на рисунке. Метание (толкание) проводится по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель. Падение снаряда вне пределов круга не оценивается.

Игра может носить и лично-командный характер.

«Через сетку»

Игра проходит в форме встречной эстафеты, во время которой каждый участник, толкнув набивной мяч через сетку (веревку, натянутую между столбами или деревьями), отходит в конец своей колонны. Игрок, стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает партнеру на другую сторону площадки.

«Силачи»

Игра напоминает игру «Челнок». Однако игроки не прыгают, а толкают набивной мяч или ядро в противоположные стороны (с места падения снаряда соперника). В поле находятся только двое судей, отмечающих место падения снаряда. Остальные играющие располагаются по бокам площадки. Результаты подводятся так же, как в игре «Челнок». Можно метать мяч и двумя руками из-за головы.

«Марш-бросок»

Игра проводится на местности. Границы старта и финиша устанавливают примерно в 500 м. Можно также соревноваться на футбольном поле или беговой дорожке (вокруг поля). Участвуют в игре две-три команды с равным числом игроков (6—10), которые рассчитываются по порядку. Для метания выбирают одинаковые по весу и форме снаряды (набивные мячи, ядра и др.). Способ метания устанавливают единый (из-за головы, толчок и др.).

Начинают метать по очереди первые игроки команд. Затем все игроки (продвигаясь вперед) подходят к отметкам, где упали снаряды. Вторые номера команд метают от этих отметок дальше. Затем в борьбу вступают третьи номера и т. д. Задача каждой команды с помощью более дальних бросков первой (не по времени, а по числу попыток) приблизиться к

линии старта. Можно провести марш-бросок и в обратном направлении, изменив способ метания.

«Мячом в цель»

Игра приближена к баскетболу и проводится на баскетбольной площадке. Однако команды играют набивным мячом и метают мяч не в корзину, а в щит. Не придерживаются также некоторых правил (ведения мяча, правило трех секунд и др.), специфичных для баскетбола. Можно условиться, чтобы метать мяч в щит только одной рукой (имитируя толчок). Для освоивших игру можно ввести правило метания только из-за линии штрафного броска.

Подготовительная часть урока легкой атлетики

Подготовительная часть урока легкой атлетики. Учебно-методическое пособие для преподавателей средних специальных учебных заведений и студентов институтов, колледжей физической культуры.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, а также в многоборьях. Легкая атлетика занимает ведущее место благодаря большому разнообразию, доступности и прикладности ее видов, всестороннему воздействию на организм занимающихся, оздоровительной направленности.

Основной формой организации занятий по легкой атлетике является урок, который проводится с постоянным составом занимающихся.

Перед каждым уроком ставятся конкретные гигиенические, образовательные и воспитательные задачи.

Перед практическими уроками могут быть поставлены различные задачи: усвоить новый материал, закрепить знакомый материал, развить определенные качества, проверить подготовленность занимающихся.

Практические уроки проводятся по общепринятой структуре, состоящей из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Учебно-методическое пособие, подготовленное для студентов институтов и колледжей физической культуры, раскрывает полное содержание подготовительной части урока.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Основными задачами подготовительной части занятия являются:

1. Привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение их эмоционального тонуса, усвоение строевых навыков, улучшение осанки.
2. Усиление обмена веществ и активизация вегетативных функций организма (сердечной и дыхательной деятельности).
3. Специальная подготовка в соответствии с задачами основной части урока по технике бега, прыжков и метаний.

Следовательно, подготовительная часть решает задачи, связанные с обеспечением наилучших условий реализации общих задач урока и имеет относительно самостоятельное образовательное и оздоровительное значение.

Продолжительность подготовительной части урока при 45-минутном уроке – 10-15 минут.

Начинается урок общим построением занимающихся и рапортом дежурного о готовности к началу урока. Учитель стремится избегать шаблона в построениях и перестроениях, разнообразию форм размещения и перемещения.

После сообщения задач урока преподаватель приступает сразу к проверке домашнего задания. Оговоримся, что проверка домашнего задания может проводиться по ходу урока, в основной и даже заключительной частях.

Далее учитель может провести специальные упражнения на внимание, что соответствует формированию необходимой психологической установки и эмоционального фона.

После этого применяются строевые упражнения, упражнения на формирование осанки, тем самым решает ряд частных образовательно-вспомогательных задач: обучение строевым упражнениям, приучение к четкости выполнения команд, к слаженности действий.

Главное внимание к подготовительной части отводится функциональной подготовке организма занимающихся к предстоящей основной деятельности.

Это достигается выполнением легко дозируемых упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение.

Средствами подготовительной части являются: ходьба, различные способы бега и прыжков, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах (стенка, скамейка), в движении и на месте, в парах.

Ходьба и ее разновидности:

ходьба с носках (тяжесть тела сразу переносится на выставленную ногу, туловище выпрямлено, подтянуто);

ходьба мягким, обычным, высоким и пружинящим шагом;

ходьба с перекатом с пятки на носок – ходьба скрестным шагом;

ходьба на носках;

ходьба на пятках;

ходьба на наружном ребре стопы;

ходьба на полусогнутых ногах;

ходьба в приседе и другими способами;

ходьба в чередовании с бегом;

ходьба парами;

ходьба с изменением направления;

ходьба с перешагиванием через предметы.

Бег.

Всем хорош бег, но есть у него, как и у других циклических упражнений, один недостаток – однообразие двигательного акта: каждое последующее движение повторяет предыдущее. Эта особенность бега больше всего не устраивает занимающихся, для которых требуется разнообразие.

И тут на помощь приходят различные способы бега, так называемый “фигурный бег”.

Первые 1-3 минуты можно провести обычный бег трусцой в спокойном режиме, при этом первые 200 м можно бежать с пятки, затем 200 м со всей стопы, 400 м с передней части стопы, после чего можно применить различные способы бега:

бег с продвижением толчками;

бег с поворотами (влево, вправо);

бег с махами вперед и назад;

бег скрестный вперед и в сторону;

бег с прыжками через препятствия;

бег с изменением направления (“змейкой”, по кругу);

бег с ускорением и переходом на обычный бег и т.д.

В зале бег можно выполнять под музыку, повышая психоэмоциональное воздействие занятия.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Для выполнения упражнений используются разнообразные формы построения в разомкнутом и сомкнутом строю, круге (двух-трех кругах), квадрате, треугольнике, дугах и др.

При составлении комплекса ОРУ нужно учитывать место и время проведения занятий, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся.

Прежде всего, следует определить объем и содержание упражнений, которые будут включены в комплекс (в зависимости от назначения), т.е. подобрать необходимые упражнения и установить их число (их может быть в комплексе от 8 до 15).

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки.
2. Следующими в комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой разных групп мышц (рук и плечевого пояса, брюшного пресса, ног).
3. Далее в комплекс включаются 2-3 наиболее сложных упражнения для всех частей тела.

4. Как правило, упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание, так как без предварительного разогревания мышц возможны растяжения мышечных волокон и связок. После напряженной работы целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

5. В конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности на обучение дыханию. Заканчиваться комплекс должен упражнениями на ощущение правильной осанки.

Каждое упражнение в комплексе можно повторять от 8 до 12 раз, упражнения для развития силы – до ощутимой усталости тех групп мышц, которые выполняют основную работу, а упражнения для развития гибкости до появления легких болевых ощущений.

Проводить ОРУ можно различными способами: “По показу”, “По рассказу”, “По показу и рассказу”, “По разделению”, “Игровым способом”.

При любом способе управления учитель должен иметь возможность делать замечания, исправлять ошибки, подбадривать занимающихся.

Затем занимающиеся делают специальную разминку (7-10 минут), в которой подбор упражнений по координационным механизмам и характеру нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений урока легкой атлетики.

Средствами “специальной настройки” могут служить:

- специальные беговые упражнения;
- специальные прыжковые упражнения;
- специальные упражнения для метания;
- подвижные игры или эстафеты с элементами бега, прыжков или метания.

Специальные упражнения легкоатлетов

1. Бег с высоким подниманием бедра

При отталкивании опорной ногой бедро маховой ноги поднимается до горизонтали и выше, плечи расслаблены, руки согнуты в локтевых суставах, как при беге, опорная нога и туловище составляют одну линию. Упражнение выполняется в движении (бегом) в среднем и быстром темпе. Руки работают как при беге. Это упражнение можно выполнять в переменном темпе с плавным переходом из бега с высоким подниманием бедра в обычный бег. Необходимо обращать внимание на отталкивание стопы от грунта до полного выпрямления опорной ноги. Не разводить колени в стороны, не отклонять туловище назад, не поднимать плеч.

2. Бег с высоким подниманием бедра с последующим загребающим движением.

Упражнение выполняется в первой части, как и бег с высоким подниманием бедра, но после выноса бедра до горизонтали с опорой голень выносится вперед и при опускании бедра вниз ставится загребающим движением под себя на переднюю часть стопы. Голень выполняет маятникообразное движение.

3. Семенящий бег.

Впереди стоящая нога поочередно ставится на носок с последующим, слегка заметным касанием пяткой грунта. Опорная нога полностью выпрямляется, составляя одну прямую линию с туловищем. Плечевой пояс не напряжен. Руки свободно опущены. При этом нога ставится впереди на длину стопы с постепенным удлинением шага. Необходимо обращать внимание на полное выпрямление опорной ноги в коленном суставе при ее опускании. Не отводить таз назад. Стопы ставить параллельно.

4. Бег прыжками.

Выполняется поочередным отталкиванием ног за счет усиленного разгибания бедра и стопы, и выносом маховой ноги вперед-вверх до параллели с опорой, колено острое, стопа взята на себя. В отталкивании обращают внимание на законченность движения и разгибание толчковой ноги. Угол отталкивания 45-50 градусов. В опорной фазе пятка земли не касается.

5. Бег с захлестыванием голени.

Быстрыми поочередными движениями голень забрасывается назад, при этом таз несколько выведен вперед, голень свободно опускается вниз с постановкой стопы ближе к проекции центра тяжести тела. Руки, согнутые в локтевых суставах, работают, как при беге.

6. Бег махами вперед.

Выполняется за счет проталкивания стопой опорной ноги и резкого взмаха маховой ногой вперед-вверх. После окончания маха нога активно опускается вниз под себя, ближе к ОЦТ, руки работают, как в беге, ноги в коленях не сгибаются, туловище отклонено слегка назад.

7. Прыжки в беге через шаг.

Одной ногой выполняется обычный шаг, а второй за счет резкого выпрямления в коленном и голеностопном суставах и выносом маховой ноги бедром вперед-вверх до параллели с опорой. Выполняется прыжок. В фазе полета голень маховой ноги слегка выносится вперед и при опускании бедра ставятся загребающим движением на переднюю часть стопы, руки работают как в беге, туловище прямое или слегка наклонено вперед.

8. Прыжки в беге через два шага на третий.

Выполняются 2 беговых шага, а на третий – прыжок, как в упражнении № 7.

9. Подскоки (поточные прыжки).

За счет короткого шага сзади стоящей ногой (маховой) и отталкивания впереди стоящей ногой (толчковой) выполняется прыжок вперед-вверх. После фазы полета приземляются на обе ноги, при этом нога, выполняющая взмах (маховая) ставится впереди и далее выполняет функцию толчковой.

Подскоки (бег прыжками вверх).

Выполняются за счет резкого выпрямления опорной ноги во всех суставах, особенно голеностопного и быстрого короткого взмаха бедра маховой ноги вверх. После фазы полета приземляются на маховую ногу и переднюю часть стопы. Маховая нога далее выполняет функцию толчковой.

Прыжки с ноги на ногу.

Выполняются за счет резкого выпрямления толчковой ноги во всех суставах и выноса маховой ноги до параллели бедра с опорой. В момент максимального толчка взлета голень выполняет маятникообразное движение и ставится загребающим движением на всю ступню, далее повторяется с другой ноги. Руки работают с максимальной амплитудой, туловище слегка наклонено вперед.

Прыжки в шаге через 1, через 3 шага.

После 1-го бегового шага выполняется прыжок за счет выноса согнутой ноги вперед-вверх и выпрямления толчковой ноги во всех суставах под углом 75 град. Во время максимальной точки взлета рука, разноименная маховой ноге, согнутая в локтевом суставе под углом 90 град., доходит до уровня подбородка. Приземление происходит на маховую

ногу мягко, на переднюю часть стопы. Если упражнение выполняется через 3 шага, то делается 3 шага и прыжок.

Прыжки на одной (“скачки”).

Выполняются за счет мощного отталкивания опорной ноги, после которого она сильно складывается, пятка подносится к ягодице и быстро выносится вперед-вверх. В конце выноса бедра вперед нога выпрямляется в коленном суставе и при приземлении ставится на опору загибающим движением на всю стопу. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, в момент отталкивания выносится вперед-вверх, при этом, сгибаясь в коленном суставе, а в фазе полета отводится вниз - назад и в момент приземления находится сзади толчковой ноги.

Прыжки на двух ногах (“лягушка”).

После предварительного отведения ног назад и сгибания ног до положения полуприседа делается резкий взмах вперед-вверх и быстрое разгибание ног в коленном и голеностопном суставах. После максимальной точки взлета ноги, слегка согнутые, выносятся вперед, а руки опускаются вниз - назад. Приземление происходит на всю ступню и, гася энергию, спортсмен приходит в положение полуприседа.

Подскоки попеременной постановкой ноги впереди (“лягушка”).

Выполняются за счет резкого выпрямления толчковой ноги во всех суставах и выносом маховой ноги вверх - вперед. Выполняя акцент отталкивания больше вверх, угол 75-80 градусов. После фазы полета идет приземление на толчковую ногу, а затем на маховую, которая ставится впереди толчковой, после чего выполняется отталкивание спереди стоящей (толчковой).

Варианты подготовительной части урока

Вариант 1. Спортивная ходьба, метание гранаты, прыжок в высоту.

№	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Построение, сдача рапорта, проверка присутствующих, сообщение задач урока.	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид.
2.	Ходьба: обычная; на носках, руки вверх; на пятках, руки за спину; перекатным шагом, руки на пояс; спортивная.	21 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 1 круг	Дистанция 2 м. Ладони вверх. Спина прямая. Перекат на внешней стороне.
3.	Бег: обычный; галопом правым боком, руки на пояс; тоже левым; левым боком, скрестно правой; то же, правым боком.	5 мин. 20 м 20 м 20 м 20 м	Бежать на передней части стопы, активно работать тазом, смотреть вперед.
4.	Ходьба: Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.	1 круг	
5.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 поворотом в движении.	30 сек.	“В колонну по 4 налево – марш!”.

б.	ОРУ раздельным способом.	15 мин.	
	И.П. – О.С. 1 – левая назад скрестно на носок, руки вверх; 2 – И.П.; 3-4 – то же, правой.	10 раз	Ладони внутрь. Смотреть на ладони. Ноги прямые.
	И.П. – И.П. – О.С.- руки вверх. 1 – круг правой рукой внутрь; 2 – наклон влево; 3-4 – то же левой.	10 раз	Наклоны ниже, активнее, точно восточную.
	И.П. – О.С. 1 – наклон назад, руки вверх; 2 – наклон; 3 – присед, руки вперед; 4 - И.П.	10 раз	Ниже наклон, ноги не сгибать, коснуться ладонями пола, пятки не отрывать от пола.
	И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон к правой; 2 – наклон; 3 – наклон к левой; 4 - И.П.	10 раз	По ходу выполнения стойку делать шире, ноги прямые, пола коснуться локтями.
	И.П. – упор сидя сзади, ноги врозь согнуты. 1 – левая в правую касания пола; 2 – И.П.; 3-4 – то же, правым коленом.	10 раз	Таз пола не касается, руки не отрывать, стопы чуть шире плеч.
	И.П. – упор сидя сзади. 1 – левую согнуть на правую; 2-3 - два пружинящих наклона к левой; 4 – И.П.; 5-8 – то же, к правой.	10 раз	Ноги в колене не сгибать, носок на себя, наклон ниже, активнее.
	И.П. – упор сидя сзади. 1 – упор лежа сзади махом левой; 2 – И.П.; 3-4 – то же правой.	10 раз	Руки не сгибать, нога прямая, таз поднимать выше, мах выполнять прямой ногой.
И.П. – упор сидя сзади. 1 – сед согнув правую в сторону с захватом за стопу, касанием паха; 2 – то же к груди; 3 – то же за голову; 4 – И.П.; 5-8 – то же левой.	10 раз	Не наклонять туловище вперед, спина прямая, активнее помогать руками.	

	И.П. – О.С. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор лежа на согнутых руках; 4 – упор лежа; 5 – упор лежа на согнутых руках, мах левой назад; 6 – упор лежа; 7 – упор присев; 8 - И.П.	10 раз	Руки сгибать до 90 градусов, мах активнее и выше, ногу в колени не сгибать, спину не прогибать.
	И.П. – упор присев; 1 – встать, мах левой назад руки в сторону; 2 – И.П.; 3-4 – то же, правой; 5-8 – то же, мах в сторону.	10 раз	Спина прямая, мах выше, ногу в колени не сгибать, руки точно в стороны, опорная нога – прямая.
	И.П. – упор присев; 1 – упор лежа; 2 – упор присев; 3 – упор лежа, ноги врозь; 4 - И.П.	10 раз	Ноги прямые, руки в локтях не сгибать, спину не прогибать, делать под счет.
	12) И.П. - О.С.; 1 – прыжок с поворотом таза направо; 2 – то же, налево.	20 раз	Активнее работать тазом, прыгать на передней части стопы.
	13) Ходьба на месте.	30 сек.	
7.	Перестроение из колонны по 4 в колонну по 1:	20 сек.	“Кру-гом!” «В колонну по одному налево в обход шагам – марш!»
8.	Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра. бег с захлестыванием голени. подскоки. семенящий бег. ускорения с постепенным наращиванием скорости.	2x30 м 2x30 м 2x30 м 3x30 м	Выше бедро. Бег на передней части стопы. Отталкиваться вперед-вверх. Активная работа рук.
9.	Медленный бег.	1 круг	Восстановление дыхания.

Вариант 2. Бег, метания, прыжок в высоту.

	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока.	2 мин	Построение в шеренгу. Обратить внимание на внешний вид.
2.	Ходьба спортивная в медленном темпе.	100 м	Следить за техникой ходьбы и амплитудой движений.
3.	Обычный бег.	800 м	Темп бега в начале медленный, затем средний.

4.	Ходьба.	40 м	Расслабить мышцы шеи, спины, ног.
5.	Построение у гимнастической стенки.	20 сек	
6.	ОРУ на гимнастической стенке.	15 мин.	
	И.П. – вис стоя, спиной к стенке; 1 – шаг правой; 2 – И.П.; 3-4 – то же левой	12 раз	Прогнуться, посмотреть на руки.
	И.П. – упор стоя сзади; 1-2 – наклон; 3-4 - И.П.	12 раз	Наклон глубже, ноги прямые.
	И.П. – упор стоя сзади; 1-3 – 3 пружинистых наклона; 4 - И.П.	12 раз	Руки и ноги прямые, смотреть на гимнастическую стенку.
	И.П. – вис; 1 – вис, согнув ноги; 2 - вис углом; 3 – вис, согнув ноги; 4 - И.П.	12 раз	Смотреть вперед, руки и ноги прямые.
	И.П. – вис; 1 – вис углом; 2-3 – два скрестных движения ногами 4 - И.П.	12 раз	Ноги прямые, носки оттянуты, смотреть вперед.
	И.П. – упор стоя, сзади; 1 – мах правой; 2 – И.П.; 3-4 – то же, левой.	12 раз	Ноги прямые, не наклоняться, смотреть вперед, Мах выше.
	И.П. – упор стоя; 1 – мах правой назад; 2 – И.П.; 3-4 – то же, левой	12 раз	Низко не наклоняться, смотреть вперед.
	И.П. – вис лицом к гимнастической стенке; 1-2 – прогнуться; 3-4 - И.П.	12 раз	Ноги прямые, прогнуться как можно больше.
	И.П. – упор лежа, на согнутых руках; 1 – толчок, хлопок руками; 2 – И.П.;	12 раз	Ноги не отклонять, ноги прямые, толчок сильнее.
И.П. – упор стоя, согнута правая нога на уровне таза; 1 – прыжком левая согнута на уровне таза; 2 - И.П.	12 раз	Прыжки выше, смотреть куда ставить ногу.	

	И.П. – правая на 4 рейке, руки на поясе; 1-2 – два прыжка на левой; 3 – левая вниз, правая на рейку на уровне пояса; 4 – правая; 5-8 – то же правой.	12 раз	Прыжки выше прыгать на передней части стопы.
	И.П. – упор стоя; 1 – прыжок на двух на первую рейку; 2 – И.П.; 3 – 4 - И.П.	12 раз	Прыгать не спеша. Смотреть на гимнастическую стенку.
7.	Специальные упражнения:		
	1) Бег с высоким подниманием бедра.	60 м	Не отклонять туловище назад.
	2) Бег с захлестыванием голени назад.	60 м	Пяткой касаться ягодиц.
	3) Прыжок на одной (“скачки”).	По 10 раз на каждой ноге	Стараться меньше сгибать опорную ногу в коленном суставе.
	4.Игра "Старт с преследованием". Участвуют две команды. По двум параллельным линиям на расстоянии 6-8 м выстраиваются в две шеренги занимающиеся. Из И.П. - высокого старта – по сигналу преподавателя занимающиеся обеих шеренг стартуют разом. Сзади находящаяся шеренга пытается догнать впереди бегущих и “запятнать” их.	3 раза	Выигрывает команда, “запятнавшая” большее число участников. После первого забега команды меняются местами. Каждая команда имеет две попытки.

Вариант 3. Бег, метание гранаты, прыжки в высоту.

№	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока.	2 мин.	Построение в шеренгу. Обратить внимание на внешний вид
2.	Ходьба: обычная; на носках, руки на пояс на пятках, руки за головой	4 мин. 2 мин. 2 мин.	Держаться высоко на стопе, темп средний.
3.	Бег: обычный.	6 мин.	Темп средний.
4.	Ходьба.	4 мин	Дышать свободно, расслабить мышцы тела
5.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 поворотом в движении.	1 мин	“В колонну по 3 налево марш!”.

б.	ОРУ с гантелями (вес 3 кг).	15 мин.	
	И.П. – стойка гантели внизу; 1-2 - левая назад на носок вправо, гантели вверх; 3-4 – И.П.; 5-8 – то же правой.	8 раз	Смотреть вверх, спина прямая, темп медленный.
	И.П. – стойка н/в, гантели внизу; 1 – поднять плечи; 2 - И.П.	8	Смотреть вперед, руки не сгибать, спина прямая.
	И.П. – стойка гантели на плечах; 1 – подняться на носки, гантели вверх; 2 - И.П.	8 раз	Гантели внутрь, выше носки.
	И.П. – стойка гантели внизу; 1 – гантели в стороны; 2 – гантели вперед; 3 – гантели в стороны; 4 - И.П.	8 раз	Ладони внутрь, спина прямая, локти не сгибать.
	И.П. – стойка н/в, гантели внизу; 1 – полуприсед на правой наклон туловища влево; 2 – И.П.; 3 – то же, на левой.	8 раз	Наклон ниже, наклон точно в сторону.
	И.П. – стойка, гантели к плечам; 1 – выпад вправо; 2 – И.П.; 3-4 – то же, левой.	8 раз	Выпад, смотреть вперед.
	И.П. – стойка, гантели внизу; 1 – присед, гантели вперед; 2 – И.П.; 3 – 4 - тоже, гантели в стороны.	10 раз	Пятки не отрывать от пола, приседать до прямого угла.
	И.П. – стойка, гантели вверх; 1 – мах правой, гантели вперед; 2 – И.П.; 3 – 4 – то же, левой.	8 раз	Ногу опорную не сгибать, мах выше, спина прямая.
	И.П. – стойка н/в скрестно правой, гантели внизу; 1 – прыжком стойка ноги врозь, гантели в стороны; 2 – скрестно левой;	12 раз	Темп средний, прыжки выполнять на передней части стопы.
	И.П. – стойка, гантели внизу; 1-2 – левая назад на носок вправо, гантели вверх; 3-4 – И.П.; 5-8 – то же правой.	6 раз	Спина прямая, смотреть вверх, темп медленный.
7.	Специальные упражнения:		
	1) Бег с высоким подниманием бедр.	2x30м	В момент постановки нога выпрямляется в колене.
	2) Подскоки.	2x30 м	Активнее выполнять отталкивание.

	3) Бег с захлестыванием голени.	2x30 м	Стопа ставится загибающим движением. Активнее повороты тазом.
	4) Бег боком скрестно левой вперед и назад.	2x30 м	Активнее повороты тазом.
	5) Бег с постепенным наращиванием скорости.	2x30 м	На пятку не опускаться, активно отталкиваться стопой.

Вариант 4. Бег, прыжки в длину, метание гранаты.

№	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока.	3 мин	Построение в шеренгу. Обратить внимание на внешний вид.
2.	Ходьба обычная в медленном темпе.	40 м	Туловище и голову держать прямо.
3.	Ходьба обычная в быстром темпе.	30 м	Движения выполнять свободно.
4.	ОРУ (проходным способом)	15 мин.	
	И.П. – обычный шаг, руки перед грудью сцеплены; 1 – руки вперед; 2 – И.П.; 3 – руки вверх; 4 – И.П.	12 раз	Руки прямые.
	И.П. – обычный шаг, руки за голову; 1 – поворот туловища налево; 2 – то же, направо.	12 раз	Поворот в сторону впереди стоящей ноги.
	И.П. – обычный шаг; 1 – плечи вверх; 2 – И.П.; 3 – плечи назад; 4 – И.П.	12 раз	Смотреть вперед.
	И.П. – обычный шаг, руки в стороны; 1 – мах согнутой левой, с захватом руками; 2 – шаг левой, руки в стороны; 3 – то же, с правой.	12 раз	Спина прямая.
	И.П. – обычный шаг, руки сцеплены назад; 1 – наклон, с рывком; 2 – приставить правую; 3-4 – то же, с правой.	12 раз	При наклоне выполнять рывок руками, как можно выше вверх.

	И.П. – стоя правым боком в сторону движения, руки на пояс; 1 – шаг вправо, наклон; 2 – приставить левую; 3 – шаг скрестно левой, наклон; 4 – И.П.	12 раз	Ноги в коленных суставах при наклоне не сгибать.
	И.П. – обычный шаг, руки вверх; 1 – мах левой, руки вниз; 2 – шаг левой; 3 – то же, руки вверх; 3-4 – то же, правой.	12 раз	Можно выполнять активным движением.
	И.П. – стоя спиной в сторону движения; 1 – мах левой назад, руки вверх; 2 – шаг левой, руки вниз; 3-4 – то же, правой.	12 раз	Прогибаться в поясничной части позвоночника.
	И.П. – стойка, ноги врозь, руки в стороны; 1 – прыжок: ноги врозь скрестно правой, руки вниз; 2 – прыжок в И.П. с продвижением вперед; 3-4 – то же, скрестно левой	12 раз	Прыгать на переднюю часть стопы.
5.	Специальные упражнения:		
	1) Бег с высоким подниманием бедра, изменяя темп движения	3x30 м	Максимально сгибать маховую ногу в коленном суставе. С повышением темпа туловище наклонять больше вперед.
	2) Бег с высоким подниманием бедра, постепенно переходя на обычный бег.	3x60 м	Переход за счет увеличения длины беговых шагов.
	3) Выпрыгивание в беге в положение шага на третий или пятый беговой шаг.	3x40 м	Приземляться на маховую ногу с ее активным опусканием на грунт. Темп перед прыжком увеличивать.
	4) Бег с постепенным повышением скорости.	3x40 м	Постановка ноги на опору загребающим движением. В конце упражнения скорость максимальная.

Вариант 5. Метания, бег, прыжки.

№	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока.	1 мин	Построение в шеренгу. Обратить внимание на внешний вид.
2.	Строевые приемы: повороты на право;	30 сек	Обратить внимание на синхронность и четкость

	повороты налево; повороты кругом.		выполнения.
3.	Ходьба: обычная; перекатным шагом; спортивная.	20 м 20 м 80 м	Дистанция 1 м. Стопа ставится на пятку с внешней стороны. Обратить внимание на работу таза в трех плоскостях.
4.	Равномерный бег.	5 мин.	Дистанция 2 м.
5.	Перестроение в колонну по два.	30 сек	“В колонну по два налево – марш!”.
6.	ОРУ в парах с набивным мячом	15 мин.	
	И.П. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч перед грудью у № 1; 1 – стойка на носках, мяч вверх, передать партнеру назад № 2; 2 – наклон, мяч, передать партнеру № 1.	8 раз	Передача мяча осуществляется другой вперед-вверх и вперед-вниз.
	И.П. – стойка мяч перед грудью; 1 – наклон назад; 2 – бросок мяча партнеру толчком от груди - расстояние между партнерами 5-6 м.	8 раз	Отклоняясь назад, подняться на носки, локти развести в стороны.
	И.П. – стойка мячверху; 1 – наклон назад; 2 – бросок мяча партнеру из-за головы.	8 раз	Стоять на расстоянии 5-6 м. При отведении мяча назад руки немного сгибаются. Взгляд направлен вперед..
	И.П. – стойка мяч внизу; 1 – поворот туловища налево с отведением мяча влево; 2 – бросок мяча партнеру сбоку; 3-4 – О.С. 5-8 – то же, с поворотом направо	8 раз	При повороте ноги немного сгибаются. Бросок осуществляется последовательно: разворотом в коленном и тазобедренном суставах и заканчиваются разворотом плеч.
	И.П. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч внизу; Бросок и ловля мяча партнеру с поворотом туловища.	8 раз	Поворот осуществляется на слегка согнутых ногах.
	И.П. – стойка ноги врозь, мячверху; 1 – наклон, мяч вниз; 2 – выпрямляясь, бросить мяч партнеру.	8 раз	Стоять на расстоянии 8-10м.. Отталкивание осуществляется за счет быстрого разгибания ног и выпрямления туловища.
	И.П. – стойка ноги врозь, спиной к партнеру, мяч перед грудью у № 1; 1-2 – наклон, мяч дугой вперед-вниз бросить назад партнеру.	8 раз	Бросок заканчивается хлестообразным движением кистей.

	И.П. – выпад правой назад, мяч вверху у № 1; 1 – наклон назад; 2 – бросок мяча партнеру из-за головы.	8 раз	При отведении мяча назад руки немного сгибаются. После броска вес тела перенести на стоящую ногу и удержать равновесие.
	И.П. – присед, мяч перед грудью у № 1; 1-2 – полуприсед, бросок мяча партнеру от груди; 3-4 – поймать мяч, вернуться в исходное положение.	8 раз	При броске локти разведены в стороны, спину держать прямо. После броска удержат равновесие.
7.	Перестроение в колонну по одному.	30 сек	“В колонну по одному в обход налево – марш!”.
8.	Специальные упражнения:		
	- семенящий бег;	2x30 м	Стопы немного развернуты вовнутрь. Стопа ставится с внешней стороны с носка и слегка касается пяткой опоры. Плечи расслаблены. Туловище немного наклонено вперед.
	- бег с высоким подниманием бедра;	2x30 м	Бедро выносится до уровня горизонтали, стопа “взята на себя”. Опорная нога выпрямляется в коленном суставе. Руки работают как в беге. Продвижение происходит на 1-1,5 стопы на каждый шаг.
	- бег с захлестыванием голени.	2x30 м	Туловище немного наклонено вперед, руки работают как в беге. Обратить внимание на активное отведение бедра назад. Упражнение выполняется на “рабочей” части стопы.
	- бег толчками;	2x30 м	Бедро выносится до уровня горизонтали, опорная нога во время отталкивания выпрямляется во всех суставах. Упражнение выполняется на “рабочей” части стопы.
	- бег с ускорением	2x30 м	Дистанция 10 м.

Вариант 6. Бег, прыжки в длину, метание гранаты.

№	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока.	2 мин	Построение в шеренгу. Обратить внимание на внешний вид.
2.	Ходьба: - обычная; - перекатным шагом, руки на пояс.	40 м 40 м	Дистанция 1,5 м. Перекат осуществляется на внешней стороне стопы.
3.	Бег.	5 мин.	Бежать свободно, на передней части стопы.
4.	Ходьба обычная.	40 м	
5.	Перестроение из 1 колонны в колонну по 4 поворотом в движении.	30 сек	“В колонну по 4 налево – марш!”
6.	ОРУ (раздельным способом).	15 мин.	
	И.П. - О.С.; 1-2 – подняться на носки, руки вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох.	8 раз	Смотреть на руки, ладони внутрь, спина прямая. Вдох через нос, выдох через рот.
	И.П. – стойка правая рука вверх; 1-4 – 4 поочередных круговых движения вперед руками; 5-8 – то же, назад.	8 раз	Руки прямые. Движения выполнять с большей амплитудой.
	И.П. – стойка руки на поясе; 1-3 – наклон влево, правая рука вверх; 4 – И.П.; 5-8 – то же, вправо.	8 раз	Ниже наклон, спина прямая, колени не сгибать.
	И.П. – стойка руки сзади сцеплены в замок; 1-3 – 3 пружинистых поворота туловища налево; 4 – И.П.; 5-8 – то же, направо.	8 раз	Повороты активнее выполнять, смотреть вперед.
	И.П. – О.С.; 1 – наклон назад, руки вверх; 2-3 – 2 пружинистых наклона, руки в стороны; 4 – И.П.	8 раз	Больше прогнуться в пояснице, ноги в коленях не сгибать.
	И.П. – сед, левая согнута, руки на поясе; 1-3 – пружинистые наклоны к правой, руки вперед; 4 – И.П.; 5-8 - то же, правая согнута.	8 раз на каждую ногу	Наклоны ниже, коснуться пальцами носка ноги.
	И.П. – сед ноги врозь, согнуты, скрестно правой; 1-3 – пружинистые наклоны; 4 - И.П.	8 раз	Наклоны выполнять активнее, таз от пола не отрывать.

	И.П. - О.С.; 1 – мах правой, хлопок руками под ногой; 2 – И.П.; 3-4 – то же, левой.	8 раз	Нога прямая, носок на себя, мах выше.
	И.П. – стойка руки на поясе; 1 – присед на правой, левая вперед; 2 – И.П.; 3-4 – то же, на левой.	8 раз	Присесть до прямого угла, пятку не отрывать.
	И.П. – О.С.; 1-3 – 3 прыжка на двух; 4 – прыжок, согнув ноги.	10 раз	Прыжки выполнять на передней части стопы, выше оттолкнуться вверх.
	И.П. – О.С.; 1-2 – подняться на носки, руки вверх, вдох; 3-4 - И.П., выдох;	6 раз	Спина прямая, выше подняться на носки.
7.	Эстафета “Кто дальше прыгнет?”. Команды построены в шеренге лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы. Первые номера, встав за стартовой чертой, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера.	5 мин	Состав команды 6-8 человек. Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат.

Вариант 7. Прыжки, бег, метания.

№	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока.	1 мин	Построение в шеренгу. Обратить внимание на внешний вид.
2.	Игра “Поехали”.	3 мин	Группу предварительно разомкнуть.
3.	Ходьба: обычная, спортивная.	по 30 сек	Дистанция 1,5 м
4.	Бег.	8 мин	Дистанция 1,5 м
5.	Бег с поворотами направо и налево.	30 сек	Дистанция 1,5 м
6.	Бег с прыжками через барьеры.	4x5 бар.	Мальчики - 5 барьеров. Девочки – 5 перевернутых.
7.	Ходьба.	30 сек	По ходу движения взять палки.
8.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении.	30 сек.	«В колонну по три налево шагам – марш!»
9	ОРУ с гимнастической палкой.	15 мин.	

И.П. – стойка палка вперед в правой руке; 1-16 – повороты кистью; 1-16 – то же, левой.	4 раза	
И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди; 1 – скрестное движение, правая вверх; 2 – И.П.; 3-4 – то же, левой.	12 раз	Постепенно увеличивать амплитуду движений.
И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу; 1 – палку вверх; 2 – палку на плечи; 3 – палку вверх; 4 – И.П.	8 раз	Спину держать прямо.
И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу; 1 – палка вверх; 2 – палку выкрутом назад; 3 – палка вверх; 4 – И.П.	8 раз	Руки в локтях не сгибать.
И.П. – стойка палка сзади; 1-2 – повороты направо; 3 – 2 пружинистых наклона, палку назад; 4 – И.П.; 5-8 – то же, с поворотом налево.	8 раз	Стопы ног не отрывать, наклоны глубже.
И.П. – стойка палка на плечах; 1-2 – наклон прогнувшись; 3 – наклон, положить палку на пол; 4 – выпрямиться; 5 – наклон, взять палку; 6-7 – наклон прогнувшись, палку на плечи; 8 – И.П.	8 раз	Ноги не сгибать.
И.П. – стойка палка на плечах; 1 – правой перешагнуть палку; 2 – выпрямиться; 3-4 – то же в И.П.; 5-8 – то же, левой.	4 раза	Палку из рук не выпускать.
И.П. – стойка ноги врозь, палка на полу между ног поперек; 1 – прыжок н/в скрестно правой, руки на пояс; 2 – прыжком в И.П.; 3-4 – то же левой.	16 раз	Стараться палку не задевать.

	И.П. – то же; 1-8 – 8 прыжков на правой через палку, руки на поясе; 9-16 – то же, на левой; 17-24 – то же, на двух.	2 раза 2 раза 2 раза	Прыгать на носках.
	И.П. – упор стоя палка на полу вертикально; 1 – перемах правой через палку внутрь; 2 – И.П.; 3 – 4 – то же, левой наружу.	16 раз	Стараться не уронить палку и выполнять махи прямой ногой.
	И.П. – стойка, палка внизу; 1-2 – встать на носки, палка вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох.	2 раза	1-2 – вдох; 3-4 – выдох.
10	Игра: “Удочка”.	5 мин	3-4 команды.
11.	Ходьба.	30 сек.	

Вариант 8. Метания, спортивная ходьба, прыжки в длину.

№	Содержание материала	Дозировка	Организационно- методические указания
1.	Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока.	2 мин	Построение в шеренгу. Обратить внимание на внешний вид.
2.	Ходьба обычная в медленном темпе.	40 м	Туловище и голову держать прямо.
3.	Ходьба обычная в быстром темпе.	20 м	Движения выполнять свободно.
4.	Бег.	800 м	Первые 200 м бег с пятки, затем 200 м со всей стопы, 400 м – с передней части стопы.
5.	Ходьба обычная.	40 м	Дыхание свободное и глубокое.
6.	ОРУ с гимнастической скамейкой.	15 мин.	
	И.П. – стойка руки на пояс скамейкой продольно; 1 – шаг левой на скамейку; 2 – правой, встать на носки, руки вверх; 3-4 – в обратном порядке.	10 раз	Спина прямая, взгляд направлен на ладони.
	И.П. – скамейка продольно, стойка руки на пояс перед 1 – шаг левой через скамейку; 2 – шаг правой, руки в стороны; 3-4 – то же, в обратном порядке	10 раз	Спина прямая, руки прямые.
	И.П. – то же; 1 – правая на скамейке, наклон, руки назад; 2 – И.П.; 3-4 – то же, левой.	10 раз	Наклон ниже, ноги прямые.

	И.П. – О.С. скамейка продольно; 1 – наклон, руки вперед; 2 – И.П.	10 раз	Наклон ниже, ноги прямые.
	И.П. – упор лежа, ноги на скамейке; 1 – упор лежа на бедрах; 2 – И.П.	10 раз	Руки прямые, прогибаться сильнее.
	И.П. – упор сидя сзади на скамейке продольно; 1 – упор лежа сзади, мах правой; 2 – И.П.; 3-4 – то же левой.	10 раз	Ноги прямые, амплитуда махов большая.
	И.П. – стоя ноги врозь, руки на пояс, скамейка продольно; 1 – прыжок на двух на скамейку; 2 – прыжок, ноги врозь, левой; 3-4 – то же, в обратном порядке.	10 раз	Прыжки выше.
	И.П. – стойка правым боком к скамейке, руки на пояс; 1 – прыжок на скамейку; 2 – И.П.	10 раз	Прыжки выше, ноги вместе.
7	Игра “Метко в цель”	5 мин	Каждый игрок выполняет 2-3 броска.

Вариант 9. Бег, прыжки, метания.

№	Содержание материала	Дозировка	Организационно- методические указания
1.	Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока.	2 мин	Построение в шеренгу. Обратить внимание на внешний вид.
2.	Ходьба обычная в медленном темпе.	40 м	Туловище и голову держать прямо.
3.	Ходьба обычная в быстром темпе.	30 м	Движения выполнять свободно.
4.	Спортивная ходьба.	200 м	Постепенно увеличивая темп.
5.	Бег.	800 м	Первые 200 м бег с пятки, затем 200 м – со всей стопы, 400 м-с передней части стопы.
6.	Ходьба обычная.	40 м	Дыхание свободное и глубокое.
7.	Перестроение из одной колонны в две поворотом в движении.	30 сек.	"В колонну по два налево - марш!".
8.	ОРУ в парах.	15 мин.	
	И.П. – стойка спиной друг к другу, руки внизу в соединении за; 1-2 – две руки вверх - наружу, подняться на носки; 3-4 - И.П.	10 раз	Спину держать прямо, при поднятии рук смотреть на них.

И.П. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу, на расстоянии 2-х шагов, кисти в замок; 1-2 – сгибание и разгибание рук; 3-4 – то же.	10 раз	Упражнение выполнять с пассивным сопротивлением.
И.П. – стойка спиной друг к другу, первый – руки вверх, второй сзади берется руками за кисти партнера; 1 – первый – выпад; 2-3 – пружинистые покачивания; 4 – И.П.; 5-8 – то же, второй.	10 раз	При выполнении упражнения партнер удерживает руки, усиливает движение в плечевых суставах.
И.П. – сед на правой пятке спиной друг к другу, левую ногу вперед, соединив руки внизу; 1-2 – подняться в стойку на колене, наклонившись назад, руки наружу вверх; 3-4 – И.П.	10 раз	При наклонах прогибаться.
И.П. – стойка ноги врозь на расстоянии шага друг от друга, опираясь спинами и взявшись под локти; 1 – присесть на всей ступне; 2 – встать; 3-4 – то же, повторить.	10 раз	Сохранять равновесие, присед выполнить глубокий.
И.П. – широкая стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки вперед, кисти соединить; 1 – присед на правой, левая прямая; 2 – встать, поддерживая друг друга; 3-4 – то же, на левой.	10 раз	Упражнение выполняется в противоположные стороны.
И.П. – сед ноги врозь, лицом друг к другу, опираясь ступнями на ступни партнера, руки вперед, соединить глубоким хватом; 1-3 – наклон назад; 4 – И.П.; 5-8 – то же, в другую сторону.	10 раз	Наклоны глубокие.

	И.П. – стойка боком друг к другу на расстоянии шага лицом в противоположные стороны, положить одну руку на плечо партнера, другую себе на пояс. Прыжки, вращаясь по кругу: на 2-х ногах, на 1-й ноге.	По 20 прыжков	Прыгать на передней части стопы.
	И.П. – присед вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти. Прыжки с поворотом на 360 градусов.	6 кругов	Сохранять равновесие.
9.	Перестроение на стартовую линию для игры.	30 сек.	
10.	Игра: “Кто дальше прыгнет?”. состав команды – 6-8 человек, построение в шеренги лицом друг к другу. Между ними – две прыжковые полосы. Первые номера, встав за стартовой чертой, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пятками. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т. д.	3 раза	Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат.
11.	Ходьба.	1 круг	

Учебник- словарь

Адаптация - способность организма (личности, функции) приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

Адаптация социальная - процесс и результат активного приспособления человека к условиям и требованиям социальной среды.

Барьер - Барьер препятствие, этап. Употребляется в следующих областях: Барьер физическое препятствие на пути: в спорте: бег с барьерами; конкур Барьер препятствие на пути движения товаров.

Бег (лёгкая атлетика) - Бег (беговые дисциплины) лёгкой атлетики объединяют следующие виды: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Бег на средние дистанции - Текущая версия (не проверялась) Бег на средние дистанции совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м ... 1500 м.

Бег (способ передвижения) - Бег, способ передвижения, при котором, по определению, тело «то соприкасается с почвой одной ногой, то летит в воздухе», в отличие от ходьбы, когда тело имеет постоянную опору одной или двумя ногами.

Допинг - (англ. doping, от англ. dore давать наркотики) употребление с целью получения лучшего спортивного результата запрещённых фармакологических средств и методов (например, переливания крови).

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта; включает бег и ходьбу на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания спортивных снарядов, легкоатлетические многоборья. Зародилась в Великобритании в 18 в. В Международной любительской федерации - ИААФ (IAAF; основана в 1912) ок. 190 стран (1991). В программе Олимпийских игр с 1896, чемпионаты мира с 1983, Европы с 1934. Годом рождения отечественной легкой атлетики считается 1888 год. Тогда в дачном местечке Тярлево, неподалеку от Царского Села (ныне г. Пушкин под Петербургом), возникает первый в России кружок, члены которого стали заниматься бегом. Затем этот кружок перебазировался в столицу на Петровский остров под именем "Петербургское общество любителей бега" (1890 г.), а позднее "Петербургского общества любителей спорта" (1893 г.). К 1895 г. легкая атлетика в России включала в себя: бег, спортивную ходьбу, прыжки в длину и высоту с разбегом и без разбега, метание ядра, метание кожаного мяча, тройной прыжок с места и разбега, барьерный бег, кросс... Основателем, первым председателем, душой этого общества был банковский служащий Петр Павлович Москвин - энергичный, деятельный, подвижный, небольшого роста, с густыми черными усами и такими же черными всегда веселыми глазами человек. Популярность его была чрезвычайно высока, хотя он не был ни чемпионом, ни рекордсменом, не прославил себя на международной арене. П. П. Москвин был не только основоположником организованных занятий легкой атлетикой в России, но и пионером некоторых других видов спорта. Например, впоследствии он ввел игру в хоккей в спортивную жизнь городов Дальнего Востока. В 1945 г. ему было присвоено звание Заслуженного мастера спорта за огромный вклад в дело развития российского спорта. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА, вид спорта, объединяющий дисциплины: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Международная Любительская легкоатлетическая Федерация (ИААФ) создана в 1912 г. и объединяет около 210 национальных федераций. Олимпийская программа неоднократно изменялась. В разное время в нее входили такие дисциплины, как бег 60 м, командный бег 5000 м, бег 2500 и 4000 м с препятствиями, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, перетягивание каната, триатлон и др. Современная программа Олимпийских игр включает 44 вида соревнований (24 для мужчин и 20 для женщин): бег 100, 200, 400, 800, 1500, 10000 м, марафонский бег 42,195 км, 100, 110 и 400 м с барьерами, с препятствиями 3000 м, эстафеты 4x100 и 4x400 м, спортивную ходьбу 10, 20 и 50 км, прыжки с шестом, в высоту, в длину, тройной, толкание ядра, метания диска, молота, копья, семиборье, десятиборье. Допуск на Олимпийские игры получают спортсмены, выполнившие нормативы МОК и НОК.

Лидер - член группы, обладающий высоким статусом, оказывающий значительное влияние на мнение и поведение членов группы, и выполняющий комплекс функций, сходных с функциями руководителя.

Легкоатлет - дискобол, прыгун, марафонец, спринтер, средневик, десятиборец, бегун, барьерист, копьеметатель, метатель, стайер Словарь русских синонимов.

Легкоатлет - м. Спортсмен, занимающийся лёгкой атлетикой.

Марафон - В наши дни название спортивного бега на дистанцию в 42 километра 195 метров. Это расстояние между двумя городами Греции Марафоном и Афинами. Забеги на это расстояние было решено проводить в память о войне, который пробежал путь от Марафон до Афин ...

Манеж - (французское manege), 1) площадка или здание для тренировки лошадей, обучения верховой езде, конно спортивных соревнований.

Метание спортивные - в легкой атлетике метание на дальность диска, копья, молота, гранаты, а также толкание ядра их спортивных снарядов, а также в толкании ядра на дальность.

Метание диска - Герд Кантер (Эстония) готовится к попытке в метании диска Метание диска дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда диска, на дальность.

Метание копья - Спортсменка при разбеге перед броском Метание копья одна из легкоатлетических дисциплин. Заключается в метании копья на расстояние Мировые рекорды в лёгкой атлетике - это наивысшие результаты, показанные атлетом или командой в сравнимых и повторяемых условиях. Мировые рекорды ратифицируются по правилам IAAF и могут устанавливаться на официальных соревнованиях IAAF согласно списку дисциплин.

Метание молота - Метание молота - легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда молота на дальность. Требует от спортсменов силы и координации движений. Проводится в летний сезон на открытых стадионах.

Навык - действия, доведенные до автономного исполнения путем многократных упражнений (повторения).

Одаренность - в обыденной педагогике - синоним талантливости, условие для достижения выдающихся результатов в той или иной деятельности. В научной педагогике чаще понимается как система умственных способностей, умственный потенциал.

Прыгун - а, муж. 1. Спортсмен, занимающийся прыжками, а также вообще тот, кто прыгает, хорошо прыгает. П. в длину. П. с шестом. П. в воду. 2. Очень подвижный ребёнок (разг.). жен. прыгунья, и, род. мн.

Прыжки в длину - Прыжок в длину стилем «ножницы» Прыжок в длину дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную... ..

Прыжок в высоту с разбега - дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений.

Прыжок с шестом - (Перенаправлено с Прыжки с шестом) Прыжок с шестом дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом.

Развитие - 1) необратимое, направленное, закономерное изменение материальных объектов, в результате которого возникает новое качественное состояние объекта; 2) процесс становления личности под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых социальных и природных факторов. Р. предполагает количественные и качественные изменения в человеке.

Спорт - это соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Составная часть физической культуры.

Спринт - (от англ. sprint) гонки на короткое расстояние. Есть в нескольких видах спорта: Спринт в биатлоне. Есть на 10 км и 7,5 км. Спринт в лёгкой атлетике бег на 100, 200 и 400 м.

Спринт - [англ. sprint] 1) спорт. соревнования на короткие дистанции в легкоатлетическом беге, в беге на коньках, в велосипедных гонках и др.; 2) разг. мгновенная потеря.

Спортивная ходьба - вид легкой атлетики. От обычной ходьбы отличается обязательным выпрямлением опорной ноги в суставе при вертикальном положении, от бега -

отсутствием безопорной фазы движения. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся со 2-й половины 19 в. (Великобритания), в России - с 1892. В программе Олимпийских игр с 1908.

Стадион - (от греч. stadion место для состязаний), спортивное сооружение, включающее основное поле и расположенные амфитеатром трибуны для зрителей, нередко также площадки для спортивных игр, вспомогательные сооружения и помещения.

Стипель-чез - стипель чез, муж. (англ. steeplechase) (спорт.). Спортивное состязание на скорость передвижения (на лошади, на велосипеде или бегом) по местности с естественными или искусственными препятствиями.

Стресс - состояние психического напряжения, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Оказывает как положительное (мобилизующее), так и отрицательное (дезорганизирующее) воздействие на деятельность.

Тест - объективная и стандартизованная процедура испытаний, которым подвергается человек, специфический инструмент для оценивания педагогических качеств личности. Он состоит из ряда заданий или вопросов, которые предлагаются в стандартных условиях и измеряют определенные особенности поведения на основе стандартных способов оценки выполнения теста.

Тренинг - один из активных методов социально-педагогического обучения. Строится на групповом взаимодействии, преследует цели развития отдельных сторон личности.

Тройной прыжок - дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы.

Толкание ядра - соревнования по бросанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда.

Умение - овладение способами (приемами, действиями) применения усвоенных знаний на практике.

7.2. Методические указания по выполнению самостоятельной внеаудиторной и аудиторной работы студентами

Самостоятельная работа студентов является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса. Основными задачами являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом основных учебных курсов;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности;
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности учителя, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Функции самостоятельной работы:

- информационно;
- обучающая;
- развивающая;
- ориентирующая;
- стимулирующая;
- воспитывающая.

Общие положения СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий, семинаров, лабораторных практикумов и т.д. Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами деятельности, используемыми современной школой.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к семинарским и практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию рефератов, курсовых работ и т.д. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Одной из основных задач преподавателей является создание методического обеспечения СРС. Успех всей этой работы будет, в конечном счете, полностью зависеть от умения студента работать с книгой, конспектом, методическими рекомендациями.

Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер, регулироваться графиком отчетности. О сроках, формах контроля по учебному курсу студенты должны быть извещены в начале учебного семестра.

Результаты контроля должны быть гласными и служить основой для стимулирования деятельности студентов.

Организация внеаудиторной работы СРС и контроль за ее результатом осуществляется преподавателем в рамках его учебной деятельности.

Организация СРС Аудиторная СРС

Основной формой обучения является лекция; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться лишь фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.) исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть, направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач целесообразно широко использовать создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

На семинарских занятиях может быть организована дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений.

По итогам семинара можно составить таблицы, графики, диаграммы обобщающего характера. На семинарских, практических занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел (КТД).

Практические и лабораторные занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации может носить самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

СРС в ходе лабораторных занятий должна быть направлена на активное овладение всеми сторонами экспериментальных исследований; теоретическим обоснованием эксперимента; техникой его выполнения и обработкой результатов. Другой важной задачей лабораторных циклов является практическое овладение студентами навыками работы с техническими средствами; в том числе компьютерной техникой. Желательно, чтобы сами лабораторные работы строились как небольшие самостоятельные исследования и выполнялись индивидуально.

Самостоятельная работа студентов в ходе практик.

Этот вид СРС занимает промежуточное место между аудиторной и внеаудиторной работой студентов. С одной стороны, она направляется и контролируется педагогами, с другой - вынесена за рамки аудиторной деятельности.

Независимо от характера практики СРС должна составлять ее сущность на всех этапах проведения: подготовительном, основном (этапе действий), заключительном.

В ходе практик СРС должна быть педагогически управляемой. С переходом от младших к старшим курсам ее творческий потенциал, уровень самостоятельности должны повышаться.

Постоянно должна возрастать профессионально – педагогическая направленность деятельности студентов в ходе практик.

Внеаудиторная СРС

Внеаудиторная СРС осуществляется в ходе изучения учебных курсов путем проработки прослушанных лекций, изучения теоретического материала, вынесенного на самостоятельную работу, подготовку к семинарским занятиям.

Для каждого логически законченного раздела курса целесообразно иметь небольшие комплекты заданий, задач для самопроверки и проверки усвоения. Они преимущественно должны носить синтезированный характер.

Назначение и разновидности самостоятельной работы обучающихся.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся;
- творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- формирования общих и профессиональных компетенций;
- развитию исследовательских умений.

В учебном процессе образовательного учреждения выделяются два вида самостоятельной работы:

- аудиторная по дисциплине, междисциплинарному курсу (выполняется на учебных занятиях, под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию)
- внеаудиторная по дисциплине, междисциплинарному курсу (выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия).

Методическое обеспечение и контроль за организацией и результатами СРС

Организация и методическое обеспечение СРС является одной из основных задач служебной обязанности преподавателей. Руководство СРС - одна из основных форм учебной работы преподавателей.

Методическое обеспечение СРС разрабатывается и создается преподавателем. В него входят списки доступной студентам литературы, учебные пособия по курсам, раздаточный материал, ТСО с дидактическим оснащением (магнитофонные записи, обучающие и контролирующие программы, видеофильмы). Учебные кабинеты должны стать центрами накопления этих методических материалов. Накопление этих методических материалов должно осуществляться методическим кабинетом.

Все виды СРС должны быть обеспечены групповыми и индивидуальными консультациями, регулярно проводимыми преподавателем.

Сроки и формы контроля за СРС определяются преподавателем и регулируются графиком. В течение учебной недели не может ставиться более 2-3 контрольных зачетных форм, равномерно распределенных по дням недели.

Аудиторная СРС контролируется непосредственно на учебных занятиях и на зачетные. Формы проверки результатов СРС, как правило, не выносятся.

Внеаудиторная работа контролируется при помощи традиционных форм:

- коллоквиумов, индивидуальных и групповых собеседований, контрольных работ, проверки индивиду заданий, собеседований по письменным работам, рефератов.

Контроль, особенно на младших курсах, должен быть организован так, чтобы проверялись не только результаты СРС, но и ее процесс. Именно в этом случае студентам можно оказать своевременную методическую помощь.

По результатам текущего контроля студенту могут выставляться зачеты, имеющиеся в учебном плане. В отдельных случаях, возможно, зачесть часть материала. Правила учета и освобождения от тех или иных форм контроля должны быть утверждены кабинетом ФК и объявлены студентам в начале семестра.

Система контроля должна быть поставлена так, чтобы обеспечить регулярность СРС, постоянную информативность студентов об уровне усвоения учебного материала.

Формы и виды самостоятельной работы студентов:

1. Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.

2. Работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы.

3. Работа со словарем, справочником.

4. Поиск необходимой информации в сети Интернет.

5. Конспектирование источников.

6. Реферирование источников.

7. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам.

8. Составление рецензий и отзывов на прочитанный материал.

9. Составление обзора публикаций по теме.

10. Составление и разработка словаря (гlossария).

11. Составление хронологической таблицы.

12. Составление библиографии (библиографической картотеки)

13. Ведение дневника (дневник практики, дневник наблюдений, дневник самоподготовки и т.д.)

14. Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.

15. Выполнение аудио - и видеозаписей по заданной теме.

16. Подготовка к различным формам промежуточной и итоговой аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету, экзамену).

17. Выполнение домашних контрольных работ.

18. Самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тренировочные упражнения, опыты, задачи, тесты).

19. Выполнение творческих заданий.

20. Проведение опыта и составление отчета по нему.

21. Подготовка устного сообщения для выступления на семинарском или лекционном занятии.

22. Написание реферата. Подготовка к защите (представлению) реферата на семинарском занятии.

23. Подготовка доклада и написание тезисов доклада.

24. Выполнение комплексного задания (проекта) по отдельной дисциплине. Подготовка к его защите на семинарском или практическом занятии.

25. Выполнение интегрированного (междисциплинарного) проекта. Подготовка к его защите.

Критерии оценки результатов самостоятельной работы

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности обще учебных умений;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандарта предприятия;
- уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

Внеаудиторная самостоятельная работа студента выполнения упражнения: Бег 30,60,100 м. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Бег 800,1000 м. Бег 2000,3000 м..

Примерные тестовые задания для внеаудиторной самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания»

1. Оптимальный угол выпуска (траектории) гранаты (мяча): – а).
 - а) 45°;
 - б) не менее 50°;
 - в) не более 40°
2. При выполнении разбега в прыжке в высоту самый длинный шаг: – б).
 - а) первый;
 - б) предпоследний;
 - в) последний
3. Физическое качество максимально влияющее на результат в прыжке в длину с разбега: – б).
 - а) ловкость;
 - б) быстрота;
 - в) прыгучесть
4. Под влиянием упражнений, выполняемых в максимальном темпе развивается: – б).
 - а) сила;
 - б) быстрота;
 - в) выносливость
5. При метании правой рукой, в момент выпуска гранаты (мяча) впереди нога: – б).
 - а) любая;
 - б) левая;
 - в) правая
6. При прыжке в высоту способом “перешагивание” разбег под углом к планке: – б).
 - а) 20–25°;
 - б) 35–40°;
 - в) не менее 45°

7. Физическое качество максимально влияющее на результат в прыжке в высоту с разбега: – в).

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) прыгучесть

8. Упражнения, воздействующие комплексно на силу и быстроту развивают качества: – в).

- а) силовые;
- б) гибкость;
- в) скоростно-силовые

Примерные задания для самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине
«Легкая атлетика с методикой преподавания»

Задание 1.

Подбор передвижений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники бега.

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 2.

Подбор передвижений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию технике спортивной ходьбы.

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой спортивной ходьбы для проведения в подготовительной части урока.

Задание 3.

Подбор передвижений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию технике прыжков.

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетических прыжков для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 4.

Подбор передвижений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию технике метаний.

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетическими прыжками для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 5.

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники спортивной ходьбы и бега.

Составить и записать комплекс из 10 - 12 упражнений сходных по характеру и структуре движения с техникой спортивной ходьбы и бега для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 6.

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники легкоатлетических прыжков.

Составить и записать комплекс из 10 - 12 упражнений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетических прыжков для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 7.

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники метаний.

Составить и записать комплекс из 10 - 12 упражнений сходных по характеру и структуре движения с техникой метаний для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 8.

Написать план-конспект подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники спортивной ходьбы и бега.

Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники спортивной ходьбы и бега, для дальнейшего проведения с учебной группой.

Задание 9.

Написать план-конспект подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию технике легкоатлетических прыжков.

Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники легкоатлетических прыжков, для дальнейшего проведения с учебной группой.

Задание 10.

Написать план-конспект занятия подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники метаний.

Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники метаний, для дальнейшего проведения с учебной группой.

Задание 11.

Составить программу первенства школы по легкой атлетике.

Составить программу первенства школы по легкой атлетике, расписанную по дням, часам и минутам, включив в нее следующие виды для девочек и мальчиков: бег 60, 200, 400, 800 и 2000 метров, прыжки в длину и в высоту, метание мяча, гранаты и толкание ядра, четырехборье, эстафетный бег 4 x 200 метров. Программу составить из расчета количества участников в беге - 15 - 20 человек в виде, в других видах - 8 - 12 человек. В беге на 60 метров предусмотреть предварительные и финальный забеги.

Задание 12.

Составить судейскую бригаду для обслуживания первенства школы по легкой атлетике.

Определить главную судейскую коллегию, бригады судей для обслуживания всех проводящихся видов на первенстве школы по легкой атлетике. Составить список инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований, и обозначить его нахождение на схеме спортивного сооружения.

Задание 13.

Написать план-конспект основной части занятия по обучению технике бега на короткие дистанции и развитию быстроты.

Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике бега на короткие дистанции и развитию быстроты. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.

Задание 14.

Написать план-конспект основной части занятия по обучению технике спортивной ходьбы и развитию выносливости.

Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике спортивной ходьбы и развитию выносливости. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.

Задание 15.

Написать план-конспект основной части занятия по обучению технике прыжков в длину или в высоту и развитию скоростной выносливости.

Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике прыжков в длину или в высоту и развитию скоростной выносливости. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.

Задание 16.

Написать план-конспект основной части занятия по обучению технике метания мяча или толканию ядра и развитию силы.

Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике метания мяча или толкания ядра и развитию силы. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.

Задание 17.

Выполнить контрольную работу.

Написать план-конспект занятия по легкой атлетике по одной из предлагаемых тем.

Задание 18.

Составить поурочный план-график прохождения учебного материала раздела “легкая атлетика” по предмету физическая культура.

План-график составить на основании программы обучения. В нем предусмотреть освоение необходимых умений и навыков, совершенствование двигательных качеств, контрольные элементы. Необходимо учитывать положительный перенос умений в определенные навыки, влияние того или иного физического качества на успешность овладения техникой соревновательного упражнения.

Задание 19.

Составить поурочный план-график прохождения учебного материала раздела “легкая атлетика” по предмету физическая культура для учащихся 5 - 9 классов.

План-график составить на основании программы обучения. В нем предусмотреть освоение необходимых умений и навыков, совершенствование двигательных качеств, контрольные элементы. Необходимо учитывать положительный перенос умений в определенные навыки, влияние того или иного физического качества на успешность овладения техникой соревновательного упражнения.

Задание 20.

Составить поурочный план-график прохождения учебного материала раздела “легкая атлетика” по предмету физическая культура для учащихся 10 - 11 классов.

План-график составить на основании программы обучения. В нем предусмотреть освоение необходимых умений и навыков, совершенствование двигательных качеств, контрольные элементы. Необходимо учитывать положительный перенос умений в определенные навыки, влияние того или иного физического качества на успешность овладения техникой соревновательного упражнения.

Задание 21.

Составить примерный недельный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике для групп начальной подготовки в общеподготовительном периоде.

Необходимо определить недельную нагрузку, основную направленность занятий, их средства и методы проведения.

Задание 22.

Составить примерный недельный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике для групп начальной подготовки в специальном подготовительном периоде.

Необходимо определить недельную нагрузку, основную направленность занятий, их средства и методы проведения.

Задание 23.

Составить примерный недельный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике для групп начальной подготовки в соревновательном периоде.

Необходимо определить недельную нагрузку, основную направленность занятий, их средства и методы проведения. Предусмотреть непосредственную подготовку к соревнованиям и участие в них.

Задание 24.

Составить примерный недельный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике для групп начальной подготовки в переходном периоде.

Необходимо определить основные средства для активного отдыха занимающихся, методы проведения, подготовку организма к возрастающим в дальнейшем нагрузкам.

Задание 25.

Подготовить положение о первенстве школы по легкой атлетике.

Включить в него следующие разделы: цели и задачи, время и место проведения, участники соревнований, программа соревнований, зачет, организация соревнований, определение победителей, награждение.

Задание 26.

Составить план воспитательных мероприятий в секции легкой атлетики.

Необходимо учитывать успеваемость занимающихся в школе, их спортивные успехи.

Предусмотреть встречи с родителями, участие занимающихся в соревновательной деятельности, посещение более крупных состязаний, других культурных мероприятий, обсуждение спортивных итогов, участие в субботниках по подготовке мест занятий и прочее.

7.3. Материально-техническое и информационное обеспечение дисциплины

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебно-методическом кабинете по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания, в спортивном (легкоатлетическом) зале с полным набором средств для занятий легкой атлетикой, мужская и женская раздевалки.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине (видеоматериалы и аудиоматериалы).

Урок, как и учебно-тренировочные занятия, по легкой атлетике обычно проводятся в спортивном легкоатлетическом зале.

При залах необходимы вспомогательные помещения для снарядов, комнаты для педагогов, раздевалки (мужские, женские), а также душевые и уборные (туалеты).

Гигиенические требования к эксплуатации спортивного легкоатлетического зала:

1. Отделка зала и его подсобных помещений должна быть удобной для уборки.
2. Отопительные приборы закрывают решетками.
3. Температура в зале 18-20 С (влажность 50-60 %).
4. Вентиляция естественная и искусственная.
5. Световая площадь окон не менее 1\5 площади пола.
6. Все помещения следует регулярно убирать.

Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования

1. Бережно обращаться с оборудованием и инвентарем.
2. Аккуратно обращаться с магnezией.
3. Ежедневно убирать зал.

4. В перерывах между занятиями протирать полы влажной тряпкой.

Инструкция для студентов:

а) находиться в зале только в спортивной обуви;

б) во время занятий точно выполнять указания преподавателя (тренера), помогать товарищам;

в) изучить правила безопасности, приемы самостраховки;

г) вход в зал и уход только с разрешения преподавателя.

Рекомендуется ежедневно проверять инвентарь и используемое оборудование.

Для эффективного проведения занятий по легкой атлетике в колледже имеется следующий инвентарь:

1. Прыжковый сектор для прыжков в длину.

2. Мужские ядра, женские ядра.

3. Копья мужские, копья женские.

4. Беговые дорожки.

5. Эстафетные палочки.

6. Барьеры.

7. Диски.

8. Гимнастические скамейки и шведская стенка.

9. Эспандеры.

8. Методические рекомендации для преподавателя

Основная форма учебной и воспитательной работы в колледже - это урок, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и студента по выполнению гимнастических упражнений.

Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед студентами, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями студента и педагога.

Урок является основной формой организации занятий в системе физического воспитания школьников. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль в проведении занятий принадлежит учителю. Он обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач занятия, четверти, полугодия и года, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи и страховки учащимся, а также решает вопросы организации занимающихся на активное овладение специальными двигательными навыками.

Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки. Под руководством преподавателя он учит своих товарищей и учится у них не только правильным способам выполнения упражнений, но и правильной этике поведения.

На первом занятии по данной учебной дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов требование кафедры, ответить на вопросы.

При подготовке к теоретическим занятиям необходимо продумать план проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы публикациями периодической печати по теме занятия. Определить средства материально-технического обеспечения

В ходе теоретического занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить студентов с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия.

Желательно дать студентам краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части занятия обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть ее практическое значение. Если проводится не первое занятие, то необходимо увязать ее тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание студентов на основных терминах и понятиях, процессах, особенностях их протекания. Задавать по ходу изложения материала вопросы (разной направленности). Это способствует активизации мыслительной деятельности студентов, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, ее содержанию.

В работе с учащимися колледжа преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках легкой атлетики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач легкой атлетики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием

моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей студента. Необходимым условием для успешного обучения на уроках является формирование у студента уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях со студентом помогает им увидеть образ движения. Студент впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело - то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу студента над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первого года обучения студента в колледже необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на занятиях. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение студентов.

При выполнении движений на снаряде надо расставить студентов так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать их в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить студента работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

9. Литература

Основная литература

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук- Москва «АКАДЕМИЯ», 2015.- 464 с.
2. Бегай! Прыгай! Метай!: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : пер. с англ. / Междунар. ассоциация легкоатлетических федераций; [под общ. ред. В. В. Балахничева, В.Б. Зеличенка]. - М.: Человек, 2013. - 213 с.

Дополнительная литература

1. Буханцов К. Метание диска / К. Буханцов.- Олимпия-Москва, 2012.-104 с.
2. Губа В. Легкая атлетика / В.Губа.- Олимпия Пресс, 2006.- 223 с.
3. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
4. Жуков Г. Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г. Н. Жуков, П. Г. Матросов., С. Л. Каплан / Под общ. ред. проф. Г. П. Скамницкой. – М., 2005. – 382 с.
5. Кобринский М. Е. Легкая атлетика / М.Е.Кобринский, А.Н. Конникова, Т.П. Юшкевич.- Тесей, 2006.- 336 с.
6. Легкая атлетика. Прыжки /- Москва: Советский спорт, 2005.- 104 с.
7. Легкая атлетика: Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / И.С. Ильин, В.П. Черкашин.- М.: Сов.спорт, 2004.- 152 с.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции /- Москва: Советский спорт, 2005.- 116 с.
9. Легкая атлетика. Многоборье /- Москва: Советский спорт, 2005.- 104 с.
10. Маслаков В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев.- Олимпия-Москва, 2009.- 144 с.
11. Подготовительная часть урока легкой атлетики. Учебно-методическое пособие для преподавателей средних специальных учебных заведений и студентов институтов, колледжей физической культуры / ФГБОУ СПО «БГУОР»: Чуприк С.Ф. – Брянск, 2013. – 31с.
12. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н.Селуянов.- ТВТ-Дивизион, 2007.- 112 с.
13. Холодов, Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособие – М. : Издат.центр «Академия», 2004.
14. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю. А. Янсон. – Ростов н / Д: «Феникс», 2004. – 624 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины Легкая атлетика

1. <http://www.lib.sportedu.ru> - научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm - журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> - Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.edu.ru/modules.php>? Российское образование Федеральный портал
5. www.zipsites.ru –бесплатная электронная Интернет библиотека
6. <http://psychology.snauka.ru/2012/06/829> - Круглик И. И. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов [электронный ресурс]. – URL: (дата обращения: 10.01.2014)
7. http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/32 - Методы воспитания физических качеств [электронный ресурс] (дата обращения: 10.01.2014)

8. <http://www.pandia.ru/text/77/150/8719.php> - Холодов Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [электронный ресурс] (дата обращения: 10.01.2014)

9. <http://www.infosport.ru> Сайт Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму «Спортивная Россия».

Журналы

1. Теория и практика физической культуры: www.teoriya.ru

2. Физическая культура в школе: www.shkola-press.ru