

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Учебно-методическое пособие
по легкой атлетике, дополненное и переработанное*

Санкт-Петербург
РГГМУ
2021

УДК 796.42(075.3)
ББК 75.711я72
М54

Рецензент: С.М. Обухов, к.п.н., доцент, зав. кафедрой спортивных дисциплин, Сургутского Государственного университета

Авторский коллектив:

П.В. Дудник, магистр физической культуры,
М.Г. Дудник, доцент кафедры ФК и БЖД РГГМУ,
Л.К. Лобова, доцент кафедры ФК и БЖД РГГМУ,
К.Н. Смирницкий, к.п.н., доцент кафедры ФК и БЖД РГГМУ.

М54 Методика обучения и совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Учебно-методическое пособие по легкой атлетике, дополненное и переработанное. – СПб.: РГГМУ, 2021. – 40 с.

В учебно-методическое пособие рассматриваются следующие виды легкоатлетических упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание гранаты, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей и учителей общеобразовательных школ, ведущих занятия по физической культуре.

УДК 796.42(075.3)
ББК 75.711я72

© Российский государственный гидрометеорологический университет (РГГМУ), 2021

Список условных сокращений

ИП	–	исходное положение
ОЦМТ	–	общий центр массы тела
ОС	–	основная стойка
Л/А	–	легкая атлетика
Н/С	–	низкий старт
Д	–	девушки
Ю	–	юноши
ОФП	–	общая физическая подготовка
СПЕЦИАЛЬНАЯ	–	специальная разминка
ОРУ	–	общеразвивающие упражнения
ОЦТ	–	общий центр тяжести
МАХОВАЯ	–	маховая нога
ТОЛЧКОВАЯ	–	толчковая нога
ЛЕВАЯ	–	левая нога
ПРАВАЯ	–	правая нога
Н	–	высота
МУ	–	методические указания

Введение

Легкая атлетика – один из самых доступных и популярных видов спорта, занимающий первое место по числу практических видов, входящих в чемпионаты Мира, Европы, Олимпийских Игр, России.

Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц тела. Достижение высоких спортивных результатов в легкой атлетике во многом обусловлено рациональной технической подготовкой спортсменов.

Под техникой понимается наиболее эффективный способ выполнения спортивного упражнения с целью достижения наилучшего результата. В процессе обучения технике ее уровень изменяется от элементарной техники новичка до совершенной техники мастера спорта.

Следует отметить, что двигательные навыки и умения не всегда формируются параллельно развитию физических качеств. Поэтому технику следует рассматривать в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств занимающихся.

На занятиях по обучению технике легкоатлетических видов преподаватель использует 3 главных метода: объяснение, показ и непосредственную помощь. Кроме того применяются словесный метод, метод наглядности и технические средства обучения. Занимающиеся овладевают техникой разными способами, прежде всего дополняющими друг друга методами: целостного упражнения и расчлененного упражнения. Для повышения эффективности процесса обучения используются приемы – облегченные условия (уменьшение веса снаряда, понижение высоты и т.д.). Кроме того широко применяются имитационные упражнения, внешние ориентиры, отключение одного анализатора с целью стимулирования работы других.

Чтобы быстрее овладеть совершенной техникой, используют специальные и подводящие упражнения, имеющие по структуре сходство с основными упражнениями. Важным условием успешного овладения техникой является способность занимающихся видеть свои ошибки, анализировать и находить причины их появления.

Но все же главное – это педагогическое мастерство преподавателя, его умение организовать обучение, применять наиболее эффективные средства и методы, как можно раньше обнаружить ошибки и выяснить причины их появления.

При наличии нескольких ошибок, допускаемых одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой могут быть устранены и остальные.

Практика учебной работы показывает, что для приобретения элементарной техники в среднем требуется 4–6 занятий. Но это умение не прочно, поэтому упражнение следует повторять многократно с целью выработки правильного и устойчивого навыка.

В программе по физическому воспитанию легкой атлетике совместно с лыжным спортом отводится почти половина часов учебной программы, так как данные виды спорта оказывают самое широкое воздействие на функциональную подготовку и развитие физических качеств у занимающихся.

Особенно тренирующее воздействие на организм человека оказывает легкоатлетический бег, так как при беге в работу включаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, повышается обмен веществ.

Занятия физическими упражнениями способствуют формированию у занимающихся дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции, воспитанию волевых качеств.

Методические рекомендации по организации и по проведению учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике

Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование навыков бега по ровной и пересеченной местности, прыжков и метаний, развития качеств быстроты, выносливости, а также повышению морально-психологической устойчивости занимающихся, необходимой для успешной учебы и работы.

Занятия по программе «Легкая атлетика» рекомендуется проводить на стадионе, спортивной площадке, на местности и в некоторых случаях в зале.

Условно учебный процесс можно разделить на 2 этапа.

Первый этап (2–2,5 месяца) – сентябрь и до половины ноября – общефизическая подготовка (ОФП), предусматривающая изучение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении, изучение специальных и подводящих легкоатлетических упражнений бегового, прыжкового и метательного характера. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Продолжительность занятия: 65–80 мин.

Подготовительная часть (25–30 мин) на протяжении 1,5–2 месяцев должна составлять 30–35 % всего занятия, что дает возможность при большом количестве упражнений, их оптимальной дозировке и интенсивности подготовить организм к выполнению больших объемов специальной работы в основной части урока.

Специальные легкоатлетические упражнения в подготовительной части используются в качестве особой разминки, а по мере их освоения – в основной части – используются как средство становления и совершенствования техники, развития физических качеств.

В *основной части* занятия (40–50 мин) идет обучение технике изучаемых видов и развития основных качеств, обеспечивающих оптимальную работоспособность в беге, прыжках и метаниях на начальном этапе обучения.

В *заключительной части* (5–7 мин) рекомендуются упражнения, обеспечивающие плавный переход от нагрузки к активному

отдыху. В заключительной части выполняются: медленный бег, ходьба до 100–200 м, упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием. Затем подводятся итоги занятия, даются индивидуальные задания. На каждом этапе уделяется большое внимание профилактике травм, как правило, возникающих, где недостаточно проводится подготовка организма к предстоящей работе.

Второй этап (2–2,5 месяца) – с половины марта по май – повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и основных физических качеств, тестирование.

Практические занятия по легкой атлетике

Этап I

Занятие I

Задачи

I. Ознакомить занимающихся с программными требованиями и нормативами.

II. Провести экспресс тесты в беге с высокого старта на 30 м, прыжках в длину с места и шестиминутном беге.

Подготовительная часть (30–35 мин)

Построение, рапорт, сообщение задач урока. Ходьба, бег, ходьба. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте.

I. ИП – ноги врозь, руки к плечам.

1.2 – подняться на носки, руки вверх (ладонями вовнутрь), поворот вправо

3.4 – ИП.

5.8 – то же в другую сторону, повторить 6–8 раз.

II. ИП – то же.

1.2.3 – пружинистые наклоны вперед, руками касаться пола (земли).

4. ИП.

Повторить 6–8 раз.

III. ИП – то же.

1.2.3.4 – вращение рук вперед.

1.2.3.4 – вращение рук назад.

Повторить 4–6 раз в обе стороны

IV. ИП – ОС.

Прыжок – ноги врозь, руки через стороны вверх с хлопком ладонями над головой: 10–12 раз.

Медленный бег (80–100 м):

– бег с высоким подниманием бедра: 2×20 м;

– семенящий бег: 2×10 –15 м;

– ускорение: 2×20 м.

ОРУ подбираются исходя из задач основной части и, в дальнейшем, опускаются.

Основная часть (50–55 мин)

Экспресс-тесты в беге на 30 м, прыжках в длину с места, шестиминутном беге.

а) Весь класс или группа пробегает 30 м с высокого старта (стартуют парами, одна попытка, время засекается секундомером с точностью до 0,1 сек).

б) Прыжок в длину с места (для более быстрого проведения данного теста, класс или группу можно разделить на две подгруппы) выполняется на размеченной в сантиметрах резиновой дорожке или по линейке, начерченной вдоль одной из сторон зала. Ставка к линии (носки за чертой, ноги на ширине ступни), студент делает взмах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по следам пяток в момент приземления. Прыгун после приземления должен выйти вперед или в сторону.

в) Бег в течение 6 мин проводится на беговой дорожке без остановки. Длина пробегаемой дистанции измеряется с точностью до 1 м. Забеги формируются по силам (5–6 человек в забеге).

Заключительная часть (5–6 мин)

Бег трусцой: 1 мин. Медленная ходьба (руки на поясе): 40–50 м, обычная ходьба: 1 мин.

Подведение итогов занятия.

Занятие II

Задачи

I. Овладение свободным бегом по прямой.

II. Развитие силы, быстроты, выносливости в плане ОФП.

Подготовительная часть (25–30 мин)

Специальные беговые упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра (в дальнейшем – высокое бедро): $2-4 \times 20-25$ м.
2. Семенящий бег: $2-3 \times 20-25$ м.
3. Бег скрестными шагами правым боком: $2-3 \times 15-20$ м.
4. То же левым боком.
5. Бег прыжками правым боком: $2-3 \times 20-30$ м.
6. То же левым боком.
7. Прыжки в шаге: $2-3 \times 15-20$ м (см. приложение «Упражнения для развития силы, силовой выносливости и гибкости бегуна», рис. П1, кадр 5).
8. Ускорения: $2-3 \times 40-50$ м.

Основная часть (50–55 мин)

- I. 1. Показ техники бега на отрезке 40 м: 1–2 раза.
2. Равномерный бег средней интенсивности: $2-3 \times 30-40$ м.
3. Ускорения: 3×40 м.
4. Ускорения с мах скоростью: 2×30 м.
- II. Подтягивание (Ю), сгибание и разгибание рук в упоре (Д) на результат.

После выполнения специальных упражнений и ускорений занимающиеся возвращаются шагом к месту старта.

Заключительная часть (5–7 мин)

Медленный бег 100–200 м, ходьба 100–200 м.
Подведение итогов, домашние задания.

Занятие III

Задачи

- I. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.
- II. Изучение отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

Подготовительная часть (20–30 мин)

Специальные легкоатлетические упражнения:

1. Высокое бедро: $2-3 \times 20-30$ м.
2. Семенящий бег: $2 \times 20-30$ м.
3. Прыжки в шаге: $2 \times 15-20$ м.
4. Ускорения: $2 \times 25-30$ м.

Основная часть (50–55 мин)

- I. 1. Объяснение и показ техники высокого старта и стартового ускорения.

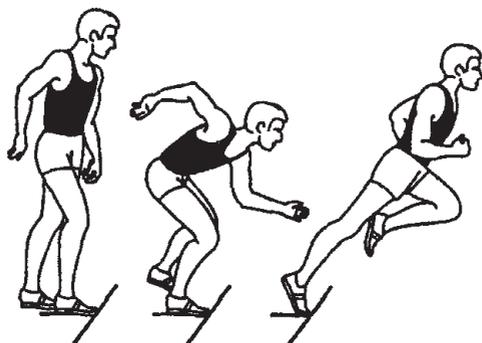


Рис. 1

2. Выполнение команд «На старт» 2–3 раза (без опоры на руку). По команде «На старт!» бегун ставит к линии старта сильнейшую ногу, наклоняет туловище вперед так, чтобы проекция ОЦМТ находилась на передней части впереди стоящей ноги (рис. 1).

3. То же, но с последующим выбеганием по команде «Марш»: 3–4 × 20–30 м.

4. Игра «Догонялки» с высокого старта. Расстояние между группами: 4–5 м. 2–3 × 15–20 м.

II. 1. Показ и объяснение техники прыжка в длину с разбега (рис. 2).

2. Прыжок в длину с разбега: 2–3 раза.

3. Имитация отталкивания толчковой ногой и подъема маховой вперед–вверх 5–6 раз на месте.

4. То же в ходьбе на отрезке 20–30 м на каждый шаг 2–3 раза.

5. Отталкивание в беге на каждый 3 шаг 2–3 раза на отрезке 20–30 м.

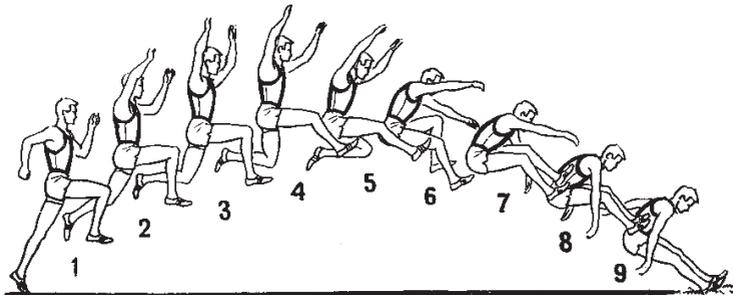


Рис. 2



Рис. 3. Вращение тела и полет при прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»

6. ИП – толчковая впереди, маховая сзади. Прыжок с места с приземлением в положении выпада (туловище держать прямо): 4–5 раз.

Заключительная часть (5–6 мин)

Медленный бег: 2–3 мин. Упражнения на расслабление.

Подведение итогов, задания на дом.

Занятие IV

Задачи

I. Обучение технике бега по повороту.

II. Изучение отталкивания в прыжках в длину с разбега.

III. Развитие скоростно-силовых качеств.

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Специальные л/а упражнения (по выбору – см. занят. 2): 5–6 × 30 м.

2. Ускорения: 2–3 × 20–30 м.

3. Бег по прямой с входом в поворот: 3–4 × 30–40 м (10 м по прямой).

4. Бег по повороту с выходом из него 3–4 × 20–30 м.

5. Ускорение по прямой: 10–15 м с входом в поворот и выходом из поворота 10–15 м 2–3 раза.

6. Ускорение с высокого старта при входе в поворот: 3–4 × 20–30 м.

II. Отталкивание в прыжках в длину.

1. Прыжки вверх толчком одной с активным выведением колена маховой, с доставанием рукой, одноименной с толчковой, веток, подвешенных предметов: 4–5 раз.

2. Прыжки с места толчком одной с приземлением на обе. ИП – толчковая впереди на 1 м от края ямы, маховая на полшага сзади. Быстро вывести маховую и руки вперед–вверх и одновременно оттолкнуться толчковой 4–5 раз. Приземление в шаге. Бедро маховой поднимается до горизонтали.

3. Прыжки с 3–5 беговых шагов, отталкиваясь в районе бруска 4–5 раз.

III. Метание набивного мяча (2–3 кг) двумя руками в парах (см. приложение):

а) снизу: 4–5 раз;

б) из-за головы: 4–5 раз – левая (правая) впереди;

в) стоя спиной к направлению метания (снизу–вверх–назад): 4–5 раз.

Примечание. Интервал и дистанция между метаемыми должны обеспечивать безопасность в занятии.

Занятие V

Задачи

I. Обучение технике низкого старта и стартовому ускорению.

II. Развитие силы применительно к прыжкам и метаниям.

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Объяснение и показ техники низкого старта (н/с) и стартовому ускорению.

2. Выполнение команд «На старт!» (рис. 4), «Внимание» (рис. 5) с последующим выбеганием по команде «Марш!» (рис. 6): 4–5 × 20–30 м.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

3. Выбегание с низкого старта по отметкам (первый шаг 3–3,5 стопы; 2-й – 4–4,5; 3-й – 5–5,5; 4-й – 6–6,5): 3–4 × 15–20 м.

4. Выбегание с низкого старта под планку, установленную в 5 м от линии старта на высоте 100–110 см: 3–4 × 15–20 м.

5. Выбегание с низкого старта с сопротивлением, «в упряжке». (См. приложение «Упражнения для развития силы, силовой выносливости и гибкости бегуна», рис. П1, кадр 8, 9), (рис. 7): 2–3 × 20–25 м.

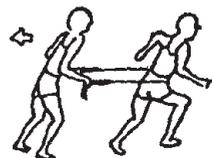
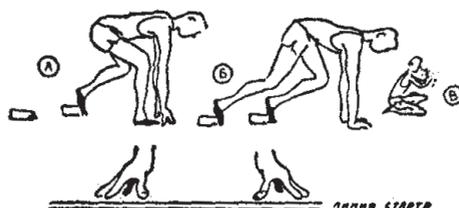


Рис. 7

6. Выбегание с низкого старта по команде: 3–4 × 20–25 м.



П. 1. Прыжки и прыжковые упражнения 10–12 мин (на месте и в движении, на одной и двух ногах).

2. Метание набивных мячей (каменной) из различных ИП: 10–15 мин.

Разметку отметок при выбегании со старта размечать от площадки передней колодки, остальные от первой отметки и т.д. Колодки каждый устанавливает под себя (рис. 8):

– первый вариант: передняя колодка – 1 стопа от линии старта, задняя – на длину голени;

– второй вариант: передняя – 2 стопы, задняя – 2–2,5 стопы;

– третий вариант: передняя – 1 стопа, задняя – 1 стопа.

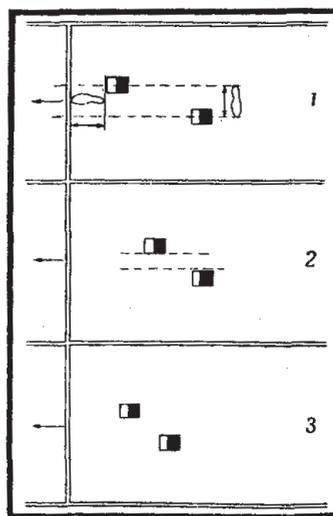


Рис. 8

Занятие VI

Задачи

I. Обучение технике финиширования.

II. Обучение отталкиванию в сочетании с полетом в шаге в прыжках и длину с разбега.

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Имитация финишного броска, стоя на месте в 0,5 м от финишной ленточки: 2–3 раза.

2. То же, но с 2–3 шагов подхода: 2 раза.

3. То же, но в свободном беге: 2 раза.

4. То же, но на повышенной скорости с наклоном туловища и отведением рук назад: 3 раза.

5. То же, но с поворотом левого (правого) плеча: 2–3 раза. (Рис. 9).

II. 1. Отталкивание в сочетании с полетом в шаге.

ИП – толчковая впереди, маховая на шаг сзади, отталкивание в сочетании с махом, приземление в шаге: 3–4 раза.

2. То же, но с одного шага, маховая впереди, шаг на толчковую и отталкивание с приземлением в шаге: 3–4 раза.

3. То же, но с трех шагов разбега (маховая впереди): 4–5 раз.

4. То же, с 3–5 шагов разбега, но через планку (веревочку, опрокидывающееся препятствие), установленную на середине полетной фазы, высотой 40–50 см: 4–5 раз.

В прыжках туловище в полете держать вертикально, бедро маховой ноги поднимается до горизонтали.

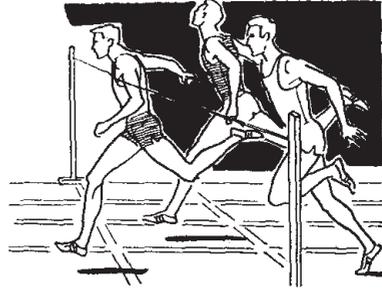


Рис. 9

Занятие VII

Задачи

I. Совершенствование техники бега по прямой и по повороту.

II. Развитие силы применительно к прыжкам и метаниям.

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Выбегание с высокого старта с последующим ускорением и бегом (свободным) по дистанции: 3–4 × 30–40 м.

2. То же, но с входом в поворот и бегом по повороту: $2-3 \times 20-30$ м.

3. Бег по прямой с входом и выходом из поворота в $3/4$ силы: $2-3 \times 120-150$ м.

4. Ускорение в $3/4$ силы: $2-3 \times 20-30$ м.

II. 1. Прыжковые упражнения: 10–15 мин (на одной, двух, на месте и с продвижением вперед, спрыгивание с препятствия Н 40–50 см с последующим отскоком, напрыгивание на препятствие Н 40–50 см).

2. Метание набивных мячей (камней) из различных ИП: 10–15 мин (снизу–вперед – мяч внизу, из-за головы; стоя спиной к направлению метания; стоя спиной к направлению метания с поворотом туловища влево, затем вправо). (См. приложение.)

Занятие VIII

Задачи

I. Совершенствование техники финиширования и финишного броска.

II. Закрепление навыка отталкивания с приземлением в шаге в прыжках в длину.

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Бег по инерции после наращивания скорости: $3-4 \times 30-40$ м.

2. Пробегание финишного створа с максимальной скоростью: $2-3 \times 25-30$ м.

3. То же со средней скоростью, но с наклоном туловища и отведением рук назад: $2-3 \times 20$ м.

4. То же, но с поворотом плеча (левого или правого): $2-3 \times 20-30$ м.

5. То же, что и 4, но на максимальной скорости: $2-3 \times 20-30$ м.

II. Закрепление отталкивания с приземлением в шаге.

1. Имитация отталкивания на месте, в ходьбе и медленном беге: $2-3 \times 20-30$ м.

2. Отталкивание в быстром беге на каждый 3 шаг: $2-3 \times 20-30$ м.

3. Прыжки с 3 шагов разбега (маховая впереди) с приземлением в шаге: 4–5 раз.

4. То же, но через планку: 4–5 раз.

5. Прыжки с 5–7 шагов разбега с полетом в шаге с приземлением на маховую и пробеганием: 4–5 раз.

В прыжках акцентировать внимание на выносе маховой ноги бедром вперед–вверх, удержании туловища в вертикальном положении в полете, чтобы предотвратить вращение туловища вперед.

Занятие IX

Задачи

I. Обучение ритму последних шагов, в сочетании с отталкиванием, в прыжках в длину с разбега.

II. Развитие скоростных качеств.

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Прыжки с 3 шагов разбега по отметкам (от места отталкивания разметить шаги: 1-й – 4 стопы; 2-й – 6; 3-й – 5) с приземлением на две ноги: 4–5 раз.

2. То же, но под хлопки: 4–5 раз.

3. То же, но с 5 шагов разбега, акцентируя внимание на последних 2-х шагах, (по отметкам): 4–5 раз.

4. То же, что и упр. 3, но со среднего разбега в 8–10 беговых шагов: 3–4 раза.

5. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от строго обозначенного места: 3–4 раза.

II. 1. Ускорение: $3 \times 30\text{--}40$ м.

2. Бег с хода: $3\text{--}4 \times 40$ м.

3. Бег под уклон: $2\text{--}3 \times 20\text{--}30$ м.

4. Семенящий бег с переходом на свободный бег по инерции: $3\text{--}4 \times 20\text{--}30$ м.

В прыжках, при касании стопами песка в яме, ноги необходимо сгибать для смягчения приземления.

Занятие X

Задачи

I. Научить разметке разбега в прыжках в длину с разбега

II. Развитие силы применительно к прыжкам и метаниям. (См. приложение.)

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. От места отталкивания, (бруска) по индивидуальному заданию каждый занимающийся пробегает с ускорением 13–15 беговых шагов (Д – на 2–3 шага меньше) и ставят отметку. Затем от этой

отметки с такой же скоростью пробегают через брусок, не отталкиваясь: 3–5 раз.

2. То же, но выполняя отталкивание и приземляясь на маховую с пробеганием по яме: 4–5 раз.

3. То же, но с приземлением на две ноги: 4–5 раз.

4. Затем замеряют от бруска для отталкивания стопами разбег и запоминают их количество.

II. 1. Метание набивных мячей (каменей) из различных ИП: 15–20 мин.

2. Прыжки и прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и в движении: 8–10 мин.

3. Напрыгивание на высоту и спрыгивание с нее (H 40–50 см) с последующим отскоком: 14–15 раз.

При разметке разбега преподаватель находится в районе места отталкивания и подсказывает учащимся, сколько нужно поднести или отнести стоп, чтобы точно попасть на брусок для отталкивания.

Занятие XI

Задачи

I. 1. Обучение прыжкам в длину с разбега в целом.

II. Развитие скоростной выносливости спринтера. (См. приложение.)

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Выполнение полного разбега без прыжка: 2–3 раза.

2. Прыжки со среднего разбега, акцентируя внимание на ритме последних шагов и отталкивании: 2–3 раза

3. Прыжки со среднего разбега: 2–3 раза (средний разбег: 8–10 беговых шагов).

4. Прыжки с полного разбега: 3–4 раза.

II. 1. Повторный бег в 1/2 силы: 3–4 × 60 м.

2. Бег с хода с максимальным количеством шагов на высокой скорости: 2–3 × 30 м.

3. То же, но с минимальным количеством шагов: 2–3 × 30 м.

4. Выбегание с низкого старта: 2–4 × 30–40 м.

Примечание. Если на улице прохладно, разминку проводить особенно тщательно.

Занятие XII

Задачи

- I. Провести контрольные испытания в беге на 30 м с Н/С, прыжках в длину с разбега и шестиминутном беге.
- II. Воспитание морально-волевых качеств.

Основная часть (50–55 мин)

1. Бег на 30 м с Н/С в парах: 1×30 м.
2. Прыжки в длину с разбега 3 попытки каждому.
3. Шестиминутный бег.

Разминку провести особенно тщательно. Каждому занимающемуся дать возможность выбежать с Н/С, в прыжках сделать пробные попытки (1–2).

Шестиминутный бег провести, сформировав забеги по силам; в забеге 5–6 человек.

Занятие XIII

Задачи

- I. Развитие общей и специальной выносливости.
- II. Повышение общефизической подготовленности. (См. приложение.)

Основная часть (50–55 мин)

- I. 1. Медленный (разминочный) бег: 1000–1200 м.
2. Равномерный бег: 25–30 мин.
- II. Спортивная игра (футбол): 30–35 мин.

Занятие XIV

Задачи

- I. Развитие общей и специальной выносливости.
- II. Повышение ОФП. (См. приложение.)

Основная часть (50–60 мин)

- I. 1. Специальные беговые упражнения: $4-5 \times 40-50$ м (каждое).
 2. Бег с ускорением в $3/4$ силы: $4 \times 60-80$ м.
 - 3: Повторный бег: $2-3 \times 300/300$ м.
- В повторном беге возвращаться к месту старта трусцой.
- II. Спортивная игра (футбол): 25–30 мин.

Занятие XV

Задачи

- I. Совершенствование техники бега и тренировка.
- II. Развитие качества силы, применительно к метанию гранаты.
(См. приложение.)

Основная часть (50–60 мин)

- I. 1. Повторный бег в 1/2 силы: $3-4 \times 60-80$ м.
2. Бег с хода с максимальным количеством шагов на высокой скорости: $3-4 \times 25-30$ м.
3. То же, но с минимальным количеством шагов: $3-4 \times 25-30$ м.
- II. Метание набивных мячей (камней) из различных ИП: 10–15 мин. (См. приложение.)
В метании мячей (камней) обеспечить технику безопасности.
Реакцию организма на нагрузку контролировать по пульсу.

Занятие XVI

Задачи

- I. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и тренировка.
- II. Повышение ОФП. (См. приложение.)

Основная часть (60–65 мин)

- I. 1. Выполнение полного разбега без прыжка: 2–3 раза.
3. Прыжки со среднего разбега, акцентируя внимание на отталкивании: 2–3 раза.
4. Прыжки с полного разбега: 3–4 раза.
5. Прыжки в шаге с места: 2–3 раза.
6. То же, но с хода $2-3 \times 20$ м.
- II. Спортивная игра (футбол): 25–30 мин.

Занятие XVII

Задачи

- I. Развитие специальной выносливости спринтера.
- II. Развитие быстроты, силы в плане ОФП. (См. приложение.)

Основная часть (50–60 мин)

- I. 1. Повторный бег до 80 м в 3/4 силы: 2–3 раза.

2. Переменный бег: 3–4 × 40; 60; 100 м через 100 м медленного бега.

II. 1. Прыжковые упражнения: 8–10 мин (тройные, пятерные, десятерные с места и с 5–6 шагов подбега).

2. Спортивная игра: 25 мин (футбол, баскетбол, регби).

Занятие XVIII

Задача

Развитие быстроты, координации, выносливости в плане ОФП.

Основная часть (50–55 мин)

1. Специальные беговые упражнения (каждое): 3–4 × 25–30 м.

2. Спортивная игра (футбол или баскетбол).

Напомнить занимающимся о технике безопасности.

Этап II

Занятие XIX

Задачи

I. Развитие специальной выносливости в беге на средние и длинные дистанции.

II. Обучение хлестообразному движению руки в метании гранаты.

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Специальные беговые упражнения:
– бег с высоким подниманием бедра: 2–3 × 40–50 м;

– прыжки в шаге 2–3 × 50–60 м.

2. Переменный бег сериями: 2 × 4–5 × 120–150/150 быстрой ходьбы.

II. 1. Метание мелких камней в вертикальную и горизонтальную цели (любой формы и размера) из ИП – левая впереди, рука с камнем отведена назад (кисть на уровне плеча): 12–15 бросков.

2. Метание гранаты. ИП то же: 4–5 бросков.

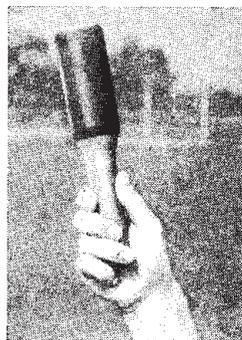


Рис. 10. Метание гранаты

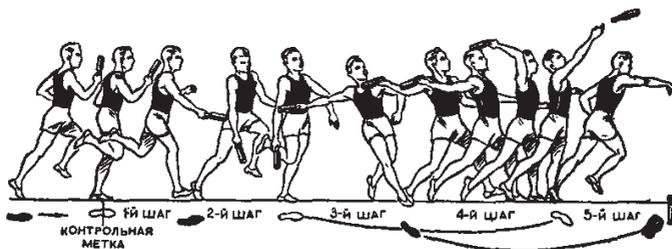


Рис. 11. Выполнение бросковых шагов в метании гранаты

Длина разбега: 20–25 м (12–15 м – предварительная часть, 8–11 м – заключительная). Разбег для метания – это ритмичный, ускоряющийся бег строго по прямой в направлении метания. Подбежав к линии, от которой начинается заключительная часть, и наступив на нее левой ногой, метатель, продолжая бег, разгибает руку с гранатой и отводит ее вниз-назад. На протяжении первого за линией шага с правой ноги, второго шага с левой и третьего с правой ноги туловище метателя как бы отстоит от ног. Третий, так называемый скрестный шаг, выполняется с наибольшей быстротой. Четвертый шаг левой ногой приводит метателя в положение «перед броском» или в положение «натянутого лука». Бросок гранаты производится из-за спины. Совершив бросок, метатель по инерции продвигается вперед еще на один шаг – затормаживает движение. (Рис. 11)

Переменную работу выполнять по секундомеру на пульсе $150 + 10$ уд/мин. В метании обеспечить технику безопасности, за снарядами выходить, когда все метнут. Цели располагать от метających на расстоянии 10–12 м.

Вес гранат: Ю – 500 г, Д – 300 г.

Занятие XX

Задачи

I. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

II. Совершенствование хлестообразного движения метаемой руки.

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Высокое бедро: $3-4 \times 20-30$ м

2. Прыжки в шаге: $2-3 \times 15-20$ м.

3. Семенящий бег: $2-3 \times 15-20$ м.

4. Ускорение: $2-3 \times 40-50$ м.

5. Повторный бег: $1-2 \times 300-400$ м.

В повторном беге очередную пробежку выполнять после полного восстановления, пульс: 115–120 уд/мин.

II. 1. Имитация выхода в положение «натянутого лука»: 5–6 раз.

2. Имитация финального усилия: 6–8 раз.

3. Метание камней: 6–8 бросков.

4. Метание гранаты: 4–5 бросков.

В метании: 1 упражнение выполнять в парах. Метаящий стоит левым боком в сторону метания, рука сзади прямая, вес тела на согнутой правой ноге. Партнер правой рукой держит за запястье, левой помогает повернуть локтевой сустав снизу–вверх, а метаящий поворачивает стопу правой в сторону метания и проходить грудью вперед–вверх. 2-е упражнение выполнять по той же схеме, но выполнить замах (рука над плечом) вперед–вниз–назад.

Занятие XXI

Задачи

I. Развитие специальной выносливости в беге на короткие дистанции. (См. приложение)

II. Обучение бросковым шагам в метании гранаты.

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Специальные упражнения: $2-3 \times 25-30$ м (каждое).

2. Выбегание с н/с с сопротивлением: $3-4 \times 20-25$ м.

3. То же, но без сопротивления: $3-4 \times 50-60$ м.

4. Бег с низкого старта по ветру: $3-4 \times 30-40$ м.

II. 1. ИП – левая впереди, шаг правой, стопу поставить на грунт под углом 30–35 градусов по ходу движения и вернуться в ИП: 3–4 раза.

2. То же самое, но сделать еще шаг левой и поставить ее на грунт с пятки прямой: 3–4 раза.

3. ИП – левая впереди, рука с мячом (гранатой) над плечом, на первые 2 шага сделать замах вперед–вниз–назад, рука прямая, кисть на уровне плеча: 2–3 раза.

4. То же самое, но выполнить все 4 шага: 5–6 раз.

5. То же самое, но с подхода с 3–4 шагов: 3–4 раза.

В первых двух упражнениях руки свободно опущены вдоль туловища.

Занятие XXII

Задачи

- I. Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции.
- II. Подобрать индивидуальный разбег в метании гранаты.

Основная часть (50–55 мин)

- I. 1. Специальные упражнения: $2-3 \times 20-25$ м (каждое).
2. Ускорения: $3 \times 20-25$ м.
3. Бег с хода с мах скоростью: $2-3 \times 30$ м.
4. Бег с хода с мах скоростью: $2-3 \times 60$ м.
- II. 1. От линии выпуска гранаты в противоположную сторону сделать 10 прогулочных шагов и сделать первую отметку.
2. От этой отметки в противоположную сторону от сектора для метания сделать еще 20 прогулочных шагов и сделать вторую отметку.
3. Поставить левую ногу на отметку (если метатель левша, то правую) и на свободной, контролируемой скорости (граната над плечом) пробежать до первой отметки и попасть на нее левой ногой (+ или – стопа: попадание нормальное): 2–3 раза.
4. То же самое, но выполнить после первой отметки замах рукой со снарядом и бросковые шаги: 3–4 раза.
5. Выполнить полностью разбег с имитацией финального усилия: 3–4 раза.
6. От линии выпуска снаряда замерить стопами весь разбег и запомнить их количество.

При уточнении предварительной части разбега преподаватель находится в районе первой отметки и подсказывает ученикам, что нужно сделать (сколько стоп нужно поднести или отнести).

Во время выполнения всего разбега с имитацией финального усилия преподаватель находится ближе к линии выпуска, чтобы мог подсказать ученику, какие нужно сделать коррективы, если заступает за линию выпуска.

Занятие XXIII

Задачи

- I. Совершенствование техники бега и развитие быстроты. (См. приложение)
- II. Обучение метанию гранаты в целом.

Основная часть (50–55 мин)

- I. 1. Бег с высоким подниманием бедра $2-3 \times 30-40$ м.
 2. Бег с захлестыванием голени: $2-3 \times 20-30$ м.
 3. Бег прыжками: $1-2 \times 40-50$ м.
 4. «Колесо», активный вынос бедра с последующей постановкой стопы загибающим движением (сверху–вниз–назад) ближе к ОЦТ: $2-3 \times 30-40$ м.
 5. Повторный бег: $3-4 \times 100/100$ м.
 - II. 1. Метание гранаты с двух шагов разбега, первый скрестный: 3–4 раза.
 2. Метание гранаты с 4-х шагов (бросковых): 3–4 раза.
 3. Метание гранаты с полного разбега: 3–4 раза.
- Индивидуальная работа с каждым занимающимся (в метании).

Занятие XXIV

Задачи

- I. Обучение технике прыжка в длину с разбега в целом.
- II. Совершенствование техники метания гранаты.

Основная часть (50–55 мин)

- I. 1. Прыжки в длину с места, выводя возможно большие ноги вперед: 2–3 раза.
 2. Прыжки через планку Н 40–50 см, установленную за 0,5 м до предполагаемого места приземления: 3–5 раз.
 3. Уточнение полного разбега: 2–3 раза.
 4. Прыжки с полного разбега: 2–3 раза.
 - II. 1. Разметка полного разбега.
 2. Метание гранаты с места, стоя левым боком в сторону метания: 3–4 раза.
 3. Метание гранаты с 4-х бросковых шагов: 3–4 раза.
 4. Уточнение полного разбега с имитацией финального усилия: 1–2 раза.
 5. Метание гранаты с полного разбега: 3–4 раза.
- Решая 1-ю и 2-ю задачи, работать с каждым индивидуально.

Занятие XXV

Задача

Контрольные испытания в беге на 100 м и в метании гранаты.

Основная часть (50–55 мин)

1. Бег на 100 м – одна попытка.
2. Метание гранаты – 4 попытки каждому (первая – пробная).

После общей тщательной разминки сделать специальную перед каждым видом. Испытания проводить приближенно к соревнованиям.

Занятие XXVI

Задача

Развитие гибкости, координации, быстроты и выносливости в плане ОФП. (См. приложение)

Основная часть (50–55 мин)

1. Специальные беговые упражнения: $3-4 \times 20-30$ м (каждое).
2. Ускорения (свободные): $3-4 \times 20-30$ м.
3. Спортивная игра (футбол): 40–45 мин.

Напомнить занимающимся о технике безопасности во время игры.

Занятие XXVII

Задачи

I. Совершенствование техники и тренировка в прыжках в длину с разбега.

II. Научить сочетанию работы ног, туловища и рук, развивать взрывную силу при метании гранаты.

Основная часть (50–55 мин)

- I. 1. Разметка полного разбега: 1 раз.
2. Прыжки с 3–5 беговых шагов, акцентируя внимание на отталкивании: 5–6 раз.
3. То же, но акцент на ритм шагов: 5–6 раз.
4. Пробегание полного разбега без отталкивания: 3–4 раза.
5. То же, но отталкиваясь и пробегая по яме: 3–4 раза.
6. Прыжки с полного разбега: 4–5 раз.
- II. 1. Имитация выхода в положение «натянутого лука»: 6–8 раз.
2. То же, но партнер придерживает метаемую руку: 4–5 раз.

3. Метание теннисного мяча на дальность отскока (если занятие в зале): 3–4 раза.

4. Метание мелких камней с места, стоя боком к сектору для метаний: 8–10 раз.

5. То же, но с 2-х шагов, первый скрестный: 6–8 раз.

Решая обе задачи, работать индивидуально с каждым.

Занятие XXVIII

Задачи

I. Тренировка в беге на короткие дистанции. (См. приложение)

II. Тренировка в метании гранаты.

Основная часть (50–55 мин)

I. 1. Специальные упражнения: 3–4 × 25–30 м (каждое).

2. Выбегание с низкого старта: 4–5 × 20–30 м.

3. Бег с хода: 3–4 × 30 м.

4. Прикидка на 60 м.

II. 1. Выполнение бросковых шагов: 3–4 раза

2. Метание мелких камней с бросковых шагов: 6–8 раз.

3. То же, но с 3–4 шагов подбега: 6–8 раз.

4. То же, но метание гранаты: 5–6 раз.

Работу проводить индивидуально.

Занятие XXIX

Задачи

I. Контрольная прикидка в прыжках в длину.

II. Развитие общей выносливости.

Основная часть (50–55 мин)

I. Прыжки в длину с полного разбега: 3 попытки каждому.

Прикидку провести, максимально приблизив ее к соревнованиям.

II. Равномерный бег: 20–30 минут.

Занятие XXX

Задачи

I. Развитие координации, ловкости, быстроты и выносливости в плане ОФП. (См. приложение)

II. Воспитание волевых качеств.

Основная часть (50–55 мин)

- I. 1. Специальные упражнения: $2-3 \times 20-25$ м (каждое).
 2. Ускорения: $2 \times 30-40$ м.
 - II. Спортивная игра (футбол): 40–45 мин.
- Напомнить занимающимся о технике безопасности.

Занятие XXXI

Задачи

- I. Улучшение скорости и техники в беге (см. приложение).
- II. Развитие «взрывной» силы в метании гранаты.

Основная часть (50–55 мин)

- 1 Специальные упражнения:
 - бег с высоким подниманием бедра: $2 \times 25-30$ м;
 - бег с захлестыванием голени $2 \times 20-30$ м
 - бег прыжками: $2 \times 25-30$ м;
 - ускорения в $3/4$ силы: $2 \times 25-30$ м.
 2. Выбегание с низкого старта: $3-4 \times 30-40$ м.
 3. Бег схода: $3-4 \times 30$ м.
 4. Бег с низкого старта на результат (прикидка): 1×60 м (Д), 1×100 м (Ю).
- В беге работу контролировать по секундомеру.
- II. 1. Броски набивного мяча (камней) 2–3 кг из положения полуприседа (снизу–вперед): 6–8 раз. (См приложение «Раз. силы»).
 2. То же, но с бросковых шагов: 4–5 раз.
 3. Метание гранаты со среднего разбега в $3/4$ силы: 4–5 раз.
- Метания выполнять в коридор (ширина коридора: 10 м, длина от 30 м и более).

Занятие XXXII

Задачи

- I. Контрольное испытание в беге на выносливость.
- II. Улучшение ловкости, координации движений в плане ОФП. (См. приложение).

Основная часть (50–55 мин)

- I. 1. Специальные упражнения:
 - бег с высоким подниманием бедра: 2×20 м.

– бег прыжками: 2×20 м.

– ускорения в $\frac{3}{4}$ силы: $2 \times 25-30$ м.

2. Шестиминутный бег: 1 раз.

Такой бег проводить, комплектуя забеги по силам: 5–6 человек.

II. 1. Спортивная игра (футбол, баскетбол): 20–30 мин.

При проведении спортивной игры напомнить о технике безопасности.

Занятие XXXIII

Задачи

I. Контрольные испытания в метании гранаты (на результат в условиях соревнований).

II. Развитие быстроты, ловкости, координации в плане ОФП. (См. приложение).

Основная часть (50–55 мин)

I. Метание гранаты на результат в условиях соревнований (4 попытки – первая пробная).

II. Спортивная игра: 15–20 минут.

Обеспечить технику безопасности при метании гранаты и в спортивной игре.

Занятие XXXIV

Задачи

I. Контрольные испытания в беге на 100 м

II. Развитие быстроты, ловкости в плане ОФП. (См. приложение).

Основная часть (50–55 мин)

I. Бег на 100 м с низкого старта на результат: 1 попытка.

Специальную разминку проводить более тщательно перед бегом на 100 м.

II. Спортивная игра: 25–30 мин.

Занятие XXXV

Задачи

I. Контрольные испытания в прыжках в длину с разбега на результат.

II. Развитие ловкости, координации, быстроты в плане ОФП. (См. приложение).

Основная часть (50–55 мин)

I. Прыжки в длину с разбега в условиях соревнований: 3 попытки каждому.

II. Спортивная игра: 15–20 минут.

Разминку провести особенно тщательно, каждому дать возможность разметить разбег и по пробной попытке (1–2). Обеспечить технику безопасности в спортивной игре.

Занятие XXXVI

Задачи

I. Контрольные испытания в беге на выносливость в условиях соревнований.

II. Развитие ловкости, координации, быстроты в плане ОФП. (См. приложение).

Основная часть (50–55 мин)

I. Бег в условиях соревнований: 3000 м (Ю), 2000 м (Д).

II. Спортивная игра: 15–20 минут.

Забеги сформировать по силам. В игре обеспечить технику безопасности.

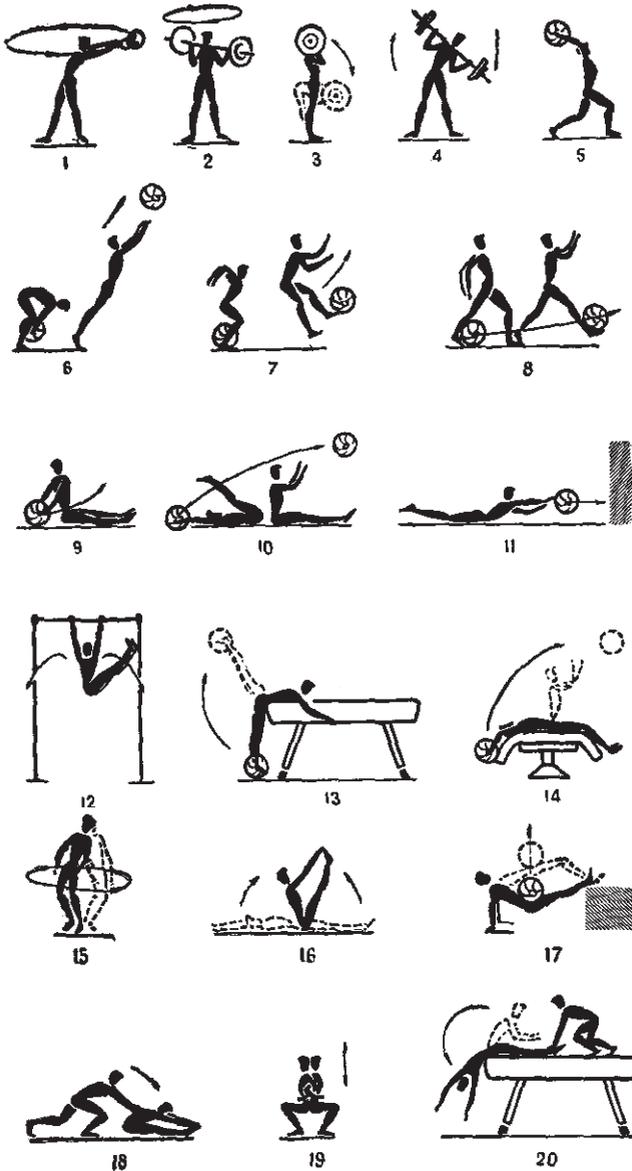
Примечание к занятиям

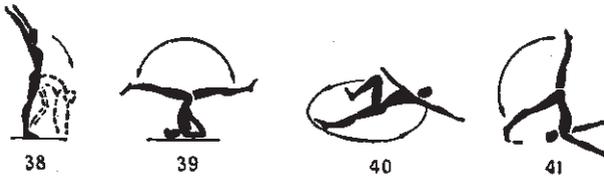
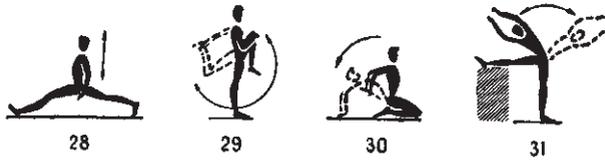
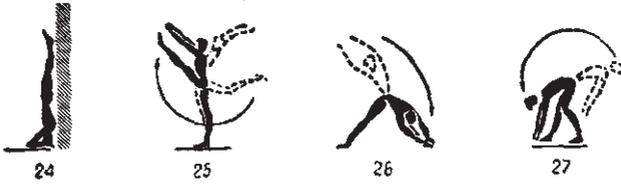
Контрольные нормативы разрабатываются кафедрой физической культуры или учителями физкультуры. В методическом пособии даны примерные планы занятий, они не должны являться догмой для преподавателя.

Конкретные условия, уровень подготовленности, возрастные особенности – все эти факторы должны способствовать творческому подходу при выборе наиболее рациональных методических приемов и форм обучения и тренировки для достижения основной задачи – поддержания высокого уровня физической подготовленности занимающихся.

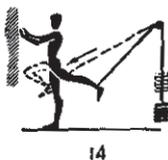
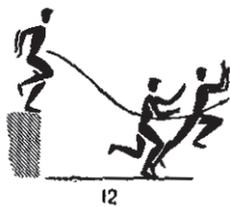
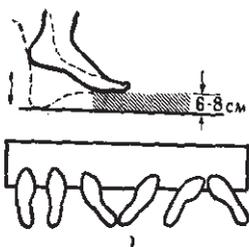
Приложения

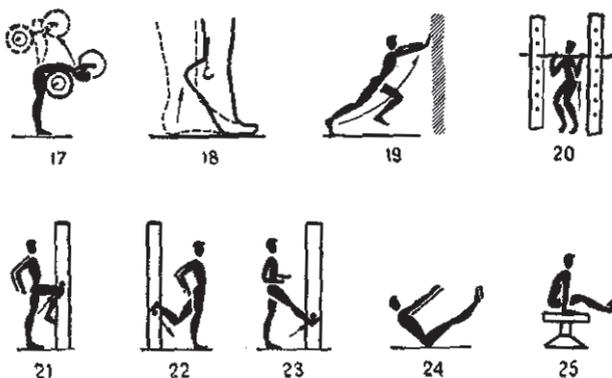
Упражнения общей физической подготовки





Упражнения силовой подготовки





Упражнения для развития силы, силовой выносливости и гибкости бегуна

1. Бег с высокого и низкого старта (рис. П1.1).
2. Семенящий бег в быстром темпе (рис. П1.2).
3. Бег с высоким подниманием бедра (рис. П1.3).
4. Пружинистый бег на носках (рис. П1.4).
5. Многоскоки с ноги на ногу, с различной амплитудой, короткие, длинные (рис. П1.5).
6. Бег в гору и с горы (рис. П1.6).
7. Бег в затрудненных условиях по глубокому снегу, песку, по колено в воде (рис. П1.7).
8. Бег с отягощением в виде свинцового пояса, волокуши, автопокрышки (рис. П1.8) или с сопротивлением при помощи резинового жгута (рис. П1.9).
9. Бег с постепенным ускорением.
10. Бег со сменой ритма и амплитуды движений.
11. Барьерный бег и прыжковые упражнения через барьеры (рис. П1.10–11).
12. Прыжки разные (с места в длину, тройной, пятерные и десятитерные с отталкиванием попеременно и скачки на одной ноге).
13. Различные упражнения и многоскоки с грифом и диском от штанги (рис. П2.1–5).
14. Различные упражнения для отдельных групп мышц с отягощением в виде гирь, гантелей, а также с партнером (рис. П2.6–17).

15. Бросание набивного мяча из различных положений (рис. ПЗ.1–7).

16. Упражнения на гимнастической стенке и на гимнастических снарядах (рис. П4.1–11).

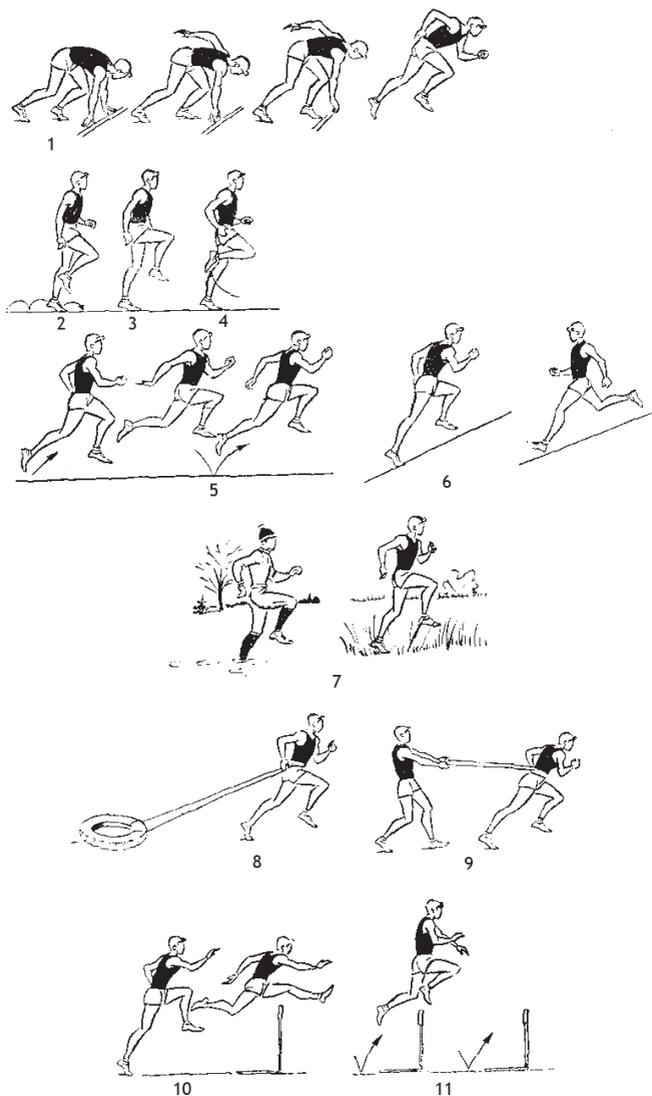


Рис. П1

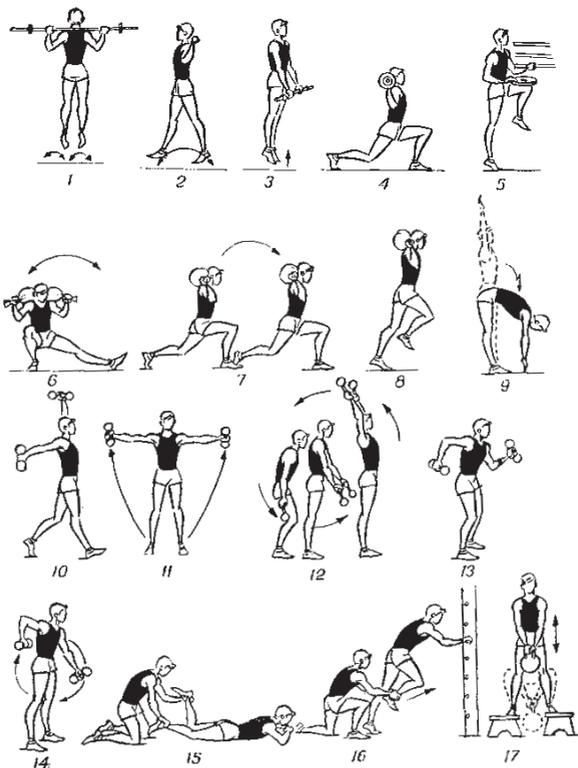


Рис. П2

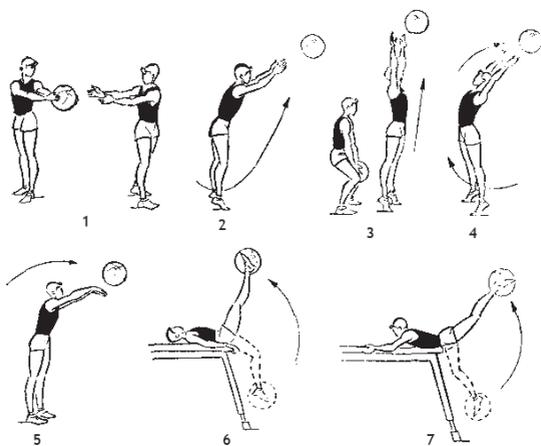


Рис. П3

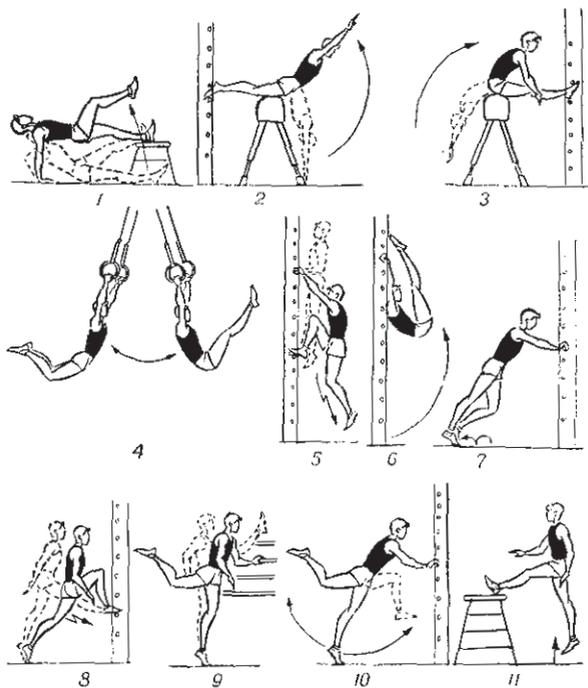
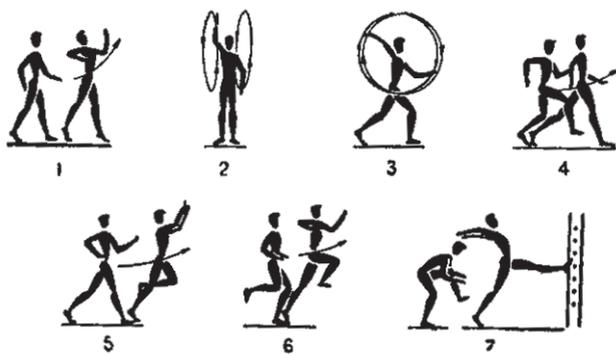
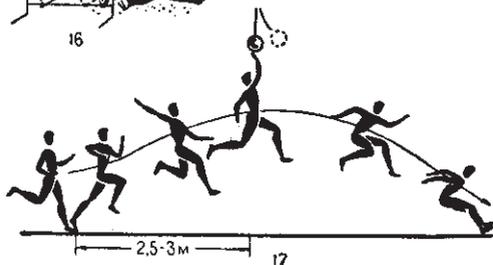
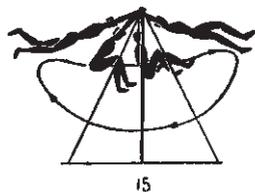
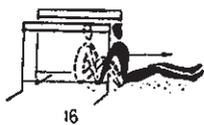
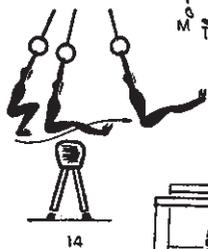
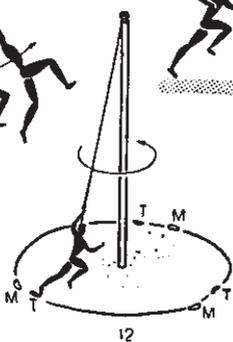
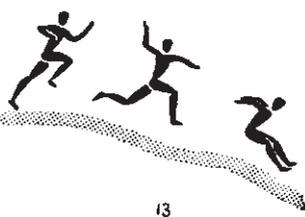
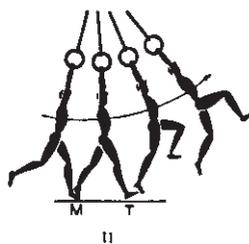
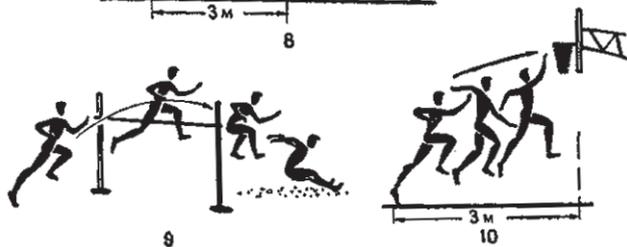
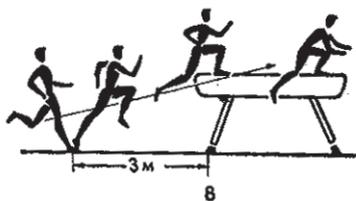
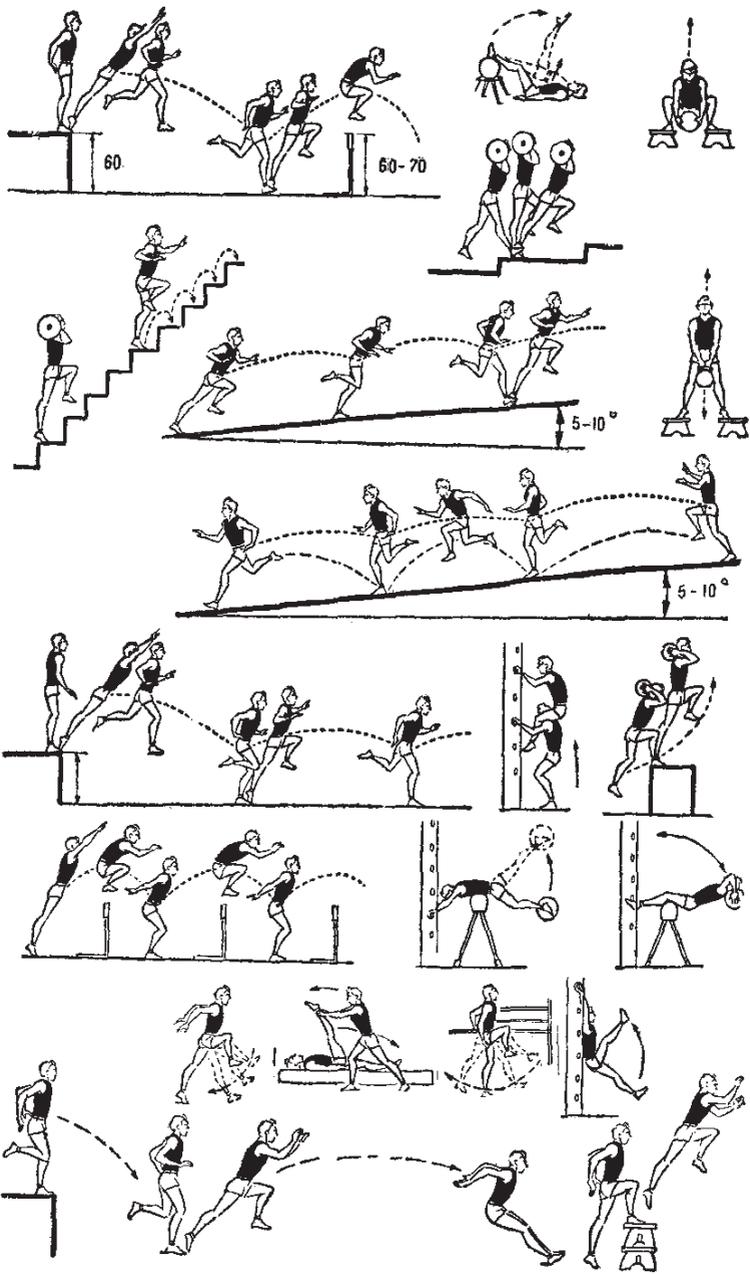


Рис. П4

Упражнения прыжковой подготовки







Упражнения для метателя гранаты, мяча и копья



Комплекс упражнений для развития быстроты движений бегунов

1. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте): 3–5 раз × 3–4 с.

МУ: быстро, еще быстрее, очень быстро, как можно быстрее. Следить, чтобы бегуны не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений.

2. Быстрые движения руками на месте, как в беге: 3–5 раз × 3–5 сек.

МУ: то же, что и в упр. 1.

3. Бег на месте без упора с максимальной частотой: 2–3 раза × 5–6 сек.

МУ: движение не должно переходить в судорожное топтание.

4. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами по отметкам: 2 × 10 м, 3–4 серии.

МУ: следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт. Отдых между пробежками: 2 мин. Между сериями: 3–4 мин.

5. Бег с максимальной частотой по лестнице: 5–6 раз × 20–30 ступенек.

МУ: не делать судорожных движений. Отдых: 2–3 мин.

6. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега и прыжков. Паузы отдыха между пробежками: 3–4 мин.

7. Повторное пробегание 8–10 м с хода на максимальной скорости через 20–30 м свободного бега (2–3 раза × 8–10 м), 2–3 серии, отдых между сериями: 3–4 мин.

МУ: бежать без гримас на лице.

8. Подвижные игры (различные на быстроту): 10–12 повторений.

МУ: сигнал подается при различных ИП.

9. Продвижение вперед с высоким подниманием бедра с максимальной частотой: 3–4 раза × 10–15 м. Отдых: 2–3 мин.

МУ: после окончания упражнения переходить на свободный бег.

10. Выполнение бега с максимальной скоростью по сигналу. Быстрый бег: 6–8 м, затем бег трусцой: 3–4 раза.

МУ: в беге трусцой расслабляться.

11. Бег с максимальной частотой через набивные мячи: 10–15 мячей × 6–8 раз.

МУ: отдых: 2–3 мин. Бежать высоко, туловище не отклонять назад.

Литература

1. *Гойхман П.Н., Трофимов С.Н.* Легкая атлетика в школе. – М., 1972.
2. Бегай, прыгай, метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В.В. Балахничева, В. Зеличенка. – М.: Человек, 2013. – 2013 с.
3. Бег на короткие дистанции / В.В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский гос. университет физической культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – 134 с.
4. Бег на средние и длинные дистанции / В.В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский гос. университет физической культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 72 с.
5. *Кривоносов М.П., Юшкевич Т.П.* Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. – Мн., 1986. – 309 с.
6. *Колодий О.В., Лутковский Е.М., Ухов В.В.* Легкая атлетика. – М., 1985.
7. *Коробов А.В.* Школа легкой атлетики. – М.: ФиС, 1968.
8. *Макаров А.Н., Сирис П.С., Теннов В.П.* Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 1990.
9. *Онищук Е.А.* Урок в современной школе. – М., 1981.
10. *Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков О.Н.* Легкая атлетика. М.: ФиС, 1989. – 668 с.