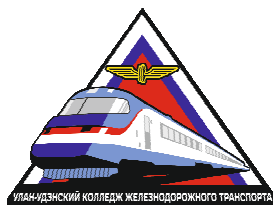


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(УУКЖТ ИрГУПС)



И. Г. Коновалов

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для практических занятий
по разделу «Легкая атлетика»

дисциплины ОУП.06. Физическая культура

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте
(по видам)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Очная форма обучения на базе

основного общего образования / среднего общего образования

УЛАН-УДЭ 2022

УДК 796.4 (07)
ББК 75.711
К – 647

Коновалов И. Г.

К-647 ОУП.06. Физическая культура: Методическое пособие по выполнению практических работ для обучающихся очной формы обучения специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)/ Коновалов И. Г.; Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта ИрГУПС. – Улан-Удэ: Сектор информационного обеспечения учебного процесса УУКЖТ ИрГУПС, 2019. – 19 с.

В методическом пособии рассматривается учебный материал для проведения практических занятий раздела «Легкая атлетика», который включает в себя темы: бег на короткие дистанции; бег на средние дистанции; эстафетный бег; техника прыжка в длину с разбега.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся профессиональных образовательных организаций железнодорожного транспорта.

УДК 796.4 (07)
ББК 75.711

Рассмотрено на заседании ЦМК протокол № 6 от 19 апреля 2022 и одобрено на заседании Методического совета колледжа протокол №5 от 20.04.2022

© Коновалов И. Г., 2022
©УУКЖТ ИРГУПС, 2022

Содержание

Пояснительная записка.....	4
1. Обучение технике бега на короткие дистанции.....	7
2. Обучение технике бега на средние дистанции	11
3. Эстафетный бег.....	13
4. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега.....	15
Рекомендуемая литература.....	19

Пояснительная записка

Методическое пособие по выполнению практических работ разработано в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОУП.06 Физическая культура специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС среднего общего образования. Методические указания предназначены для студентов 1 курса очной формы обучения.

Цель данных методических указаний – оказать помощь обучающимся при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам дисциплины.

Практические занятия проводятся в специально оборудованном кабинете спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Формой организации обучающихся на практических работах является - групповая (4-5 человек), фронтальная.

Данное методическое пособие может быть использовано преподавателями физической культуры как учебный материал для проведения занятий по легкой атлетике. Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование - все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Не случайно легкую атлетику называют «королевой спорта». Прикладное значение легкой атлетики определяется тем, что приобретенные с ее помощью качества и навыки жизненно необходимы человеку в его повседневной трудовой деятельности, а юношам, кроме того, на службе в Армии.

Обучение лёгкой атлетике на занятиях физической культуры решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Основные дидактические единицы: кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Практические занятия направлены на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы:

Личностные:

1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

12) патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

13) готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные:

1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции упражнение характеризующееся выполнением кратковременной работы максимальной мощности развивающей качества, скоростно-силового характера. Кроме развития физических качеств освоение техники бега на короткие дистанции необходимо, для приобретения двигательного навыка в прыжковых упражнениях, прыжках в длину и высоту с разбега, метаниях.

Обучать технике бега на короткие дистанции целесообразно после нескольких занятий по бегу на средние дистанции.

Задача 1. Создание правильного представления о технике бега на короткие дистанции.

1. Объяснение сущности спринтерского бега.
2. Показ бега в целом с низкого старта на дистанции 60-100 метр.
3. Ознакомление с основными правилами соревнования.

Методические указания. При объяснении техники использовать плакаты, кинограммы, фотографии, кинокольцовки, кинофильмы. Показывает технику преподаватель или хорошо подготовленный обучающийся. Так как движения быстротечны и обучающиеся не смогут сразу понять сущность спринтерского бега, желательно продемонстрировать технику 2-3 раза

Задача 2. Обучение технике отталкивания в беге.

1. Пружинистый бег с высоким подниманием бедер.
2. Поточные прыжки с ноги на ногу.
3. Бег прыжками с высоким подниманием бедра, с высоким взлетом, далеким полетом, с акцентированием далекого или высокого полета на каждый 3-й шаг.

Методические указания. Осваивать движения с помощью выше предложенных подготовительные упражнений. Во время их выполнения следить за тем, чтобы нога ставилась на грунт с передней части стопы, а при отталкивании полностью разгибалась в коленном и голеностопном суставах; движения выполнять без лишнего напряжения, в различном темпе на дорожке и футбольном поле.

Задача 3. Обучение «свободному бегу».

1. Бег с выносом бедра вперед.
2. Бег с вскидыванием голени назад.
3. Бег с высоким подниманием бедра с последующим свободным и быстрым опусканием ноги вниз.
4. «Семенящий бег» различной амплитуды.

Методические указания. При выполнении этих упражнений необходимо следить за активным опусканием ноги вниз в фазе переходного шага в момент, когда голень находится в вертикальном положении и стойка «взята на себя». Это исключит постановку ноги на грунт остро с носками и предотвратит «выхлестывание» голени вперед с тормозящим натыканием на грунт.

«Семенящий бег» следует начинать в предельно-быстром темпе, с раскрепощенным туловищем и плечевым поясом. С каждой последующей пробежкой темп уменьшать и увеличивать длину шага, продолжая бегать свободно.

Задача 4. Обучение технике бега по прямой.

1. Равномерный бег с невысокой скоростью на 40-60 метров.
2. Равномерно ускоренный бег на 40-50 метров.
3. Бег с ускорением на 60-80 метров (высокая скорость удерживается на 30-40 метр.)
4. Бег на 60-70 метров с около предельной скоростью.
5. Бег на 60-70 метров с предельной скоростью.

Методические указания. Обучая технике по прямой, обращать внимание на:

- а) прямолинейность и равномерность бега;
- б) эффективность отталкивания, направляя его больше вперед;
- в) постановку ноги на грунт с передней части стопы ближе к линии тяжести тела;
- г) энергичные движения руками;
- д) прямое положение туловища и головы.

Бег с ускорением начинать с небольшой скоростью, скорость бега наращивать до тех пор, пока сохраняется легкость и правильная структура беговых движений.

По окончанию ускорения уменьшать скорость постепенно, без специального торможения.

Бег с ускорением проводить индивидуально и группами по 3-5 человек.

По мере овладения техникой бега постепенно увеличивать длину пробегаемых отрезков, скорость их пробегания и темп.

Задача 5. Обучение технике бега по повороту.

1. Равномерный бег по кругу размеченного футбольного поля.
2. Бег с ускорением по прямой и с входом в поворот (40-50 метров).
3. Бег с ускорением по повороту с выходом на прямую (60-70 метров).
4. Равномерный бег по повороту с высокой скоростью.

Методические указания. Проводить бег с околопредельной и предельной скоростью. Учащимся следует объяснить, в чем заключается своеобразие постановки стоп на грунт при беге по повороту и движений рук, рассказать о

наклоне туловище в сторону поворота и о причинах, вызывающих эти особенности.

Задача 6. Обучение технике бега с низкого старта (стартовому разгону)

1. Бег с высокого старта на 25-35 м., как на средние дистанции.
2. То же, сильно согнув ноги в исходном положении. Положение туловища приближается к горизонтальному.
3. Старт с опорой о землю одной рукой (полунизкий старт). Пробежать по сигналу 20-25 метров.
4. Ознакомить с вариантами низкого старта, со стартовыми колодками, их установкой.
5. Положение по команде «На старт!», «Внимание!».
6. Бег с низкого старта по одному человеку и группой 3-5 человек на 20-30 метров.

Методические указания. Вначале все упражнения выполнять без стартовых колодок. Только после того, как учащиеся освоят правильную схему стартовых движений, следует переходить к их овладению с применением стартовых колодок. Сигнал к взятию старта подавать громкой командой «Марш!». Следить за тем, чтобы обучающиеся выбегали со старта, а не выпрыгивали. Шаги со старта искусственно не укорачивать. На первых уроках не требовать, чтобы обучающиеся сильно наклоняли туловище вперед. Важно помнить, что не наклон позволяет быстро бежать в стартовом разгоне, а, наоборот способность быстро бежать обуславливает возможность низко наклонять туловище в стартовом разгоне.

Не допускать фальстартов. Для этого нужно подавать стартовый сигнал «Марш!» после команды «На старт!», исключая подачу команды «Внимание!». Исходное положение обучающиеся принимают самостоятельно.

По мере образования условного рефлекса, следует применять все команды в соответствии с правилами соревнований.

Задача 7. Обучение технике бега с низкого старта на повороте.

1. Ознакомление с особенностью установки стартовых колодок на повороте и причинам, вызывающим эти особенности:
 - а) Самостоятельная установка колодок при старте на повороте.
 - б) Бег с низкого старта на повороте 20-25 метров с околопредельной и предельной скоростью.

Методические указания. Обратит внимание обучающихся на особенность постановки рук на старте.

Стартовое ускорение совершать по кратчайшему пути (по касательной к бровне). Объяснить необходимость форм по дорожкам, и чем это вызывается.

Задача 8. Обучение технике финиширования.

1. Объяснение и показ техники финиширования.
2. Пробегание финишной линии с предельной скоростью без броска на ленточку (25-30 метров).
3. Пробегание финишной линии с броском на ленточку вариантом «грудью вперед» (25-30 метров).
4. То же вариантом «боком».
5. Пробегание финишной линии группой 3-5 человек «бросок на ленточку избранным вариантом».
6. То же на предельной скорости (30-35 метров).

Методические указания. Следует объяснить, что при бросках на ленточку ускоряется касание грудью ленточки, но не улучшается время. Бросок «грудью вперед» с отведением рук назад совершается обычно в опорном положении, а бросок «боком» с выносом рук вперед – в безопорном положении на линии финиша. Обучающийся не может предвидеть, в каком положении он окажется над линией финиша. Поэтому ему необходимо овладеть техникой различных способов финиширования и избирательно их применять (в зависимости от места опоры ноги в последнем шаге дистанции).

При изучении техники финиширования следует избегать прыжка на ленточку и растягивания или укорачивания шагов перед броском.

После окончания дистанции необходимо пробегать еще некоторое расстояние, чтобы постепенно погасить скорость.

Задача 9. Обучение технике бега в целом.

1. Повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-80 -150 метров):
 - а) без низкого старта на прямой и по повороту на 60-80 метров.
 - б) бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанции 30, 60, 100, 300 метров.
 - в) специальные упражнения спринтера.

Методические указания. Обучающиеся пробегают различные отрезки коротких дистанций. Время пробега отрезков с ходу и со старта следует фиксировать по секундомеру, чтобы объективно и субъективно судить об успешности выполнения пробежек.

Во время совершенствования в технике рекомендуется на отдельных отрезках (30-40 метров) фиксировать время пробега как с ходу, так и с низкого старта.

Следует обратить внимание на особенность дыхания при беге на короткие дистанции.

Установить индивидуальные особенности в технике бега обучающихся и наметить пути их дальнейшего совершенствования.

2. Обучение технике бега на средние дистанции.

Бег на средние дистанции относится к упражнениям на выносливость. Проявление выносливости при беге зависит главным образом от согласованности работы двигательного аппарата и внутренних органов, а также от работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Важное значение для проявления выносливости имеет техника производимых движений. Совершенная техника бега позволяет экономить энергию, сохраняет силы, снижает степень наступающего утомления.

Технике бега на средние дистанции при всей её индивидуальности свойственны характерные особенности: естественность движений, полноценное отталкивание (концентрация усилий бегуна в рабочей фазе), легкость бега (хорошее расслабление мышц в фазах относительного дыхания) и значительный темп (частота движений).

Признаки хорошей техники бега:

1. Слегка наклоненное вперед туловище (80- 85°) и прямое положения головы (взгляд направлен вперед) благоприятны для дыхания и выполнения беговых движений.

2. Упругая и эластичная постановка ноги на грунт с передней части стопы несколько вперед О.Ц.Т. нога бегуна и небольшое последующее сгибание ноги (до момента вертикали).

3. Энергичный толчок с полным разгибанием толчковой ноги и одновременным движением маховой ноги бедром вперед.

4. Свободные движения плечами и согнутыми руками, четко согласованные с движением ног.

5. Углубленное дыхание. Дыхательные движения согласуются с беговыми. Ритм дыхания зависит от индивидуальных особенностей обучающегося и скорости его бега.

6. Прямолинейность и равномерность бега.

Задача 1. Создание у обучающихся представления о технике бега на средние дистанции.

1.Объяснение особенностей полного бегового шага (приземление, отталкивание, полет).

2. Демонстрация техники бега на отрезках дистанции 300-400 метров.

3. Объяснение правил соревнований.

4. Опробование обучающимися показанного бега.

5. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег на отрезках 30-40 метров.

6. Прыжки (тройные, пятерные, семерные и т.д.) с энергичным выносом бедра вперед-вверх.

7. Пробегание отрезков от 150 до 300 метров (2-3 раза).

Методические указания. При объяснении особенностей техники использовать кинограммы, фото, зарисовки. При опробовании техники бега юноши пробегают 150-200 метров, девушки 100-120 метров.

Задача 2. Обучение технике бегового шага, упругой постановке стопы на грунт.

1. Прыжки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед, акцентируя полное разгибание ноги, постепенно увеличивая амплитуду с переходом на бег на отрезках до 80-100 метров.

2. Прыжки по отметкам (отметки 1,8- 2 м.) с плавным переходом на бег на отрезках до 20-30 метров.

3. Бег в упоре, акцентируя вынос колена вперед-вверх.

Методические указания. При выполнении специальных упражнений необходимо:

а) в момент выталкивания, ногу энергично и полностью разгибать во всех суставах с ускорением к концу движения.

б) туловище подавать вперед и сохранять небольшой прогиб в коленице.

в) движения руками, плечами и тазом выполнять легко, свободно, без напряжения.

г) сохранять прямолинейность (можно выполнять упражнения и бег на намеченной линии на беговой дорожке), обращая внимание на бесшумность бега, на сохранение постоянной длины и частоты шагов.

Задача 3. Обучение правильным движениям рук при беге.

1. Демонстрация правильных движений рук при беге на отрезках 80-100 м.

2. Стоя на месте (одна нога сзади на носке, другая впереди на полной стопе, ноги слегка согнуты, голова держится прямо), выполнять движения руками, как при беге.

3. То же. Но во время бега на месте с последующим переходом на бег с продолжением вперед.

4. Легкий бег с руками за спиной на отрезке 20-30 м. с переходом на бег с обычным движением рук на отрезке до 60-80 м.

Методические указания. Следить за движением туловища, плечи, не поднимая, слегка поворачивать одновременно с движением рук, голову держать прямо, смотреть вперед. Следить за плавным переходом к бегу на дистанции, а также за движениями рук.

Задание 4. Обучение технике бега по повороту.

1. Бег по кругу 18-20 м. диаметром.

2. То же, но выбегая на прямую по касательной.
3. То же, но вбегая с прямой в круг.
4. Пробегание по виражу 3 – 4 раза.

Методические указания. Необходимо наклонить туловище внутрь круга виража. Величина наклона находится в прямой зависимости от скорости бега и крутизны поворота (в обратной зависимости от радиуса поворота).

Задача 5. Обучение высокому старту и стартовому разбегу.

1. Демонстрация бега с высокого старта.
2. Принятие положений по команде «На старт!» и бег по команде «Марш!» на 15-20 метров.
3. То же, постепенно удлиняя пробегаемый отрезок и переходя на бег по дистанции.
4. То же в начале виража.

Методические указания. Каждый обучающийся изучает старт индивидуально, а затем в группе 5-6 человек. Групповые старты на вираже даются так, чтобы все бегуны по очереди могли начать бег:

- а) с различных мест у стартовой линии по разным дорожкам.
- б) после команды «Марш!» каждый бегун развивает большую скорость, чтобы занять выгодную позицию у бровни.

Задача 6. Обучение технике бега в целом.

Бег с высокого и низкого старта на 300-600 м. с финишным ускорением в конце дистанции.

Методические указания. Особое внимание обращать на ритмичность дыхания и равномерность бега на дистанции. Установить индивидуальные особенности в технике бега обучающихся и наметить пути их дальнейшего совершенствования.

3. Эстафетный бег.

Эстафетный бег – одно из самых увлекательных эмоциональных насыщенных спортивных упражнений. Командный характер этого вида бега, ответственность каждого участника за исход борьбы делает эстафетный бег отличным средством воспитания обучающихся.

В эстафетном беге члены команды поочередно пробегают определенные отрезки дистанции и передают друг другу эстафетную палочку.

Пробегаемые этапы эстафетного бега могут быть короткими, средними смешанными.

По условиям соревнований эстафеты делятся на следующие виды:

- а) по кольцевой дорожке стадиона;
- б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте);

в) звездные по городу (старт в различных местах, финиш в одном месте для всех команд.)

Обучать технике передачи эстафеты можно только после того, как обучающиеся освоят технику бега на короткие дистанции.

Задача 1. Ознакомить с эстафетным бегом и создать правильное представление о технике передачи эстафеты и о правилах соревнований.

1. Объяснение основ техники эстафетного бега.
2. Показ передачи эстафеты на полном ходу в 20-метровой зоне.
3. Разъяснение основных правил проведения соревнований по эстафетному бегу.

Задача 2. Обучение передаче и приему эстафеты снизу и сверху.

1. Передача и прием эстафеты на месте левой рукой по сигналу преподавателя.
2. Передача и прием эстафеты на шаг по сигналу под правую ногу (с паузой на один счет).
3. То же по сигналу под левую ногу (без паузы).
4. То же на легком бегу; сигнал и «Гоп» подает передающий.

Методические указания. Обучающиеся выстраиваются в две шеренги: первая – принимающая, вторая – передающая с эстафетой в левой (правой) руке в 1,5 метрах сзади, уступом вправо, так, чтобы левое (правое) плечо передающего было против правого (левого) плеча принимающего. Все упражнения выполняются парами. Темп бега постепенно увеличивается. Следует обратить внимание на бег в ногу, хорошую фиксацию кисти принимающего и точное «вкладывание» эстафеты передающим. Следить за тем, чтобы он бежал с вытянутой рукой. Передающий после команды «Гоп» посмотреть на руку принимающего, выпрямленную для приема эстафеты. Нельзя протягивать эстафету для передачи вместе с сигналом «Гоп». Это одна из характеристик, глупых ошибок.

Задача 3. Обучение технике передачи и приема эстафеты на быстром ходу и на предельной скорости вначале без ограничения зоны передачи, затем в 20-метровой зоне.

1. Передача и прием эстафеты на полной скорости в пределах зоны.
2. Бег по всей дистанции; передача и прием эстафеты по этапам на полной скорости в установленной правилами 20-метровой зоне.

Методические указания. На беговых дорожках размечаются зоны передачи. Эстафета передается во второй половине зоны. Обращать внимание на точность расчета расстояния между принимающими (в момент старта) и передающими бегунами, на своевременность начала бега принимающим; на активность движения рук до последнего момента передачи эстафеты и на соблюдение правил соревнования.

Задача 4. Обучение низкому старту с эстафетой бегуна первого этапа и полунизкому старту остальных бегунов команды.

1. Низкие старты с эстафетой в руке на повороте.
2. Полунизкий старт с опорой на одну ногу и руку на прямой и на повороте.
3. То же с выходом на прямую, то же на прямой с выходом на поворот.
4. Старты в момент достижения передающим контрольной отметки.

Задача 5. Обучение технике бега в целом.

Определить состав команды по этапам.

1. Передача эстафеты каждой парой бегунов в своих зонах на полной скорости.
2. Определение точного допуска.
3. Объяснить расстановки бегунов по этапам.

Методические указания. При обучении технике передачи эстафеты необходимо: обеспечить плотность урока.

Для этого иметь:

- а) достаточное количество эстафетных палочек (на пару бегунов одну палочку).
- б) разметку беговых дорожек и зон передачи.

4. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

В рабочей учебной программе физического воспитания заведений в разделе легкая атлетика определенное место занимают прыжки: прыжки в длину, прыжковые упражнения.

Ценность этих упражнений состоит в том, что в процессе занятий с учащимися они дают возможность легко дозировать нагрузку. Одновременно прыжковые упражнения и прыжки, способствуя оздоровлению обучающихся, создают необходимые предпосылки для работы по комплексу ГТО.

Общие основы обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись».

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

1. Краткий рассказ о технике прыжка в длину с разбега.
2. Показ фотографий, рисунков и кинограммы прыжка.
3. Показ технике прыжка в целом.

Методические указания. Для создания правильного представления при рассказе особое внимание учащихся обратить на основные фазы прыжка, (разбег, толчок, полет, приземление) использовать при этом наглядные пособия.

Задача 2. Обучение технике толчка.

1. Имитация движения ног при отталкивании. В исходном состоянии толчковая нога впереди на полной стопе маховая нога отставлена назад на 30 – 40

см, руки опущены вдоль туловища. Обучающийся выносит согнутую в колене маховую ногу вперед – вверх и разгибает толчковую ногу.

2. Имитация сочетание движения рук и ног при отталкивании. Положение ног то же, что и в предыдущем упражнении, руки согнуты в локтевых суставах. Рука, одноименная маховой ноге, вынесена вперед, другая отведена назад. Обучающийся выносит толчковую ногу одноименно с движением рук.

3. Имитация отталкивания с одного шага. Исходное положение то же. Одноименная маховой ноге рука, согнута в локтевом суставе, отведена назад, равноименная вынесена вперед. Обучающийся делает шаг толчковой ногой вперед и быстро выносит согнутую в колене маховую ногу вперед – вверх. Руки делают движения в переднем – заднем направлении. То же упражнение, но отталкиваются вверх с одного бегового шага.

Методические указания. При выполнении упражнений 1 – 3 туловище должно быть прямым.

В конце движения маховой ногой вперед – вверх толчковую ногу полностью разгибать в коленном и голеностопном суставах. В момент отталкивания одноименную руку слегка отвести в сторону и локоть приподнять.

При выполнении упражнений толчковую ногу следует ставить по возможности ближе к проекции О.Ц.Т. тела на всю стопу или слегка с перекатом пятки на косок. Это упражнение можно выполнять сериями по 6 – 8 прыжков.

Задача 3. Обучение сочетанию разбега с толчком.

1. Прыжки в шаге с 3 беговых шагов.

2. То же, доставая рукой, одноименной толчковой ногой различные предметы, (предмет привязать к прыжковой рейке, держать для каждого обучающегося индивидуально).

3. То же, что упражнение 1, но напрыгивать в положение шага на возвышенность (гимнастический конь, маты, сложенные в стопку).

4. Прыжки «в шаге» через планку с 3 беговых шагов.

5. То же, с 6 беговых шагов.

6. Прыжки «в шаге» с 8 – 10 беговых шагов.

Методические указания. Особое внимание обратить на ускорение темпа беговых шагов, правильное отталкивание и вылет в положении широкого шага. Высоту прадедов для доставания рукой напрыгивания устанавливать с учетом двигательных возможностей обучающихся. Длину разбега увеличивать постепенно. Последний шаг должен быть короче предыдущего на 15 – 20 см.

Задача 4. Обучение движениям прыгуна в полете.

Прыжок в длину способом согнув ноги.

1. Повторить 1 – е и 5 – е упражнение из предыдущей задачи.

2. Прыжки с 6 беговых шагов, группируясь в полете.

3. То же с 8 – 10 беговых шагов.

4. То же с 12 беговых шагов.

Прыжок в длину способом прогнувшись.

1. Прыжки в шаге с 3 – 6 беговых шагов, опуская маховую ногу в полете, приземляясь на нее и пробегая вперед.

2. То же, что упражнение 1, но при опускании маховой ноги поднять руки в стороны или опустить вперед – вниз.

3. Прыжки «в шаге» с 6 – 8 беговых шагов с последующим опусканием маховой ноги и отведением обеих ног назад и рук вверх – в стороны или вниз; назад; вверх.

4. Прыжки в целом с 6 – 8 беговых шагов толчком о гимнастический мостик.

5. Прыжок в целом с 10 – 12 беговых шагов.

Методические указания. Чтобы при обучении способом «согнув ноги» избежать вращения тела вперед, в полете «в шаге» необходимо несколько отклонить туловище назад, руки держать вверх.

Прыжки с группировкой можно выполнять через планку, установленную от места толчка на расстоянии 1,5 – 2 метров, высота её расположения зависит от подготовленности обучающихся (60 – 80 см).

При обучении прыжку способом прогнувшись во время опускания маховой ноги, следует слегка отклонить плечи назад и вынести таз вперед. При выполнении упражнения 2 руки поднимать в стороны – вверх или круговым движением вперед, вниз, назад отводить в сторону.

Задача 5. Обучение технике приземления.

1. Прыжки в длину с места.

2. Прыжки в целом избранными способами с 6 – 8 беговых шагов.

3. То же, что и предыдущее упражнение, но с 10 – 12 беговых шагов.

Методические указания

1. При выполнении прыжка основное внимание обращать на своевременное вынесение ног вперед.

2. Для лучшего вынесения ног вперед на предполагаемом месте приземления сделать отметку (положить ленту или веревочку поперек ямы, на матах мелом черту) и дать обучающимся задание; стараться ногами коснуться земли (мата) за отметкой.

Задача 6. Уточнение длины полного разбега и обучение технике в целом.

1. Прыжки с 12 беговых шагов.

2. Прыжки с постепенным увеличением длины разбега.

3. Прыжки с полного разбега:

Обычно у прыгунов разбег равен 18 – 21 беговому шагу. Дину полного разбега при начальном обучении можно устанавливать:

а) постепенно увеличивать число беговых шагов (на 2 -4 шага), чтобы начинать разбег всегда с одной и той же ноги вставать на доску для отталкивания спиной к яме одна нога впереди сделать первый шаг сзади стоячей ногой и начинать бег ускорением. На 18 – 21 – м шаге оттолкнуться вверх. Затем на месте толчка провести черту, стать на нее так, как на брусок для отталкивания, повторить разбег в том же ритме по направлению к яме выполнить прыжок.

После нескольких повторений следует уточнить длину разбега, отметить его рулеткой или ступнями и запомнить.

Уточнив длину оптимального (полного) разбега, нужно перейти к прыжкам в целом с полного разбега.

При прыжках с полного разбега уточнить места контрольной отметки (в 6 беговых шагов от места толчка).

Во время прыжка обратить внимание на прямолинейность и точность разбега ритм последних шагов, быстроту отталкивания от бруска вверх, взлет «в шаге» движения в полете, группировку и приземление.

Рекомендуемая литература:

1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532/p.2>.

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

3. Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/> .

3.2 Федеральный портал «Российское образование»:
Web: <http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:
www.olympic.ru

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.