

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

*Методические рекомендации
к практическим занятиям*

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2017*

УДК 796.42(075.8)

ББК 75.711я73

Л38

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 28.12.2016 г.

Составитель: доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **О.В. Прокопов**

Ответственный за выпуск:
заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *П.К. Гулидин*

Рецензенты:
заведующий кафедрой физической культуры УО «ВГМУ», кандидат педагогических наук, доцент *Д.Э. Шкирьянов*;
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

Л38 **Легкая атлетика** : методические рекомендации к практическим занятиям / сост. О.В. Прокопов. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 49 с.

В методических рекомендациях представлены поурочные планы проведения основной части занятий по учебной дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» для студентов I курса факультета физической культуры и спорта.

Данное издание предназначено для студентов и преподавателей университета.

УДК 796.42(075.8)

ББК 75.711я73

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ...	5
Практические занятия 1–22 (I семестр)	5
Практические занятия 23–45 (II семестр)	23
ЛИТЕРАТУРА	44
ПРИЛОЖЕНИЯ	45
Приложение А	45
Приложение Б	47

ВВЕДЕНИЕ

Цель преподавания общего курса легкой атлетики и методики преподавания на факультете физической культуры и спорта – ознакомить студентов с основами теории и методики преподавания легкой атлетики, вооружить знаниями и умениями, необходимыми для правильного подбора и применения средств легкой атлетики в процессе физического воспитания различных групп населения. При этом одной из главных задач является обучение студентов стандартной технике видов легкой атлетики и методике обучения технике спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний. Решение задач обучения на 1 курсе проходит в течение 45 занятий.

К настоящему времени вопросы обучения технике легкоатлетических упражнений (методика обучения отдельным видам, последовательность изучения видов) разработаны практически исчерпывающим образом. Но эти рекомендации предназначены для использования в условиях ДЮСШ или спортивных секций; сезонной подготовки на открытом воздухе или круглогодичной подготовки при наличии легкоатлетического манежа. При этом в литературе практически отсутствуют данные по сочетанию видов л/а при круглогодичном проведении практических занятий по учебной дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» при отсутствии манежа. Данное издание частично ликвидирует этот пробел.

Учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части — посредством действенных физических, упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося.

Правильный подбор упражнений, выполняемых в движении и на месте, способствует улучшению работы органов дыхания и кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Упражнения подготовительной части занятия должны соответствовать его задачам. Варианты подготовительной части практического занятия описаны в методических рекомендациях [3].

В данных методических рекомендациях представлено содержание основной части практических занятий для студентов 1 курса факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова по учебной дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
(методические рекомендации по проведению основной части практических занятий учебной дисциплине Легкая атлетика и методика преподавания)
(1 курс)

Практические занятия 1–22 (I семестр)

1 курс Место проведения: Зал легкой атлетики

Практическое занятие № 1

по легкой атлетике (вводное) для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Задачи обучения на 1 курсе.

2. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.

3. Тестирование: бег на 30 м, прыжок в длину с места, бег на 1000 м.

I. Водная часть 10 мин.

II. Подготовительная часть 20 мин.

III. Основная часть 45 мин.

3.1 Тестирование: бег на 30 м.

- Бег с высокого старта по команде в парах

3.2 Тестирование: прыжок в длину с места.

- Выполняют поочередно по 2 попытки.

3.3 Тестирование: бег на 1000 м.

- В общем забеге (юноши и девушки отдельно)

IV. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 2

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Ознакомить с техникой и учить специальным беговым упражнениям.

2. Ознакомить с техникой и учить специальным прыжковым упражнениям.

3. Ознакомить с техникой и учить специальным бросковым упражнениям.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Ознакомить с техникой и учить специальным беговым упражнениям.

- Рассказ о технике беговых упражнений и их использовании в подготовке легкоатлетов. **2-3 мин.**

- Бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямыми вперед, семенящий. **2х30 м.** Туловище вертикально. При беге с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямыми вперед руки работают вперед-назад вдоль туловища от таза к подбородку, согнутые в локтях; в семенящем беге – свободно опущены. Постепенно увеличивать скорость бега, но при сохранении свободы движений.

2. Ознакомить с техникой и учить специальным прыжковым упражнениям.

- Рассказ о технике прыжковых упражнений и их использовании в подготовке легкоатлетов. **2-3 мин.**

- Прыжки в длину с места; в глубину; на одной без продвижения вперед; прыжки на двух, подтягивая колени к груди. **1-3х2-3 отталкивания.**

- Прыжки с ноги на ногу, перекаты с пятки на носок с подхватом руками, прыжки на одной с продвижением вперед, «шаг-скачок». **2х8-10 м.**

- Пятерной с места. **2 подхода.**

- Прыжки приставными шагами правым и левым боком. **4х20 м.** Активно

опускать ногу на опору загребающим движением, проталкиваться стопой. Все прыжковые упражнения сначала выполняются каждым в отдельности. По мере освоения упражнения выполняются группой.

3. Ознакомить с техникой и учить специальным бросковым упражнениям.

- Рассказ о технике бросковых упражнений и их использовании в подготовке легкоатлетов. **2-3 мин.**
- Бросок ядра двумя руками снизу-вперед, через голову-назад, из-за головы. **12-15 раз.** Движение начинается с разгибания ног, туловище в тонусе. Особенно тщательно следить за своевременным началом работы рук при броске. Чередовать фронтальное и индивидуальное выполнение упражнений.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 3

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Учить специальным беговым упражнениям.

2. Учить специальным прыжковым упражнениям.

3. Учить специальным бросковым упражнениям.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Учить специальным беговым упражнениям

- Бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямыми вперед, семенящий. **2-3х30 м.** Постепенно увеличивать скорость бега, но при сохранении структуры бега и свободы движений.

2. Учить специальным прыжковым упражнениям.

- Прыжки в длину с места; в глубину; на одной без продвижения вперед; прыжки на двух, подтягивая колени к груди. **1-3х2-3 отталкивания.**
- Прыжки с ноги на ногу, перебаты с пятки на носок с подхватом руками, прыжки на одной с продвижением вперед, «шаг-скачок». **2х8-10 м.**
- Пятерной с места. **2 подхода.**
- Прыжки приставными шагами правым и левым боком. **4х20 м.** Активно опускать ногу на опору загребающим движением, проталкиваться стопой. Все прыжковые упражнения сначала выполняются каждым в отдельности. По мере освоения упражнения выполняются группой.

3. Учить специальным бросковым упражнениям.

- Бросок ядра двумя руками снизу-вперед, через голову-назад, из-за головы. **12-15 раз.** Движение начинается с разгибания ног, туловище в тонусе. Особенно тщательно следить за своевременным началом работы рук при броске. По мере освоения техники повышать мощность усилий. Чередовать фронтальное и индивидуальное выполнение упражнений.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 4

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Учить специальным беговым упражнениям.

2. Учить специальным прыжковым упражнениям.

3. Учить специальным бросковым упражнениям.

I. Подготовительная часть 30 мин.

- построение
- сообщение задач урока
- ходьба (разновидности)
- бег (разновидности)
- ОРУ учебная практика

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Учить специальным беговым упражнениям.

• Бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямыми вперед, семенящий. **2-3x30 м.** Постепенно увеличивать скорость бега, но при сохранении структуры бега и свободы движений.

2. Учить специальным прыжковым упражнениям.

- Прыжки в длину с места; в глубину; на одной без продвижения вперед; прыжки на двух, подтягивая колени к груди. **1-3x2-3 отталкивания.**
- Прыжки с ноги на ногу, перекаты с пятки на носок с подхватом руками, прыжки на одной с продвижением вперед, «шаг-скачок». **2x8-10 м.**
- Пятерной с места. **2 подхода.**
- Прыжки приставными шагами правым и левым боком. **4x20 м.** Активно опускать ногу на опору загребающим движением, проталкиваться стопой. Все прыжковые упражнения сначала выполняются каждым в отдельности. По мере освоения упражнения выполняются группой.

3. Учить специальным бросковым упражнениям.

• Бросок ядра двумя руками снизу-вперед, через голову-назад, из-за головы. **12-15 раз.** Движение начинается с разгибания ног, туловище в тонусе. Особенно тщательно следить за своевременным началом работы рук при броске. По мере освоения техники повышать мощность усилий. Чередовать фронтальное и индивидуальное выполнение упражнений.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 5

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Место проведения: Зал легкой атлетики

Задачи: 1. Совершенствовать специальные беговые упражнения.

2. Учить специальным прыжковым упражнениям.

3. Учить специальным тяжелоатлетическим упражнениям.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Совершенствовать специальные беговые упражнения.

• Бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямыми вперед, семенящий. **2-3x30 м.** Туловище вертикально. Руки работают как при беге, в семенящем беге – свободно опущены. Постепенно увеличивать скорость бега, но при сохранении свободы движений.

2. Учить специальным прыжковым упражнениям.

- Прыжки в длину с места; в глубину; на одной без продвижения вперед; прыжки на двух, подтягивая колени к груди. **1-3x2-3 отталкивания.**
- Прыжки с ноги на ногу, перекаты с пятки на носок с подхватом руками, прыжки на одной с продвижением вперед, «шаг-скачок». **2x8-10 м.**
- Пятерной с места. **2 подхода.**
- Прыжки приставными шагами правым и левым боком. **4x20 м.** Активно опускать ногу на опору загребающим движением, проталкиваться стопой. Все прыжковые упражнения сначала выполняются каждым в отдельности. По мере освоения упражнения выполняются группой.

3. Учить специальным тяжелоатлетическим упражнениям.

- Рассказ об основах техники рывка и толчка, приседаний и использовании упражнений с отягощениями в подготовке легкоатлетов. **2-3 мин.**
- Рывок гири и штанги. Толчок гири и штанги. Приседания со штангой на плечах. **2-3x3-5 раз.** Начинать обучение с гирей 16 кг и грифом от штанги.

Обращать особое внимание на исходное положение, работу ног и туловища при отрыве снаряда от помоста, подрыве, уходе от снаряда. Держать спину. Вес отягощения увеличивать по мере освоения упражнения.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 6

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Оценить технику выполнения специальных беговых упражнений.
2. Оценить технику выполнения специальных прыжковых упражнениям.
3. Ознакомить с техникой толкания ядра, научить держать и выталкивать ядро.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Оценить технику выполнения специальных беговых упражнений.

- Бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямыми вперед, семенящий. **1-2x20-30 м.** Оценивать ритм выполнения, амплитуду движений, осанку.

2. Оценить технику выполнения специальных прыжковых упражнениям.

- Прыжки в длину с места; в глубину; на одной без продвижения вперед; прыжки на двух, подтягивая колени к груди. **1-3x2-3 отталкивания.** Прыжки с ноги на ногу, перекаты с пятки на носок с подхватом руками, прыжки на одной с продвижением вперед, «шаг-скачок». **2x8-10 м.** Пятерной с места. **2 подхода.** Прыжки приставными шагами правым и левым боком. **4x20 м.** Оценивать ритм выполнения, амплитуду движений, осанку.

3. Ознакомить с техникой толкания ядра, научить держать и выталкивать ядро.

- Рассказ о технике толкания ядра и демонстрация. **2-3 мин.**
- Показ держания ядра. **1-2 мин.** Ядро лежит на пальцах, опираясь на верхнюю часть пясти.
- Стойка ноги врозь, левая рука придерживает ядро снизу, правая рука сверху. Выталкивание ядра вниз. **2-3 раза.** Локоть правой руки отведен в сторону, большой палец направлен к себе. Разгонять ядро вниз с разгибанием руки в локте и сгибанием кисти.
- Выталкивание ядра вперед-вверх двумя руками от груди. Локти наружу. **2-3 раза.** Быстро подсесть и тут же встать (выпрыгнуть) с последующим выталкиванием ядра. Кисти развести наружу.
- Выталкивание ядра одной рукой из и.п. стоя лицом в направлении толкания, стопы параллельны. Ядро прижато к шее. **2-3 раза.** Быстро подсесть со смещением веса тела на правую. При разгибании ног одновременно поднять подбородок и послать левую руку локтем вверх-назад-вниз, а правое колено вперед-вниз к стопе, так, чтобы пятка оторвалась от опоры («захват» снаряда). Вес тела при этом остается на правой. При правильном выполнении создается ощущение натяжения передней поверхности правого бедра.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 7

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы, научить движениям ног и таза при спортивной ходьбе.
2. Ознакомить с техникой прыжков в высоту способом «перешагивание». Научить технике отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту способом «перешагивание».

3. Учить финальному усилию в толкании ядра.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы, научить движениям ног и таза при спортивной ходьбе.

- Рассказ о технике спортивной ходьбы и демонстрация. **2-3 мин.** Показ сопровождается анализом техники.
- Медленная ходьба. **2x200 м.** По одному и парами. Интервал 4-5 м. Возможны следующие ошибки: согнутые ноги, скованность движений, утрированная ходьба.
- Медленная и ускоренная ходьба. **4-5x60 м.** Выполняется легко, ненапряженно, равномерно. Нога после заднего толчка проносится низко, ставится с пятки, мягко.
- Медленная и ускоренная ходьба. **3-4x60 м.** Выполняется легко, ненапряженно, равномерно. Обратить внимание на поворот таза вокруг вертикальной оси.
- Медленная и ускоренная ходьба. **3-4x60 м.** По линии. Руки опущены.

2. Ознакомить с техникой прыжков в высоту способом «перешагивание». Научить технике отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту способом «перешагивание».

- Рассказ о технике прыжков в высоту способом «перешагивание» и демонстрация. **2-3 мин.** Показ сопровождается анализом.
- И.п. стоя боком со стороны толчковой ноги у гимнастической стенки. Рука несколько впереди на перекладине на уровне груди. Махи маховой ногой. **6-8 раз.** Смотреть вперед-вверх. Туловище и опорная нога прямые. Мах выполнять с акцентированным ускорением вперед-вверх, стопу «взять на себя».
- И.п. стоя боком со стороны толчковой ноги у гимнастической стенки. Рука несколько впереди на перекладине на уровне груди. Махи маховой ногой. При махе назад, стопу опорной ноги «взять на себя» с последующим перекатом на носок при махе вперед. Рука, одноименная маховой ноге, выполняет махи вместе с ногой. **6-8 раз.** Смотреть вперед-вверх. Туловище и опорная нога прямые. Мах выполнять с акцентированным ускорением вперед-вверх, стопу «взять на себя». Рука, выполняющая махи отведена назад-в сторону, при махе движется вниз-вперед-вверх.
- И.п. стоя на толчковой, маховая сзади на носке, руки в положении замаха. Мах ногой и руками с подскоком на толчковой. **6-8 раз.** Туловище прямо. Прыжок выполнять строго вверх. Приземление на место отталкивания на толчковую.
- И.п. полуприсед спиной к гимнастической стенке, слегка согнутыми в локтях руками взяться за перекладину над головой. 1 – шаг вперед толчковой. 2 – и.п. **5-6 раз.** Движение толчковой ногой от бедра. Стопу ставить сверху вперед через пятку. В конечном положении руки, туловище и толчковая на одной прямой, маховая на носке, согнута в колене.
- И.п. стоя боком к гимнастической стенке маховая снаружи, согнутая, одноименная рука на перекладине. Толчковая впереди на пятке, выпрямлена, одноименная рука в замахе рука. Вес тела на маховой. Мах рукой и ногой. **8-10 раз.** Мах начинать бедром. После момента вертикали маховую полностью выпрямить в колене, стопу «взять на себя». Толчковая и туловище на одной линии.
- И.п. стоя на согнутой маховой, толчковая впереди на пятке, руки в замахе. Отталкивание в сочетании с махом. **10-12 раз.** Туловище выпрямлено, смотреть вперед-вверх. Усилие направлять назад-вверх. Приземлиться на место отталкивания.
- И.п. полуприсед, руки слегка согнутые в локтях впереди. 1 – шагом толчковой прийти в положение стоя на согнутой маховой, толчковая впереди на пятке, руки

в замахе. 2 – отталкивание в сочетании с махом. **10-15 раз.** В и.п. туловище вертикально. Вначале выполнять под счет, затем слитно. Мах и отталкивание согласованы друг с другом.

3. Учить финальному усилию в толкании ядра.

- Рассказ о технике финального усилия в толкании ядра и демонстрация. **2-3 мин.** Показ с различных сторон по отношению к занимающимся, сопровождать анализом. Обратить внимание занимающихся на то, что по отношению к линии направления метания правая стопа выступает из-за левой на 0,1-0,15 м.
- Имитация финального усилия в толкании ядра. **6-8 раз.** Обратить особое внимание на вращательно-поступательное движение правого тазобедренного сустава. Предупреждать преждевременное разгибание правой ноги в колене. Предупреждать преждевременное разгибание правой руки. Все движения выполняются вокруг оси левая стопа–левое плечо.
- Толкание ядра с места из и.п. стоя левым боком в направлении толкания. **6-8 раз.** При повороте оси плеч вправо не допускать смещения левого тазобедренного сустава. При правильном выполнении замаха должно возникнуть ощущение скручивания туловища.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 8

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить движениям ног и таза при спортивной ходьбе.

2. Научить технике отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту способом «перешагивание».

3. Учить финальному усилию в толкании ядра.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Научить движениям ног и таза при спортивной ходьбе.

- Равномерная ходьба. **3х60-80 м.** Возможны следующие ошибки: согнутые ноги, скованность движений, утрированная ходьба.
- Медленная ходьба. **2х200 м.** По одному и парами. Интервал 4-5 м.
- Медленная и ускоренная ходьба. **4-60 м.** Выполняется легко, не напряженно, равномерно. Нога после заднего толчка проносится низко, ставится с пятки, мягко.
- Медленная и ускоренная ходьба. **3х60 м.** Выполняется легко, не напряженно, равномерно. Обратить внимание на поворот таза вокруг вертикальной оси.
- Медленная и ускоренная ходьба. **3-4х60 м.** По линии. Руки опущены

2. Научить технике отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту способом «перешагивание».

- И.п. стоя боком со стороны толчковой ноги у гимнастической стенки. Рука несколько впереди на перекладине на уровне груди. Махи маховой ногой. **6-8 раз.** Смотреть вперед-вверх. Туловище и опорная нога прямые. Мах выполнять с акцентированным ускорением вперед-вверх, стопу «взять на себя».
- И.п. стоя боком со стороны толчковой ноги у гимнастической стенки. Рука несколько впереди на перекладине на уровне груди. Махи маховой ногой. При махе назад, стопу опорной ноги «взять на себя» с последующим перекатом на носок при махе вперед. Рука, одноименная маховой ноге, выполняет махи вместе с ногой. **6-8 раз.** Смотреть вперед-вверх. Туловище и опорная нога прямые. Мах выполнять с акцентированным ускорением вперед-вверх, стопу «взять на себя». Рука, выполняющая махи отведена назад-в сторону, при махе движется вниз-вперед-вверх.
- И.п. стоя на толчковой, маховая сзади на носке, руки в положении замаха. Мах

ногой и руками с подскоком на толчковой. **6-8 раз.** Туловище прямо. Прыжок выполнять строго вверх. Приземление на место отталкивания на толчковую.

- И.п. полуприсед спиной к гимнастической стенке, слегка согнутыми в локтях руками взяться за перекладину над головой. 1 – шаг вперед толчковой. 2 – и.п. **5-6 раз.** Движение толчковой ногой от бедра. Стопу ставить сверху вперед через пятку. В конечном положении руки, туловище и толчковая на одной прямой, маховая на носке, согнута в колене.

- И.п. стоя боком к гимнастической стенке маховая снаружи, согнутая, одноименная рука на перекладине. Толчковая впереди на пятке, выпрямлена, одноименная рука в замахе рука. Вес тела на маховой. Мах рукой и ногой. **8-10 раз.** Мах начинать бедром. После момента вертикали маховую полностью выпрямить в колене, стопу «взять на себя».

- И.п. стоя на согнутой маховой, толчковая впереди на пятке, руки в замахе. Отталкивание в сочетании с махом. **10-12 раз.** Туловище выпрямлено, смотреть вперед-вверх. Усилие направлять назад-вверх. Приземлиться на место отталкивания.

- И.п. полуприсед, руки слегка согнутые в локтях впереди. 1 – шагом толчковой прийти в положение стоя на согнутой маховой, толчковая впереди на пятке, руки в замахе. 2 – отталкивание в сочетании с махом. **10-15 раз.** В и.п. туловище вертикально. Вначале выполнять под счет, затем слитно. Мах и отталкивание согласованы друг с другом.

3. Учить финальному усилию в толкании ядра.

- Толкание ядра с места из и.п. стоя левым боком в направлении толкания. **2-3 раза.** При повороте оси плеч вправо не допускать смещения левого тазобедренного сустава. При правильном выполнении замаха должно возникнуть ощущение скручивания туловища.

- Толкание ядра с места из и.п. стоя на правой, левым боком в направлении толкания, слегка согнутая левая приподнята над опорой. **6-8 раз.** Быстро опустить левую на опору на всю стопу, одновременно выполнить «захват» снаряда.

- Толкание ядра с места из и.п. стоя спиной в направлении толкания. **2-3 раза.** При «захвате» удерживать голову (взгляд на правый локоть) вплоть до поворота туловища грудью в направлении толкания.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 9

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить движениям ног и таза при спортивной ходьбе.

2. Научить подготовке к отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание».

3. Научить скачкообразному разбегу в толкании ядра.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Научить движениям ног и таза при спортивной ходьбе.

- Равномерная ходьба. **3x80 м.** Возможны следующие ошибки: согнутые ноги, скованность движений, утрированная ходьба.

- Медленная ходьба. **2x200 м.** По одному и парами. Интервал 4-5 м.

- Медленная и ускоренная ходьба. **5x60 м.** Выполняется легко, не напряженно, равномерно. Нога после заднего толчка проносится низко, ставится с пятки, мягко.

- Медленная и ускоренная ходьба. **4x60 м.** Выполняется легко, не напряженно, равномерно. Обратить внимание на поворот таза вокруг вертикальной оси.

- Медленная и ускоренная ходьба. **4x60 м.** По линии. Руки опущены.

2. Научить подготовке к отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание».

- Рассказ о технике подготовки к отталкиванию и демонстрация. 2-3 мин.
- В ходьбе прыжок вверх с одного шага. И.п. полуприсед, руки, слегка согнутые в локтях, впереди. 1 – шагом толчковой принять положение перед отталкиванием. 2 – прыжок вверх в сочетании с махом. **6-8 раз.** Сначала под счет, затем слитно. В и.п. туловище вертикально. В положении 1 туловище отклонено назад и находится на одной прямой с толчковой ногой. При отталкивании усилия направлять вверх-назад, туловище и толчковая в тонусе. Своевременно закончить активный мах. Приземлиться на толчковую.
- В ходьбе прыжок вверх с двух шагов. И.п. о.с. 1 – шагом маховой принять положение перед прыжком на маховой. 2 – шагом толчковой принять положение перед отталкиванием. 3 – прыжок вверх в сочетании с махом. **10-16 раз.** Сначала под счет, затем первые два счета слитно. На счет «2» движение начинается от бедра толчковой ноги с вовлечением в движение соответствующей стороны таза, плечи отстают. При слитном выполнении обратить внимание на ритм движения.
- В ходьбе прыжок вверх с 3 шагов. И.п. о.с. 1. – шаг на толчковую. 2. – предтолчковый шаг на маховую, обе руки впереди. 3. – постановка толчковой на место отталкивания, руки в замахах. 4. – прыжок вверх с выполнением маховых движений. **10-14 раз.** Сначала под счет, затем последние два счета слитно, затем все упражнение слитно. Строго следить за соблюдением позы на каждый счет.
- В медленном беге прыжок вверх с трех шагов. **4-6 раз.** Подготовка к отталкиванию всегда должна быть связана с повышением скорости разбега. Важно добиться плавного понижения ОЦТ при подготовке к отталкиванию. Равномерно ускоренное движение ОЦТ вверх начинается с разгибания маховой в последнем шаге.
- Прыжок вверх с 3-5 шагов разбега с касанием маховой предмета, подвешенного на уровне плеч. **6-8 раз.**
- Прыжок вверх с 3-5 шагов разбега с касанием головой предмета, подвешенного выше головы на 0,4-0,5 м. **6-8 раз.**
- Прыжок через планку способом «на взлет» с 5-7 шагов разбега. **3-4 раза.**

3. Научить скачкообразному разбегу в толкании ядра.

- Рассказ о технике скачка в толкании ядра и демонстрация. **2-3 мин.** Показ с различных сторон по отношению к занимающимся, сопровождать анализом.
- И.п. стоя на правой, левая свободно отставлена назад, левая рука вверх. Выполнить замах – наклониться (туловище горизонтально), левую отвести назад на одну линию с туловищем. Выполнить группировку – сохраняя наклон туловища согнуть правую в колене, подтянуть согнутую левую коленом к правому колену, левую руку опустить к носку левой ноги. **4-6 раз.** Все движения выполняются свободно и плавно без потери равновесия на правой (без смещения правой стопы).
- И.п. положение широкого шага правой. Правая на пятке, левая на носке. Туловище и правая рука в положении при скачке. Отрывая левую от опоры подтянуть под себя правую и поставить ее под таз с одновременной постановкой левой на опору. **10-12 раз.** Вес тела сохранять на правой. Сохранять положение туловища. Правую стопу опустить на опору с поворотом внутрь. Выполнять с ядром и без ядра. В круге и вне круга. При выполнении упражнений 3 и 4 следует помнить, что ведущим звеном является левая нога.
- Выполнение скачка. **8-10 раз.** Оканчивать упражнение приходом в положение перед финальным усилием. Выполнять с ядром и без ядра, в круге и вне круга.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 10

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.

2. Научить подготовке к отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание».

3. Научить технике толкания ядра в целом.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Научить движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.

• Имитация работы рук на месте. **5-6 мин.** Плечи свободно опущены. Руки согнуты под прямым углом, движутся не пересекая средней плоскости туловища.

• Ходьба в среднем темпе, руки за спину. **4x80 м.** Упр.2-6 выполняются одновременно и поочередно.

• Ходьба руки за голову. **4x60 м.**

• Ходьба с палкой на плечах. **4x80 м.**

• Ходьба в среднем темпе, руки опущены. **3x150 м.**

• Ходьба в среднем темпе, с активной работой рук и плечевого пояса. **3x20 м.**

2. Научить подготовке к отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание».

• В ходьбе прыжок вверх с одного шага. И.п. полуприсед, руки, слегка согнутые в локтях, впереди. 1 – шагом толчковой принять положение перед отталкиванием. 2 – прыжок вверх в сочетании с махом. **6-8 раз.** Сначала под счет, затем слитно. В и.п. туловище вертикально. В положении 1 туловище отклонено назад и находится на одной прямой с толчковой ногой. При отталкивании усилия направлять вверх-назад, туловище и толчковая в тонусе. Своевременно закончить активный мах. Приземлиться на толчковую.

• В ходьбе прыжок вверх с двух шагов. И.п. о.с.. 1 – шагом маховой принять положение перед прыжком на маховой. 2 – шагом толчковой принять положение перед отталкиванием. 3 – прыжок вверх в сочетании с махом. **10-16 раз.** Сначала под счет, затем первые два счета слитно. На счет «2» движение начинается от бедра толчковой ноги с вовлечением в движение соответствующей стороны таза, плечи отстают. При слитном выполнении обратить внимание на ритм движения.

• В ходьбе прыжок вверх с трех шагов. И.п. о.с. 1. – шаг на толчковую. 2. – предтолчковый шаг на маховую, обе руки впереди. 3. – постановка толчковой на место отталкивания, руки в замахах. 4. – прыжок вверх с выполнением маховых движений. **10-14 раз.** Сначала под счет, затем последние два счета слитно, затем все упражнение слитно. Строго следить за соблюдением позы на каждый счет.

• В медленном беге прыжок вверх с трех шагов. **4-6 раз.** Подготовка к отталкиванию всегда должна быть связана с повышением скорости разбега. Важно добиться плавного понижения ОЦТ при подготовке к отталкиванию. Равномерно ускоренное движение ОЦТ вверх начинается с разгибания маховой в последнем шаге.

• Прыжок вверх с 3-5 шагов разбега с касанием маховой предмета, подвешенного на уровне плеч. **6-8 раз.**

• Прыжок вверх с 3-5 шагов разбега с касанием головой предмета, подвешенного выше головы на 0,4-0,5 м. **6-8 раз.**

• Прыжок через планку способом «на взлет» с 5-7 шагов разбега. **3-4 раза.**

3. Научить технике толкания ядра в целом.

• Толкание ядра. И.п. положение широкого шага правой. Правая на пятке, левая на носке. Туловище и правая рука в положении при скачке. Отрывая левую от опоры, быстро подтянуть под себя правую и поставить ее под таз с поворотом

стопы внутрь. Одновременно поставить левую на опору и «захватить» ядро. **8-10 раз.** В упр. 1, 2 в финальном усилии как можно раньше разогнуть правую в тазобедренном суставе с проталкиванием таза на левую ногу.

- Толкание ядра. Замах, группировка, мах левой назад с проходом через пятку правой, свести бедра, захватить ядро и вытолкнуть его. **8-10 раз.**
- Толкание ядра со скачка из круга. **3-4 раза.** Продвижение правой стопы по кругу (0,3-0,4 м). Акцентировать финальное усилие – выполнять его в 2-3 раза быстрее скачка.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 11

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2. Научить движениям в полетной фазе в прыжках в высоту способом «перешагивание».

3. Совершенствовать технику толкания ядра со скачка.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

- Спортивная ходьба с различной скоростью. От **5x60 до 2x200 м.**
- Ходьба с переменной скоростью в различных условиях (на вираже, в гору, с горы). **4x200 м, 6x100 м.** В целом скорость ходьбы средняя.
- Выбор оптимального сочетания длины и частоты шагов. **3x200 м.** Оптимальное сочетание определяется по мере овладения техникой.
- Определение индивидуальных особенностей занимающихся в технике спортивной ходьбы и пути дальнейшего совершенствования движений. **3x400 м.** Обратит внимание на положение головы и туловища, мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук, общую слаженность всех движений.

2. Научить движениям в полетной фазе в прыжках в высоту способом «перешагивание».

- Рассказ о технике перехода через планку и демонстрация. **3-5 мин.** Подчеркнуть преимущества и недостатки изучаемого способа.
- И.п. стоя вполборота к планке. 1. – поднять прямую маховую. 2. – шагом вперед поставить ее за планку, сразу же поднимая толчковую вперед-вверх. **5-6 раз.** Планка на высоте 0,3-0,5 м. Обозначить место постановки маховой за планкой.
- Прыжок упрощенным «перешагиванием» (без движений, направленных на уход от планки в момент наивысшего взлета тела) с подхода к месту отталкивания короткими частыми шагами. **6-8 раз.** Обозначить место отталкивания на расстоянии 1-1,5 стопы от проекции планки. Для указания направления разбега провести к планке со стороны маховой ноги прямую под углом 35°. Все движения в отталкивании и полете выполнять по линии разбега. Маховую за планку опускать быстро, с целью компенсаторного подъема таза и толчковой.
- Прыжок упрощенным «перешагиванием» с 3-5 шагов разбега. **6-8 раз.** Обозначить место отталкивания на расстоянии 1,5-2 стопы от проекции планки. Все движения в отталкивании и полете выполнять по линии разбега.
- Прыжок в высоту способом перешагивание с 3-5 шагов разбега. **8-9 раз.** В наивысшей точке взлета маховая и плечи посылаются в сторону планки, что вызывает компенсаторное движение

3. Совершенствовать технику толкания ядра со скачка.

- Толкание ядра с места. **3-5 раз.** В финальном усилии не убирать назад левое плечо.
- Толкание из круга облегченных, стандартных и утяжеленных ядер. **8-10 раз.**

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 12

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить прыжку способом «перешагивание» в целом. Совершенствовать технику.

2. Совершенствовать технику толкания ядра со скачка.

3. Принять контрольно-технический норматив по спортивной ходьбе.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Научить прыжку способом «перешагивание» в целом.

Совершенствовать технику.

- Прыжок в высоту способом «перешагивание» на небольшой высоте с 3 шагов разбега. **4-6 раз.** Выявить ошибки и недочеты техники и исправить их по следующей схеме:

- а) при наличии нескольких ошибок определить главную, вызывающую остальные;
- б) определить причины ошибок;
- в) устранить причину, мешающую правильному выполнению прыжка;
- г) исправить ошибку, облегчая условия выполнения прыжка;
- д) выполнить прыжок в обычных условиях, сосредоточивая внимание на той его части, в которой наблюдалась ошибка;
- е) закрепить технику прыжка повторными упражнениями в различных (облегченных, обычных, усложненных) условиях.

- Прыжок в высоту способом «перешагивание» на средней высоте с 5 шагов разбега. **6-8 раз.**

- Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега на высоте близкой к максимальной. **6-8 раз.**

2. Совершенствовать технику толкания ядра со скачка.

- Толкание ядра с места. **3-5 раз.** В финальном усилии не убирать назад левое плечо.

- Толкание из круга облегченных, стандартных и утяжеленных ядер. **8-10 раз.**

3. Принять контрольно-технический норматив по спортивной ходьбе.

- Соревнования внутри группы по спортивной ходьбе **10-15 мин.** Соревнования проводить в соответствии с правилами. В судействе принимают участие студенты из числа занимающихся.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 13

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Создать представление о технике бега на короткие дистанции. Научить технике бега по прямой.

2. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».

3. Совершенствовать технику толкания ядра со скачка.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Создать представление о технике бега на короткие дистанции.

Научить технике бега по прямой.

- Рассказ о технике бега по прямой и демонстрация. **2-3 мин.** Показ сопровождать анализом техники.

- Равномерный бег с небольшой скоростью. **2x40 м.** Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить основные недостатки и пути их устранения.

- Бег ускорением. **2x60 м.** Бежать со скоростью в 3/4 от максимальной. Движения должны быть свободными. Ногу ставить на дорожку с передней части стопы.

- Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на

дорожку. **2x30 м.** Бедро поднимать до горизонтали и выше. Туловище – вертикально.

- Семенящий бег. **2x30 м.** С увеличением частоты движений (при сохранении их амплитуды) и переходом на обычный бег.
- Бег с отведением бедра назад и захлестом голени. **2x30 м.** Туловище – вертикально.
- Бег прыжками. **2x60 м.** Отталкиваться вперед (не вверх).
- Движения руками как в беге (на месте). **3x10 раз.** Выполнять свободно, по большой амплитуде.
- Бег с ускорением. **3x60 м.** Сначала по одному (замечания даются индивидуально). Затем группами. Скорость бега увеличивать постепенно.

2. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».

- Прыжок в высоту способом «перешагивание» на небольшой высоте с 3 шагов разбега. **4-6 раз.**
- Прыжок в высоту способом «перешагивание» на средней высоте с 5 шагов разбега. **6-8 раз.**
- Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега на высоте близкой к максимальной. **6-8 раз.**

3. Совершенствовать технику толкания ядра со скачка.

- Толкание ядра с места. **3-5 раз.** В финальном усилии не убирать назад левое плечо.
- Толкание из круга облегченных, стандартных и утяжеленных ядер. **8-10 раз.**

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 14

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Принять контрольно-технический норматив по прыжкам в высоту способом «перешагивание».

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть 45 мин.

1. Принять контрольно-технический норматив по прыжкам в высоту способом «перешагивание».

- Соревнования внутри группы по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Соревнования проводить в соответствии с правилами. Судей назначить из числа занимающихся.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 15

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить технике бега по прямой.

2. Создать представление о технике прыжков в длину. Научить отталкиванию в прыжках в длину.

3. Принять контрольно-технический норматив по толканию ядра.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Научить технике бега по прямой.

- Бег ускорением. **2x60 м.** Бежать со скоростью в 3/4 от максимальной. Движения должны быть свободными. Нogu ставить на дорожку с передней части стопы.
- Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку. **2x30 м.** Бедро поднимать до горизонтали и выше. Туловище – вертикально.
- Семенящий бег. **2x30 м.** С увеличением частоты движений (при сохранении их

амплитуды) и переходом на обычный бег.

- Бег с отведением бедра назад и захлестом голени. **2х30 м.** Туловище – вертикально.
- Бег прыжками. **2х60 м.** Отталкиваться вперед (не вверх).
- Движения руками как в беге (на месте). **3х10 раз.** Выполнять свободно, по большой амплитуде.
- Бег с ускорением. **3х60 м.** Сначала по одному (замечания даются индивидуально). Затем группами. Скорость бега увеличивать постепенно.

2. Создать представление о технике прыжков в длину. Научить отталкиванию в прыжках в длину.

- Рассказ о технике прыжков в длину. **2-3 мин.** Сопровождается демонстрацией
- И.п. маховая впереди. Постановка толчковой ноги и имитация отталкивания. **8-12 раз.** Активно протолкнуться вперед. Выполнять с выведением таза вперед и подъемом маховой ноги.
- Прыжок «в шаг» с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую. **6-8 раз.** Туловище вертикально. При завершении отталкивания толчковая полностью разгибается во всех суставах.
- Прыжок «в шаг» с 2-3 шагов разбега с приземлением в положении выпада. **6-8 раз.** Активно выполнять мах согнутой в колене ногой.
- Прыжок в длину через препятствие с 3-4 шагов разбега. **4-6 раз.** Препятствие высотой 0,4-0,6 м расположено на расстоянии половины прыжка.

3. Принять контрольно-технический норматив по толканию ядра.

- Соревнования внутри группы по толканию ядра. **30 мин.** Соревнования проводить в соответствии с правилами. Судей назначить из числа занимающихся.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 16

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить технике бега по прямой.

2. Научить отталкиванию в прыжках в длину.

3. Создать представление о технике метания мяча, гранаты. Научить держать и выпускать мяч и гранату.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Научить технике бега по прямой.

- Бег с ускорением. **2х60 м.** Бежать со скоростью в 3/4 от максимальной. Движения должны быть свободными. Нogu ставить на дорожку с передней части стопы.
- Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку. **2х30 м.** Бедро поднимать до горизонтали и выше. Туловище – вертикально.
- Семенящий бег. **2х30 м.** С увеличением частоты движений (при сохранении их амплитуды) и переходом на обычный бег.
- Бег с отведением бедра назад и захлестом голени. **2х30 м.** Туловище – вертикально.
- Бег прыжками. **2х60 м.** Отталкиваться вперед (не вверх).
- Движения руками как в беге (на месте). **3х10 раз.** Выполнять свободно, по большой амплитуде.
- Бег с ускорением. **3х60 м.** Сначала по одному (замечания даются индивидуально). Затем группами. Скорость бега увеличивать постепенно.

2. Научить отталкиванию в прыжках в длину.

- И.п. маховая впереди. Постановка толчковой ноги и имитация отталкивания. **8-12 раз.** Активно протолкнуться вперед. Выполнять с выведением таза вперед и

подъемом маховой ноги.

- Прыжок «в шаге» с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую. **6-8 раз.** Туловище вертикально. При завершении отталкивания толчковая полностью разгибается во всех суставах.
- Прыжок «в шаге» с 2-3 шагов разбега с приземлением в положении выпада. **6-8 раз.** Активно выполнять мах согнутой в колене ногой.
- Прыжок в длину через препятствие с 3-4 шагов разбега. **4-6 раз.** Препятствие высотой 0,4-0,6 м расположено на расстоянии половины прыжка.

3. Создать представление о технике метания мяча, гранаты, мяча, гранаты. Научить держать и выпускать мяч и гранату.

- Обучение держанию мяча, гранаты. **1-2 мин.**
- Метание мяча, гранаты из-за головы двумя руками из и.п. стоя лицом в направлении метания, стопы параллельны. **6-8 раз.** Прогнуться, слегка согнуть ноги в коленях. Руки максимально отведены назад. Совершить «удар» грудью вперед, метнуть мяч, гранату.
- Метание мяча, гранаты из-за головы одной рукой из и.п. стоя лицом в направлении метания, стопы параллельны. **8-12 раз.** Мяч, граната над плечом, предплечье как можно ближе к горизонтали, левая рука направлена вперед. Метаящая рука и туловище отведены назад. Метнуть мяч, гранату в цель.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 17

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить технике низкого старта и стартового разгона.

2. Научить отталкиванию в прыжках в длину.

3. Учить выпускать мяч, гранату.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Научить технике низкого старта и стартового разгона.

- Рассказ об основных положениях бегуна по командам «На старт», «Внимание», и «Марш», и их демонстрация. **3-4 мин.** Обратит внимание студентов на расположение бегунов на дорожках при общем и раздельном старте.
- Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». **3-5 раз.** В одну шеренгу. Уточнять положение индивидуально.
- Выбегание с высокого старта на прямой. **5-6х15-20 м.** Сначала индивидуально. Обращать внимание на работу рук, хорошее выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление с переходом на бег по дистанции. Затем группами по 4-6 человек.
- Самостоятельная установка колодок студентами. **1-2 мин.** При обычном старте от линии старта до передней колодки 1,5-2 стопы. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 40-50°, задней – 60-80°. Расстояние между осями колодок 0,18-0,20 м.

2. Научить отталкиванию в прыжках в длину.

- И.п. маховая впереди. Постановка толчковой ноги и имитация отталкивания. **8-12 раз.** Активно протолкнуться вперед. Выполнять с выведением таза вперед и подъемом маховой ноги.
- Прыжок «в шаге» с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую. **6-8 раз.** Туловище вертикально. При завершении отталкивания толчковая полностью разгибается во всех суставах.
- Прыжок «в шаге» с 2-3 шагов разбега с приземлением в положении выпада. **6-8 раз.** Активно выполнять мах согнутой в колене ногой.

- Прыжок в длину через препятствие с 3-4 шагов разбега. **4-6 раз.** Препятствие высотой 0,4-0,6 м расположено на расстоянии половины прыжка.

3. Учить выпускать мяч, гранату.

- Метание мяча, гранаты из-за головы одной рукой из и.п. стоя лицом в направлении метания, стопы параллельны. **8-12 раз.** Мяч, граната над плечом, предплечье как можно ближе к горизонтали, левая рука направлена вперед. Метаящая рука и туловище отведены назад. Метнуть мяч, гранату в цель.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 18

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить технике финиширования.

2. Научить движениям в полете в прыжках в длину способом «согнув ноги».

3. Учить финальному усилию в метании мяча и гранаты.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Научить технике финиширования.

- Рассказ о технике финиширования и ее демонстрация. **1-2 мин.**
- Пробегание линии финиша с большой скоростью без броска на ленточку. **2-3 раза.** Избегать прыжка на ленточку и изменения длины шагов перед финишем.
- Наклон туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе. **3-4 раза.** По одному.
- То же в медленном и быстром беге. **4-6 раз.** Разбег постепенно увеличить до 30-40 м. Не переходить на бег с пятки. Не наклонять преждевременно туловище.
- Финиширование способом «бросок грудью» на высокой скорости. **2-3 раза.** Туловище наклоняется на последнем шаге.
- Финиширование способом «плечом» в ходьбе и медленном беге. **2-3 раза.** На последнем шаге, выполняя наклон, повернуть туловище вправо или влево.
- Финиширование способом «плечом» на высокой скорости. **2-3 раза.** Упражнение лучше выполнять парами, подбирая примерно равных по силам студентов.
- Финишировать на максимальной скорости любым способом. **4-6 раз.** Приучать занимающихся заканчивать бег не у линии финиша, а после нее.

2. Научить движениям в полете в прыжках в длину способом «согнув ноги».

- Прыжок вверх с места с двух ног через препятствие с активным подтягиванием коленей к груди. **4-5 раз.** Высоту препятствия постепенно увеличивать. Туловище вертикально.
- Имитация полетной фазы. В положении неглубокого выпада подтянуть ногу, стоящую сзади к впереди стоящей. **8-10 раз.**
- Прыжок «в шаг» с короткого разбега. **4-6 раз.** Приземление в положении выпада.
- Прыжки в длину способом «согнув ноги с различных по длине разбегов. **5-8 раз.** Активно выполнять маховые движения, высоко поднимать колени перед приземлением.

3. Учить финальному усилию в метании мяча и гранаты.

- Стоя левым боком в направлении метания. Имитация «захвата» снаряда. **3-5 раз.** Последовательность выполнения: левая рука движется локтем вверх-назад-вниз, подбородок поднимается вверх. Правая нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах и проталкивает таз на напряженную левую ногу. Правая рука, супинируясь, поднимает плечо локтем вверх. Обратить внимание занимающихся на то, что по отношению к линии направления метания правая стопа выступает из-за левой на 0,1-0,15 м.

- Метание мяча, гранаты в цель из и.п. стоя левым боком в направлении метания. **5-6 раз.** В упр. 2, 3 после «захвата» туловище быстро выводится до положения вертикали с одновременным «ударом» лопаткой вперед.
- Метание мяча, гранаты в цель из и.п. стоя левым боком в направлении метания, ось плеч повернута вправо. **5-8 раз.**
- Метание мяча, гранаты из и.п. стоя левым боком в направлении метания, ось плеч повернута вправо. Вес тела на правой, левая, выпрямленная в колене приподнята над грунтом. **5-6 раз.** «Захват» снаряда осуществляется до прохождения вертикали общим центром тяжести тела. Правая нога работает более активно, чем в предыдущих упражнениях, так как амплитуда движения таза увеличивается в 2-3 раза.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 19

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Принять контрольно-технический норматив в спринтерском беге.

2. Научить приземлению в прыжках в длину.

3. Учить финальному усилию в метании мяча и гранаты.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Принять контрольно-технический норматив в спринтерском беге.

• Проведение соревнований внутри группы в беге на 30(100) м. **15-20 мин.** Соревнования проводить в соответствии с правилами. Судей назначить из числа занимающихся. Соревнования желательно проводить в несколько кругов. Из каждого забега 3-4 человека выходят в следующий круг соревнований.

2. Научить приземлению в прыжках в длину.

- Прыжок в длину с места. **4-6 раз.** Перед приземлением активно выводить колени вперед-вверх.
- Прыжок в длину с короткого разбега через препятствие. **8-10 раз.** Высота препятствия 0,3-0,5 м, расстояние от места отталкивания 0,6-1,0 м. Своевременно группироваться перед приземлением.
- Прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенное место приземления. **5-8 раз.** В момент касания ногами песка руки активно движутся вниз-назад-вперед.

3. Учить финальному усилию в метании мяча и гранаты.

• Стоя левым боком в направлении метания. Имитация «захвата» снаряда. **3-5 раз.** Последовательность выполнения: левая рука движется локтем вверх-назад-вниз, подбородок поднимается вверх. Правая нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах и проталкивает таз на напряженную левую ногу. Правая рука, супинируясь, поднимает плечо локтем вверх. Обратить внимание занимающихся на то, что по отношению к линии направления метания правая стопа выступает из-за левой на 0,1-0,15 м.

• Метание мяча, гранаты в цель из и.п. стоя левым боком в направлении метания. **5-6 раз.** В упр. 2, 3 после «захвата» туловище быстро выводится до положения вертикали с одновременным «ударом» лопаткой вперед.

• Метание мяча, гранаты в цель из и.п. стоя левым боком в направлении метания, ось плеч повернута вправо. **5-8 раз.**

• Метание мяча, гранаты из и.п. стоя левым боком в направлении метания, ось плеч повернута вправо. Вес тела на правой, левая, выпрямленная в колене приподнята над грунтом. **5-6 раз.** «Захват» снаряда осуществляется до прохождения вертикали общим центром тяжести тела. Правая нога работает более активно, чем в предыдущих упражнениях, так как амплитуда движения таза увеличивается в 2-3 раза.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 20

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

2. Совершенствовать технику движений в прыжках в длину способом «согнув ноги».

3. Научить метанию мяча, гранаты с 4 бросковых шагов.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

- Рассказ о технике бега по прямой и демонстрация. **1-2 мин.** Показ сопровождается указаниями на положение ног, рук, туловища.
- Бег маховым шагом со средней скоростью. **2-3x60-70 м.** Стопы ставить по направлению бега и нешироко. Можно по разметке.
- То же, но без ограничения скорости. **4-5x60-70 м.** Обращать внимание на частоту шагов и на акцентированное отталкивание при заднем толчке.
- Бег в пол силы. **3-4x20-30 м.** И.п. о. с., вес тела на передней части стопы. Не отрывая пятки, наклонить туловище предельно вперед и бежать, сохраняя это положение.
- Имитация движений рук при беге. **2-3x30-40 с.** На месте. Ноги на ширине плеч, немного сгибаются в такт движениям рук. Выполнять с постепенным увеличением частоты движений, без напряжения и скованности.
- Бег с ускорением маховым шагом. **3-5x80-100 м.** При переходе на максимальную скорость бег должен оставаться свободным.

2. Совершенствовать технику движений в прыжках в длину способом «согнув ноги».

- Бег в ритме разбега с обозначением отталкивания. **2-3 раза.** Дистанция равна длине разбега. Активно поднимать колени в конце разбега.
- Прыжки в длину с короткого разбега осваиваемым способом. **2-3 раза.**
- Прыжки в длину со среднего разбега осваиваемым способом. **3-4 раза.** В том числе на результат.
- Прыжки в длину с полного разбега осваиваемым способом. **4-6 раз.** В том числе на результат.

3. Научить метанию мяча, гранаты с 4 бросковых шагов.

- В ходьбе отведение мяча, гранаты прямо назад. **10-12 раз.** Выполнять по разметке. Первый шаг (от контрольной отметки) 3-4 стопы, второй шаг 5-6 стоп, третий (скрестный) шаг 5-6 стоп, последний шаг 4-5 стоп. Левая на контрольной отметке, мяч, граната над плечом. С шагом правой повернуть ось плеч вправо и незначительно разогнуть правую руку. С шагом левой полностью развернуться левым боком в направлении метания и плавно выпрямить правую руку. Левую руку отвести в сторону.
- Метание мяча, гранаты с четырех шагов в ходьбе. **8-10 раз.** Туловище на первых двух шагах вертикально. На третьем шаге быстро и акцентированно свести бедра, при этом левая нога загребающим движением «захватывает» грунт, а правая быстрым движением выносится коленом вперед-вверх, при этом голень ее перпендикулярна грунту, стопа «взята на себя».

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 21

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции.

2. Принять контрольно-технический норматив в прыжках в длину способом «прогнувшись».

3. Совершенствование метания мяча, гранаты.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции.

- Переменный бег. **2-4x200-400 м.** Меняя скорость бега студенты имеют возможность осваивать технику на малой скорости и закреплять ее на повышенной скорости. Для этого длина отрезков, пробегаемых медленно и быстро, изменяется. Сначала более длинные отрезки пробегаются медленно, затем наоборот.

- Бег с высокого старта. **4-6x50-80 м.** Следить за правильным наклоном туловища и отталкиванием при выходе со старта. Сохранять свободу и не напряжённость движений.

- Ускорение с выключением на середине отрезка. **4-6x100-120 м.** Свободный непринужденный бег 25-35 м, бег с максимальной скоростью 25-30 м, бег по инерции 10-20 м, 25-35 м, бег с максимальной скоростью 25-30 м, бег по инерции 10-20 м и т.д. Переход на ходьбу на последних 20-25 м.

2. Принять контрольно-технический норматив в прыжках в длину способом «прогнувшись».

- Соревнования внутри группы по прыжкам в длину. **15-20 мин.** Соревнования проводить в соответствии с правилами. Судей назначить из числа занимающихся. Оценивается техника выполнения упражнения.

3. Совершенствование метания мяча, гранаты.

- В ходьбе отведение мяча, гранаты прямо назад. **10-12 раз.** Выполнять по разметке. Первый шаг (от контрольной отметки) 3-4 стопы, второй шаг 5-6 стоп, третий (скрестный) шаг 5-6 стоп, последний шаг 4-5 стоп. Левая на контрольной отметке, мяч, граната над плечом. С шагом правой повернуть ось плеч вправо и незначительно разогнуть правую руку. С шагом левой полностью развернуться левым боком в направлении метания и плавно выпрямить правую руку. Левую руку отвести в сторону.

- Метание мяча, гранаты с четырех шагов в ходьбе. **8-10 раз.** Туловище на первых двух шагах вертикально. На третьем шаге быстро и акцентированно свести бедра, при этом левая нога загребающим движением «захватывает» грунт, а правая быстрым движением выносится коленом вперед-вверх, при этом голень ее перпендикулярна грунту, стопа «взята на себя».

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 22

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Принять контрольно-технический норматив в метании мяча, гранаты.

2. Совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции.

I. Подготовительная часть 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Принять контрольно-технический норматив в метании мяча, гранаты.

- Соревнования внутри группы по метанию мяча, гранаты. **20-30 мин.** Соревнования проводить в соответствии с правилами. Судей назначить из числа занимающихся.

2. Совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции.

- Переменный бег. **2-4x200-400 м.** Меняя скорость бега студенты имеют возможность осваивать технику на малой скорости и закреплять ее на повышенной скорости. Для этого длина отрезков, пробегаемых медленно и быстро, изменяется. Сначала более длинные отрезки пробегаются медленно, затем наоборот.
 - Бег с высокого старта. **4-6x50-80 м.** Следить за правильным наклоном туловища и отталкиванием при выходе со старта. Сохранять свободу и не напряжённость движений.
 - Ускорение с выключением на середине отрезка. **4-6x100-120 м.** Свободный непринужденный бег 25-35 м, бег с максимальной скоростью 25-30 м, бег по инерции 10-20 м, 25-35 м, бег с максимальной скоростью 25-30 м, бег по инерции 10-20 м и т.д. Переход на ходьбу на последних 20-25 м.
- III. Заключительная часть 5 мин.**

Практические занятия 23–45 (II семестр)

Практическое занятие № 23 (1)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

- Задачи:**
1. Научить движениям в полете в прыжках в длину. Способ «прогнувшись».
 2. Создать представление о технике метания диска. Научить держать и выпускать диск.
 3. Создать представление о технике эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи.
 4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Научить движениям в полете в прыжках в длину. Способ «прогнувшись».

- Прыжок «в шаг» с короткого разбега. **4-6 раз.** Приземление на маховую с последующим пробеганием. Маховую опускать после обозначения положения «в шаг».
- Имитация полетной фазы. Прыжок вверх толчком двух с подтягиванием стоп и небольшим прогибанием туловища. **6-8 раз.** Движения в полете должны быть свободными. Усложнять упражнение за счет большего выведение таза вперед.
- Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 2-3 шагов разбега, отталкиваясь от возвышения. **5-8 раз.**
- Прыжки в длину способом «прогнувшись» с различных по длине разбегов. **6-8 раз.** Постепенно увеличивать скорость бега. Прогибание туловища за счет активного выведения таза вперед и некоторого отведения плеч назад.

2. Создать представление о технике метания диска. Научить держать и выпускать диск.

- Дать краткую характеристику метания диска. Создать представление о технике метания диска. **2-3 мин.**
- Рассказ и показ держания диска. **1 мин.** Кисть несколько согнута, пальцы раздвинуты, диск лежит на ногтевых фалангах и упирается в предплечье.
- Стойка ноги врозь, диск в свободно опущенной руке. Размахивания диском в вертикальной и горизонтальной плоскости. **8-10 раз.** Свободной плоскостью диск направлен вниз. Слева придерживать диск снизу левой рукой.
- Вращение диска по часовой стрелке. **1-2 раза.** Диск лежит на левой руке. Рассказать о целесообразности вращения диска.

- Размахнувшись в вертикальной плоскости, прокатить диск по земле. **1-2 раза.**
- Выпустить диск в вертикальной плоскости, придав ему вращение. **1-2 раза.**
- Выпуск диска в горизонтальной плоскости из и.п. стоя лицом в направлении метания, стопы параллельны. **6-8 раз.** При замахе немного согнуть ноги, диск примерно на уровне плеча, рука расслаблена. Обратное движение начинать с разгибания ног. Прочувствовать натяжение, которое создает снаряд.

3. Создать представление о технике эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи.

- Рассказ о технике передачи эстафетной палочки и демонстрация. **1-2 мин.** Показ сопровождается анализом техники.
- Передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте. **3-5 мин.** В две шеренги в шахматном порядке. Дистанция 1-2 м. Для смены ролей поворот кругом.
- Передача эстафетной палочки на месте правой и левой рукой с имитацией работы рук в беге. **3-5 мин.** В две шеренги в шахматном порядке. Дистанция 1-2 м. Для смены ролей поворот кругом. Движения руками выполнять свободно с большой амплитудой. Передача по команде – вначале преподавателя, затем передающего.
- Передача эстафетной палочки в ходьбе. **4-6 мин.** В парах. Идти в ногу. Следить за сохранением расстояния между передающим и принимающим.
- Передача эстафетной палочки в беге. **7-10 мин.** Принимающий четко фиксирует кисть. Передающий точно вкладывает палочку. Следить за тем, чтобы передающий был смещен в сторону от принимающего.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 24(2)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Учить движениям в полете в прыжках в длину. Способ «прогнувшись».

2. Научить финальному усилию в метании диска.

3. Учить технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи.

4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Учить движениям в полете в прыжках в длину. Способ «прогнувшись».

- Прыжок «в шаге» с короткого разбега. **2-3 раза.** Приземление на маховую с последующим пробеганием. Маховую опускать после обозначения положения «в шаге».
- Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 2-3 шагов разбега, отталкиваясь от возвышения. **5-8 раз.**
- Прыжки в длину способом «прогнувшись» с различных по длине разбегов. **6-8 раз.** Постепенно увеличивать скорость бега. Прогибание туловища за счет активного выведения таза вперед и некоторого отведения плеч назад.

2. Научить финальному усилию в метании диска.

Имитация финального усилия. **6-8 раз.** Движение начинается с вращательно-поступательного движения правого тазобедренного сустава без существенного разгибания правой в колене. Ось таза обгоняет ось плеч. Левая рука движется вверх-назад-вниз. Тело в целом движется вокруг оси левая стопа–левое плечо.

- Метание диска из и.п. стоя лицом в направлении метания, стопы параллельны. **2-3 раза.** При замахе согнуть ноги, диск примерно на уровне плеча, рука

расслаблена. Обратное движение начинать с активного разгибания ног.

- Метание диска из и.п. стоя левым боком в направлении метания. **6-8 раз.** Обратить внимание занимающихся на то, что по отношению к линии направления метания правая стопа выступает из-за левой на 0,1-0,15 м. В замахе повернуть туловище до отказа при неизменном положении таза и ног. Начинать движение с ног.

3. Учить технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи.

- Рассказ о технике передачи эстафетной палочки и демонстрация. **1-2 мин.** Показ сопровождается анализом техники.

- Передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте. **3-5 мин.** В две шеренги в шахматном порядке. Дистанция 1-2 м. Для смены ролей поворот кругом.

- Передача эстафетной палочки на месте правой и левой рукой с имитацией работы рук в беге. **3-5 мин.** В две шеренги в шахматном порядке. Дистанция 1-2 м. Для смены ролей поворот кругом. Движения руками выполнять свободно с большой амплитудой. Передача по команде – вначале преподавателя, затем передающего.

- Передача эстафетной палочки в ходьбе. **4-6 мин.** В парах. Идти в ногу. Следить за сохранением расстояния между передающим и принимающим.

Передача эстафетной палочки в беге. **7-10 мин.** Принимающий четко фиксирует кисть. Передающий точно вкладывает палочку. Следить за тем, чтобы передающий был смещен в сторону от принимающего

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 25(3)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Принять контрольно-технический норматив в прыжках в длину способом «прогнувшись».

2. Научить финальному усилию в метании диска.

3. Научить технике старта бегуна, принимающего эстафету.

4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Принять контрольно-технический норматив в прыжках в длину способом «прогнувшись».

- Соревнования внутри группы по прыжкам в длину. **20-30 мин.** Соревнования проводить в соответствии с правилами. Судей назначить из числа занимающихся.

2. Научить финальному усилию в метании диска.

- Имитация финального усилия. **5-6 раз.** Движение начинается с вращательно-поступательного движения правого тазобедренного сустава без существенного разгибания правой в колене. Ось таза обгоняет ось плеч. Левая рука движется вверх-назад-вниз. Тело в целом движется вокруг оси левая стопа–левое плечо.

- Метание диска из и.п. стоя левым боком в направлении метания. **8-10 раз.** Обратить внимание занимающихся на то, что по отношению к линии направления метания правая стопа выступает из-за левой на 0,1-0,15 м. В замахе повернуть туловище до отказа при неизменном положении таза и ног. Начинать движение с ног.

3. Научить технике старта бегуна, принимающего эстафету.

- Рассказ о технике старта с опорой на одну руку и демонстрация. **1-2 мин.**

- Старт с опорой на одну руку на прямой. Левая рука отведена вверх-назад. Старт по сигналу флажком, стартер в 9-10 м сзади стартующих.

- Старт с опорой на одну руку на повороте перед выходом на прямую. Стартующий стоит ближе к наружному краю беговой дорожки.

- Старт с опорой на одну руку на прямой при входе в поворот. Сначала выполнять упражнение на дорожках 5–8, затем на дорожках 1–2.
 - Определение расстояния от начала зоны передачи до контрольной отметки. Это расстояние равняется 8-11 м и уточняется путем многократных пробежек или определяется по таблице.
- Расчет расстояния до контрольной отметки, м

Время принимающего на стартовых 26 м, с	Время передающего на последних 25 м, с			
	2,5	2,7	3,0	3,2
3,5	10,0	7,4	4,2	2,3
3,7	12,0	9,3	5,8	3,9
4,0	15,0	12,0	8,3	6,5
4,2	17,0	13,9	10,0	7,8
4,4	19,0	15,7	11,7	9,4
4,6	21,0	17,6	13,3	10,9

- Выход со старта в момент достижения передающим контрольной отметки. **10-16 м.** Вначале по одной паре, затем по несколько пар вместе.
- III. Заключительная часть 5 мин.**

Практическое занятие № 26(4)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить технике передачи эстафетной палочки на большой скорости бега без ограничения зоны передачи, затем в зоне передачи.

2. Создать представление о технике прыжков в высоту способом «фосбери-флоп». Научить технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног.

3. Учить финальному усилию в метании диска.

4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Научить технике передачи эстафетной палочки на большой скорости бега без ограничения зоны передачи, затем в зоне передачи.

- Передача эстафеты при беге с большой скоростью на прямой. **4-6 раз.** В упражнениях 1–3 следить за взаимным расположением бегунов на дорожке (сохранением уступа).

- Передача эстафеты при беге с большой скоростью на повороте перед выходом на прямую. **3-5 раз.**

- Передача эстафеты при беге с большой скоростью на прямой перед входом в поворот. **3-5 раз.**

- Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. **5-7 раз.** Обратить внимание на соблюдение правил соревнований.

- Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов. **2-3 раза.** Вначале выполняют участники первого и второго, затем третьего и четвертого и, наконец, второго и четвертого этапов.

2. Создать представление о технике прыжков в высоту способом «фосбери-флоп». Научить технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног.

- Рассказ и показ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». **2-3 мин.**
- Прыжки на месте из полуприседа. **4-6 раз.** При полупреседе и замахе руками туловище вертикально. Прыгать строго вверх.
- Прыжки на месте вверх и несколько назад плечами и головой с акцентированным движением вверх груди и таза. **4-6 раз.** В парах. Партнер страхует сзади руками под лопатки.
- «Мостик фосбери». Лежа на спине, ноги согнуты, стопы около ягодиц, руки вдоль туловища. Опираясь на стопы и плечи вывести таз как можно выше. **4-6 раз.**
- «Мостик фосбери». Принять из стойки на лопатках, опуская вниз голени и бедра. **4-6 раз.** Таз удерживать как можно выше.
- «Мостик фосбери». Принять из стойки ноги врозь, выполняя мах руками и направляя плечи вверх-назад-вниз. **4-6 раз.** Выполнять около места для приземления. При замахе руками туловище вертикально. Таз удерживать как можно выше.
- «Мостик фосбери». С небольшим прыжком. Принять из стойки ноги врозь, выполняя мах руками и направляя плечи вверх-назад-вниз. **4-6 раз.** Выполнять около места для приземления. При замахе руками туловище вертикально. При отталкивании удерживать плечи от движения вперед. Таз удерживать как можно выше.
- «Из стойки ноги врозь активно оттолкнуться и выполнить прыжок назад на лопатки, ноги согнуты в коленях. **4-6 раз.** При отталкивании туловище держать вертикально. Движения в полете выполнять по дуге вслед за головой и плечами. Таз в полете удерживать высоко.
- «Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног. **8-10 раз.** Высоту планки увеличивать постепенно. Место отталкивания расположено на расстоянии 1,5-2 стопы от проекции планки. Приземление на лопатки и кувырок назад.

3. Учить финальному усилию в метании диска.

- Имитация финального усилия. **5-6 раз.** Движение начинается с вращательно-поступательного движения правого тазобедренного сустава без существенного разгибания правой в колене. Ось таза обгоняет ось плеч. Левая рука движется вверх-назад-вниз. Тело в целом движется вокруг оси левая стопа–левое плечо.
 - Метание диска из и.п. стоя левым боком в направлении метания. **8-10 раз.** Обратить внимание занимающихся на то, что по отношению к линии направления метания правая стопа выступает из-за левой на 0,1-0,15 м. В замахе повернуть туловище до отказа при неизменном положении таза и ног. Начинать движение с ног.
- III. Заключительная часть 5 мин.**

Практическое занятие № 27(5)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

- Задачи:**
1. Научить технике передачи эстафетной палочки на большой скорости бега без ограничения зоны передачи, затем в зоне передачи.
 2. Научить отталкиванию в условиях действия центробежной силы.
 3. Оценить технику финального усилия в метании диска.
 4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Научить технике передачи эстафетной палочки на большой скорости бега без ограничения зоны передачи, затем в зоне передачи.

- Передача эстафеты при беге с большой скоростью на прямой. **4-6 раз.** В упражнениях 1–3 следить за взаимным расположением бегунов на дорожке (сохранением уступа).
- Передача эстафеты при беге с большой скоростью на повороте перед выходом на прямую. **3-5 раз.**
- Передача эстафеты при беге с большой скоростью на прямой перед входом в поворот. **3-5 раз.**
- Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. **5-7 раз.** Обратить внимание на соблюдение правил соревнований.
- Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов. **2-3 раза.** Вначале выполняют участники первого и второго, затем третьего и четвертого и, наконец, второго и четвертого этапов.

2. Научить отталкиванию в условиях действия центробежной силы.

- Имитация отталкивания с одного шага. **6-8 раз.** Толчковую ставить на всю стопу несколько загребающим движением. Мах начинать с активного выведения бедра вперед-внутри. Туловище вертикально.
- Имитация отталкивания в ходьбе по кругу радиусом **8-10 м.** 1-3 круга. Имитацию выполнять через шаг. Отталкивающиеся правой и левой выполняют на разных кругах, первые движутся по часовой стрелке, вторые – против.
- Имитация отталкивания (сначала без прыжка, затем с прыжком) в ходьбе по кругу радиусом 8-10 м. **2-3 круга.** Имитацию выполнять через 3 шага. При шаге на маховую одноименную руку отвести назад и там задержать. С постановкой толчковой отвести в замах другую руку. Мах выполнять сильно согнутой в колене ногой и руками. Приземляться на толчковую.
- Бег со средней скоростью по кругу радиусом 8-10 м. **3-4 круга.** Туловище наклонено внутрь круга для противодействия центробежной силе.
- Отталкивание в медленном беге по кругу радиусом 8-10 м. **2-3 круга.** Выполнять через шаг. Отталкиваться в наклоне внутрь.
- Отталкивание в беге со средней скоростью по кругу радиусом 8-10 м. **3-4 круга.** Выполнять через 3 шага. Отталкиваться в наклоне внутрь. Последние 2 круга бежать немного быстрее, чем первые 2.

3. Оценить технику финального усилия в метании диска.

- Метание диска с места. **20-25 мин.** По 3 попытки. Оценивать согласованность движений ног, туловища, рук; точность исходного и конечного положения.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 28(6)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Совершенствовать технику эстафетного бега.

2. Научить движениям в полетной фазе прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

3. Научить повороту в метании диска.

4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Совершенствовать технику эстафетного бега.

- Передача эстафеты из ускорения по «связкам».
- Вначале тренируется одна пара, затем несколько в виде соревнования. Передающий делает ускорение 30-40 м, выполняет передачу. Принимающий пробегает еще 30-40 м.

- Эстафета 4x25 м на прямой. **2-3 раза.** При выполнении упражнений 2-4 каждую пробежку производить со сменой участников по этапам.
- Эстафета 4x25 м на повороте. **2-3 раза.**
- Передача палочки на максимальной скорости в эстафете 4x50 м. **2-3 раза.**
- Расставить бегунов по этапам эстафеты 4x100 м. Расстановку производить с учетом индивидуальных качеств занимающихся.
- Уточнить расстояние от начала зоны передачи до контрольной отметки. Каждая пара должна бежать с максимальной скоростью и передавать эстафету, не глядя на зону передачи.

2. Научить движениям в полетной фазе прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

- Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног. **6-8 раз.** При подготовке к отталкиванию туловище не наклонять вперед. В отталкивании голову и плечи направлять вверх-назад при активном движении груди и таза вверх. Приземление в стойку на лопатках с последующим кувырком назад.
 - Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с 4-5 шагов разбега перпендикулярно планке. **4-6 раз.**
 - Прыжки в беге по кругу радиусом 8-10 м. **2-3 круга.** Отталкивание через три шага. Приземление на толчковую. При беге и отталкивании сохранять наклон внутрь круга. При переходе через маховую ногу в предпоследнем шаге необходимо обеспечить более быстрое продвижение таза вперед на место отталкивания и сохранить наклон тела.
 - Прыжки в беге по кругу радиусом 8-10 м. **3-4 круга.** Отталкивание через пять шагов.
 - Прыжок вверх с 5 шагов дугообразного разбега перед планкой, не преодолевая ее, с приземлением на две. **6-8 раз.** При отталкивании маховая движется бедром несколько внутрь, голенью и стопой наружу. Одноименная маховой рука совершает мах более активный, чем другая и выводит вперед соответствующее плечо. При приземлении туловище вертикально. Одновременное приземление на две без последующего смещения тела свидетельствует о хорошем выполнении отталкивания.
 - Прыжок вверх с 5 шагов дугообразного разбега перед планкой, не преодолевая ее, с приземлением на две. После приземления прыжок через планку способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног. **3-4 раза.** Планку установить на доступной высоте. Упражнение служит повышению эмоционального фона занятия. Одновременно контролируется освоение отдельных элементов техники прыжка.
 - Прыжок с 5 шагов разбега по дуге перед ямой для приземления. **4-6 раз.** Плечи и голову в полете подать несколько вверх-назад. Страховать занимающихся, поддерживая прыгуна руками в высшей точке взлета.
- Прыжок с 5 шагов разбега способом «фосбери-флоп». **8-10 раз.** Выполнять на небольшой высоте с постепенным ее увеличением.

3. Научить повороту в метании диска.

- Стойка ноги врозь, стопы несколько развернуты наружу. Вращение левой на передней внутренней части стопы на 180° с возвращением в и.п. **3-4 раза.** Туловище вертикально. Правая рука в сторону-назад.
- Вход в поворот: а) вращение на носке левой; б) то же, но левая сильно согнута в колене. **3-4 раза.** Поворачивать наружу левое колено («накрывать» коленом носок). Вес тела на левой. Смотреть перед собой.
- Перенос веса тела с правой на левую, начинающую вращение. **3-4 раза.** Туловище повернуто вправо, правая рука в сторону-назад. Оттолкнуться правой, при этом она остается сзади.

- Мах правой в сочетании с вращением на левой. **3-4 раза.** Вслед за отталкиванием выполнить круговой мах правой, развернуться грудью в направлении метания.
- Приход в одноопорное положение на правой. **3-4 раза.** После входа в поворот махом правой и толчком левой сделать низкий перескок на правую. Активно опустить ее в центр круга на носок, стопа вовнутрь. Вес тела на правой. Правая рука в сторону-назад.
- Приход в двухопорное положение из и.п. стоя спиной в направлении метания в положении широкого шага левой. **5-6 раз.** Немного поворачивая наружу правую пятку, пронести кратчайшим путем левую и поставить ее на опору. Вес тела больше на правой. Не вовлекать в движение туловище. Смотреть перед собой.
- Имитация поворота в целом. **4-6 раз.**

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 29(7)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Совершенствовать технику эстафетного бега.

2. Научить движениям в полетной фазе прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
3. Научить метанию диска с поворотом.
4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Совершенствовать технику эстафетного бега.

- Передача эстафеты из ускорения по «связкам». **5-7 мин.** Вначале тренируется одна пара, затем несколько в виде соревнования. Передающий делает ускорение 30-40 м, выполняет передачу. Принимающий пробегает еще 30-40 м.
- Эстафета 4x25 м на прямой. **2-3 раза.** При выполнении упражнений 2-4 каждую пробежку производить со сменой участников по этапам.
- Эстафета 4x25 м на повороте. 2-3 раза.
- Передача палочки на максимальной скорости в эстафете 4x50 м. **2-3 раза.**
- Расставить бегунов по этапам эстафеты 4x100 м. 3-5 мин. Расстановку производить с учетом индивидуальных качеств занимающихся.
- Уточнить расстояние от начала зоны передачи до контрольной отметки. **7-10 мин.** Каждая пара должна бежать с максимальной скоростью и передавать эстафету, не глядя на зону передачи.
- Проведение соревнований в группе в эстафете. **1 раз.** Следить за соблюдением правил соревнований.

2. Научить движениям в полетной фазе прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

- Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног. **6-8 раз.** При подготовке к отталкиванию туловище не наклонять вперед. В отталкивании голову и плечи направлять вверх-назад при активном движении груди и таза вверх. Приземление в стойку на лопатках с последующим кувырком назад.
- Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с 4-5 шагов разбега перпендикулярно планке. **4-6 раз.**
- Прыжки в беге по кругу радиусом 8-10 м. **2-3 круга.** Отталкивание через три шага. Приземление на толчковую. При беге и отталкивании сохранять наклон внутрь круга. При переходе через маховую ногу в предпоследнем шаге необходимо обеспечить более быстрое продвижение таза вперед на мест отталкивания и сохранить наклон тела.

- Прыжки в беге по кругу радиусом 8-10 м. **3-4 круга**. Отталкивание через пять шагов.
 - Прыжок вверх с 5 шагов дугообразного разбега перед планкой, не преодолевая ее, с приземлением на две. **6-8 раз**. При отталкивании маховая движется бедром несколько внутрь, голенью и стопой наружу. Одноименная маховой рука совершает мах более активный, чем другая и выводит вперед соответствующее плечо. При приземлении туловище вертикально. Одновременное приземление на две без последующего смещения тела свидетельствует о хорошем выполнении отталкивания.
 - Прыжок вверх с 5 шагов дугообразного разбега перед планкой, не преодолевая ее, с приземлением на две. После приземления прыжок через планку способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног. **3-4 раза**. Планку установить на доступной высоте. Упражнение служит повышению эмоционального фона занятия. Одновременно контролируется освоение отдельных элементов техники прыжка.
 - Прыжок с 5 шагов разбега по дуге перед ямой для приземления. **4-6 раз**. Плечи и голову в полете подать несколько вверх-назад. Страховать занимающихся, поддерживая прыгуна руками в высшей точке взлета.
- Прыжок с 5 шагов разбега способом «фосбери-флоп». **8-10 раз**. Выполнять на небольшой высоте с постепенным ее увеличением.

3. Научить метанию диска с поворотом.

- Метание диска или вспомогательных снарядов в целом. **10-12 раз**. Не допускать выполнения начала входа в поворот за счет движения туловища и метаемой руки. Вращательно-поступательное движение выполнять по диаметру круга. Плавно ускоряющийся переход вращения на носке левой ноги и отталкивание. Правая, активно опущенная в центр круга, продолжает вращение в направлении броска, в то время как правая рука и туловище отведены вправо. Левая кратчайшим путем проносится вперед с последующим выпрямлением в колене.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 30(8)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

- Задачи:**
1. Принять контрольно-технический норматив в эстафетном беге.
 2. Научить движениям в полетной фазе прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
 3. Учить метанию диска с поворотом.
 4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Принять контрольно-технический норматив в эстафетном беге.

- Проведение соревнований в группе в эстафете. **10-15 мин**. Следить за соблюдением правил соревнований.

2. Научить движениям в полетной фазе прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

- Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног. **6-8 раз**. При подготовке к отталкиванию туловище не наклонять вперед. В отталкивании голову и плечи направлять вверх-назад при активном движении груди и таза вверх. Приземление в стойку на лопатках с последующим кувырком назад.
- Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с 4-5 шагов разбега перпендикулярно планке. **4-6 раз**.
- Прыжки в беге по кругу радиусом 8-10 м. **2-3 круга**. Отталкивание через три шага. Приземление на толчковую. При беге и отталкивании сохранять наклон

внутри круга. При переходе через маховую ногу в предпоследнем шаге необходимо обеспечить более быстрое продвижение таза вперед на мест отталкивания и сохранить наклон тела.

- Прыжки в беге по кругу радиусом 8-10 м. **3-4 круга.** Отталкивание через пять шагов.
- Прыжок вверх с 5 шагов дугообразного разбега перед планкой, не преодолевая ее, с приземлением на две. **6-8 раз.** При отталкивании маховая движется бедром несколько внутрь, голенью и стопой наружу. Одноименная маховой рука совершает мах более активный, чем другая и выводит вперед соответствующее плечо. При приземлении туловище вертикально. Одновременное приземление на две без последующего смещения тела свидетельствует о хорошем выполнении отталкивания.
- Прыжок вверх с 5 шагов дугообразного разбега перед планкой, не преодолевая ее, с приземлением на две. После приземления прыжок через планку способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног. **3-4 раза.** Планку установить на доступной высоте. Упражнение служит повышению эмоционального фона занятия. Одновременно контролируется освоение отдельных элементов техники прыжка.

3. Учить метанию диска с поворотом.

- Метание облегченных, соревновательных и утяжеленных дисков. **10-12 раз.** Сохранять ритм движения, особенно при метании утяжеленного снаряда.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 31(9)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Создать представление о технике барьерного бега. Научить технике преодоления барьера.

2. Учить технике прыжка способом «фосбери-флоп» в целом.
3. Совершенствовать технику метания диска с поворотом.
4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Создать представление о технике барьерного бега. Научить технике преодоления барьера.

- Рассказ о технике перехода через барьер и демонстрация. **2-3 мин.**
- И.п. руки согнуты в локтях как при беге. Имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-вверх и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед. **2-3х4-8 раз.** Выполнять в ходьбе. Не сутулиться.
- И.п. маховая на барьере или гимнастической стенке на уровне пояса. Имитация работы рук с наклоном вперед. **2-3х6-8 раз.** Маховую по возможности не сгибать. Голову не опускать.
- И.п. стоя лицом к стенке на расстоянии 1,1-1,5 м. Высоко поднимая бедро маховой, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стенки (атака барьера). **2-3х8-10 раз.** Голень маховой подтягивать к бедру. Упражнение выполнять с ускорением к концу. Туловище прямо, толчковую ставить с передней части стопы.
- В ходьбе. Высоко поднимая бедро маховой, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стенки (атака барьера). **2-3х6-8 раз.**
- И.п. стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 0,9-1,2 м сбоку от барьера, держась за жердь на уровне груди. Переносить толчковую через барьер. **2-3х8-10 раз.** Барьер расположен на стопу сзади маховой ноги, толчковая переносится из крайнего заднего положения. Выполнять вначале медленно, затем быстро.

- И.п. стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 0,9-1,2 м сбоку от барьера, держась за жердь на уровне груди. Скольжение коленом и стопой толчковой ноги вдоль планки барьера. **2-3х8-10 раз.** Верхняя планка барьера установлена наклонно, а барьер – перпендикулярно к стенке. Вместе с продвижением колена и стопы толчковой ноги выводить вперед таз.
- Стоя перед учебным барьером высотой 0,4-0,5 м. поднять маховую, согнутую в колене и опустить за барьер на носок. Одновременно поднять до пояса толчковую с отведенным в сторону коленом и носком, взятым на себя. Пятка толчковой идет под ягодицу. Обратным движением вернуться в и.п. **2-3х8-10 раз.** Стопу маховой ставить на грунт с передней части стопы прямо или чуть развернутой наружу. Голень не должна выходить за проекцию коленного сустава.
- В ходьбе на носках переход барьера или нескольких барьеров, поставленных на расстоянии **2-3 м. 2-3х4-6 раз.** Колено толчковой движется вперед-вверх к средней линии туловища.
- Перенос толчковой через барьер в ходьбе сбоку от барьера. **2-3х4-6 барьеров.** Маховая проносится сбоку от барьера и ставится на носок за барьер.
- Перенос толчковой через барьер в медленном беге сбоку от барьера. **2-3х4-6 барьеров.** Маховая совершает шаговое движение. Если при переходе получается высокий прыжок, возвратиться к упр. 10.
- Преодоление учебных барьеров в медленном темпе. Высота барьера 0,4-0,5 м. расстояние между барьерами 5,5-6 м. **2-3х3-5 барьеров.** В момент входа на барьер туловище посылается несколько вперед и этот наклон сохраняется на спуске с барьера. Высоту барьеров и расстояние между ними постепенно увеличивать.
- Прыжки с ноги на ногу, перекаты с пятки на носок с подхватом руками, прыжки на одной и на двух с продвижением вперед, «шаг-скачок». **2-3х15-20 м.** Активно опускать ногу на опору загребающим движением, проталкиваться стопой.

2. Учить технике прыжка способом «фосбери-флоп» в целом.

- Равномерно ускоренный разбег по прямой с переходом на дугу на последних трех шагах. **4-6 раз.** При входе в дугу маховая ставится несколько в сторону наружу. Темп бега по дуге должен возрастать.
- Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с 5 шагов разбега. **4-6 раз.** Первые 2 шага пробежать по прямой, затем бег с ускорением по дуге.
- Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с 7-9 шагов разбега. **8-10 раз.** Чередовать прыжки с пробеганием по разбегу. Одинаковый ритм при пробегании по разбегу и при выполнении прыжка является показателем хорошего усвоения упражнения.

3. Совершенствовать технику метания диска с поворотом.

- Метание облегченных, соревновательных и утяжеленных дисков. **10-12 раз.** Сохранять ритм движения, особенно при метании утяжеленного снаряда.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 32(10)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Учить технике преодоления барьера.

2. Совершенствовать технику разбега прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

3. Принять контрольно-технический норматив в метании диска.

4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Учить технике преодоления барьера.

- И.п. руки согнуты в локтях как при беге. Имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-вверх и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед. **2-3х4-8 раз.** Выполнять в ходьбе. Не сутулиться.
- И.п. маховая на барьере или гимнастической стенке на уровне пояса. Имитация работы рук с наклоном вперед. **2-3х6-8 раз.** Маховую по возможности не сгибать. Голову не опускать.
- И.п. стоя лицом к стенке на расстоянии 1,1-1,5 м. Высоко поднимая бедро маховой, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стенки (атака барьера). **2-3х8-10 раз.** Голень маховой подтягивать к бедру. Упражнение выполнять с ускорением к концу. Туловище прямо, толчковую ставить с передней части стопы.
- В ходьбе. Высоко поднимая бедро маховой, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стенки (атака барьера). **2-3х6-8 раз.**
- И.п. стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 0,9-1,2 м сбоку от барьера, держась за жердь на уровне груди. Переносить толчковую через барьер. **2-3х8-10 раз.** Барьер расположен на стопу сзади маховой ноги, толчковая переносится из крайнего заднего положения. Выполнять вначале медленно, затем быстро.
- И.п. стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 0,9-1,2 м сбоку от барьера, держась за жердь на уровне груди. Скольжение коленом и стопой толчковой ноги вдоль планки барьера. **2-3х8-10 раз.** Верхняя планка барьера установлена наклонно, а барьер – перпендикулярно к стенке. Вместе с продвижением колена и стопы толчковой ноги выводить вперед таз.
- Стоя перед учебным барьером высотой 0,4-0,5 м. поднять маховую, согнутую в колене и опустить за барьер на носок. Одновременно поднять до пояса толчковую с отведенным в сторону коленом и носком, взятым на себя. Пятка толчковой идет под ягодицу. Обратным движением вернуться в и.п. **2-3х8-10 раз.** Стопу маховой ставить на грунт с передней части стопы прямо или чуть развернутой наружу. Голень не должна выходить за проекцию коленного сустава.
- В ходьбе на носках переход барьера или нескольких барьеров, поставленных на расстоянии **2-3 м. 2-3х4-6 раз.** Колено толчковой движется вперед-вверх к средней линии туловища.
- Перенос толчковой через барьер в ходьбе сбоку от барьера. **2-3х4-6 барьеров.** Маховая проносит сбоку от барьера и ставится на носок за барьер.
- Перенос толчковой через барьер в медленном беге сбоку от барьера. **2-3х4-6 барьеров.** Маховая совершает шаговое движение. Если при переходе получается высокий прыжок, возвратиться к упр. 10.
- Преодоление учебных барьеров в медленном темпе. Высота барьера 0,4-0,5 м. расстояние между барьерами 5,5-6 м. **2-3х3-5 барьеров.** В момент входа на барьер туловище посылается несколько вперед и этот наклон сохраняется на сходе с барьера. Высоту барьеров и расстояние между ними постепенно увеличивать.

2. Совершенствовать технику разбега прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

- Прыжки в высоту с места толчком двух ног способом «фосбери-флоп». **3-5 раз.** Выявить ошибки и недочеты техники и исправить их по следующей схеме:
 - а) при наличии нескольких ошибок определить главную, вызывающую остальные;
 - б) определить причины ошибок;
 - в) устранить причину, мешающую правильному выполнению прыжка;
 - г) исправить ошибку, облегчая условия выполнения прыжка;
 - д) выполнить прыжок в обычных условиях, сосредоточивая внимание на той его части, в которой наблюдалась ошибка;

е) закрепить технику прыжка повторными упражнениями в различных (облегченных, обычных, усложненных) условиях.

- Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с 5 шагов разбега. **4-6 раз.**
- Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега. **6-8 раз.**

3. Принять контрольно-технический норматив в метании диска.

• Соревнования по метанию диска внутри группы. **25 мин.** Проводить с соблюдением правил соревнований. Оценивать согласованность движений ног, туловища, рук; исходное, промежуточные и конечное положение.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 33(11)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Принять контрольно-технический норматив в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».

2. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Принять контрольно-технический норматив в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».

• Проведение соревнований по прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп». **35-40 мин.** Оценивать технику исполнения.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 34(12)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров.

2. Создать представление о технике тройного прыжка. Научить технике «скачка».

3. Научить держать и выпускать копье.

4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Научить технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров.

• Специальные упражнения барьериста:

• атака барьера, поставленного у стены;

• перенос толчковой через барьер;

• бег сбоку от барьера с переносом толчковой и маховой через барьер. **8-10 мин.** Выполнять мягко, без рывков, постепенно увеличивая амплитуду движений.

• Рассказ о технике высокого старта в барьерном беге и демонстрация. **2-3 мин.** Особо отметить значение попадания толчковой на место отталкивания перед барьером.

• Бег с высокого старта за 8 шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии – 12-13 м у мужчин, 11-12 м у женщин. Барьер преодолевается сбоку. **2-4 раза.** В случае недобегания до места отталкивания использовать бег по отметкам.

• Бег с высокого старта с преодолением барьера. **2-4 раза.** Высота барьера учебная. По мере овладения ритмом бега расстояние до барьера увеличивается и доводится до нормального.

• Бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров. **4-8 раз.** Расстояние между барьерами регулировать в зависимости от подготовленности занимающихся.

2. Создать представление о технике тройного прыжка. Научить технике «скачка».

- Рассказ о технике «скачка» и ее демонстрация. **2-3 мин.** Показ сопровождается анализом техники.
- Скачки на толчковой с продвижением вперед. **2-3x30-40 м.** Продвигаться с минимальной потерей горизонтальной скорости, загребающая постановка ноги на опору.
- Прыжок в длину с приземлением на толчковую. **8-10 раз.** Энергично выполнять движение маховой ногой.
- «Скачок» с 3-4 беговых шагов с приземлением на толчковую. **4-6 раз.** Приземление в яму с песком с выведением вперед толчковой ноги, маховую энергично отвести вниз-назад.
- «Скачок» с 3-4 беговых шагов с приземлением на толчковую с последующим пробеганием. **4-6 раз.** Приземление в яму с песком. Активно вывести маховую вперед, высоко поднимая колено.
- «Скачок» с 6-8 беговых шагов. **4-6 раз.** Выполнять по отметкам, по низкой траектории. Заканчивать пробеганием.

3. Научить держать и выпускать копье.

- Обучение держанию копья. **3-5 мин.** Копье устанавливается вертикально, средний и большой палец метаемой руки обхватывают его древко, указательный палец вдоль древка. Скользя по древку опереться в обмотку большим и средним пальцами, а мизинцем и безымянными пальцами обхватить обмотку.
- Метание копья из-за головы двумя руками из и.п. стоя лицом в направлении метания, стопы параллельны. **6-8 раз.** Наконечник направлен вниз. Прогнуться, слегка согнуть ноги в коленях. Руки максимально отведены назад. Совершить «удар» грудью в наконечник, метнуть копье.
- Метание копья из-за головы одной рукой из и.п. стоя лицом в направлении метания, стопы параллельны. **8-12 раз.** Копье над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука направлена вперед. Рука с копьем и туловище отведены назад. Метнуть копье в цель.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 35(13)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

- Задачи:** 1. Научить ритму бега между барьерами.
 2. Научить технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага».
 3. Научить финальному усилию в метании копья.
 4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Научить ритму бега между барьерами.

- Специальные упражнения барьериста. **5-7 мин.**
- Бег с высокого старта сбоку барьеров с преодолением их толчковой ногой. **2-4x2-4 барьера.** Расстояние до первого барьера стандартное (13,72 или 13 м), между остальными барьерами – укороченное.
- Бег с высокого старта с преодолением барьеров. **2-4x2-4 барьера.** Варьируя высоту препятствий и расстояние между ними, подвести занимающихся к свободному и быстрому пробеганию дистанции, на которой высота препятствий и расстояние между ними приближаются к соревновательным

2. Научить технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага».

- Рассказ о технике «шага» и ее демонстрация. **1-2 мин.** Показ сопровождается анализом техники.
- Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. **4-6x10-12 прыжков.**

Выполнять на беговой дорожке или на газоне. Амплитуда большая. Активный мах бедром. Ногу ставить на опору активным загребающим движением с последующим проталкиванием вперед.

- Прыжки в «шаге» с 4-6 шагов разбега с приземлением в прыжковую яму и последующим пробеганием. **6-8 раз.** После отталкивания маховую активно вывести бедром вперед-вверх. Бедра широко развести. Маховую ставить в яму активным загребающим движением вниз-назад.
- Прыжки в «шаге» с 4-6 шагов разбега с приземлением на грунт и последующим пробеганием. **6-8 раз.** Одновременно с выведением бедра маховой вперед коленом вперед-вверх руки отвести далеко назад. Бедра широко разведены. Маховую ставить на грунт активным движением на всю стопу загребающим движением «под себя» с последующим длинным проталкиванием стопой.
- Рассказ о технике выполнения сочетания «скачок–шаг» и ее демонстрация. **2-3 мин.** Показ сопровождается анализом техники.
- Сочетание «скачок–шаг» с места. **4-6 раз.** Выполнять в яму с песком. Выполнять по отметкам – скачок короткий, шаг длинный.
- Сочетание «скачок–шаг» с 3-5 беговых шагов. **6-8 раз.**
- Сочетание «скачок–шаг» с 6-8 беговых шагов. **4-6 раз.** Выполнять по отметкам. Вначале скачок короткий, шаг длинный, затем расстояние между отметками выровнять. Скорость разбега увеличивать к концу. Упражнение выполнять в яму с песком или заканчивать пробеганием.

3. Научить финальному усилию в метании копья.

- Стоя левым боком в направлении метания. Имитация «захвата» копья. **3-5 раз.** Последовательность выполнения: левая рука движется локтем вверх-назад-вниз, подбородок поднимается вверх. Правая нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах и проталкивает таз на напряженную левую ногу. Правая рука, супинируясь, поднимает плечо вверх, локтем к древку копья. Обратить внимание занимающихся на то, что по отношению к линии направления метания правая стопа выступает из-за левой на 0,1-0,15 м.
- Метание копья в цель из и.п. стоя левым боком в направлении метания. **5-6 раз.** В упр. 2, 3 после «захвата» туловище быстро выводится до положения вертикали с одновременным «ударом» лопаткой под копьё в направлении наконечника.
- Метание копья в цель из и.п. стоя левым боком в направлении метания, ось плеч повернута вправо. **5-8 раз.**
- Метание копья из и.п. стоя левым боком в направлении метания, ось плеч повернута вправо. Вес тела на правой, левая, выпрямленная в колене приподнята над грунтом. **5-6 раз.** «Захват» снаряда осуществляется до прохождения вертикали общим центром тяжести тела. Правая нога работает более активно, чем в предыдущих упражнениях, так как амплитуда движения таза увеличивается в 2-3 раза.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 36(14)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Научить технике бега с низкого старта. Совершенствовать технику барьерного бега.

2. Научить технике «прыжка» и сочетанию «шаг-прыжок».
3. Научить метанию копья с бросковых шагов.
4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Научить технике бега с низкого старта. Совершенствовать технику барьерного бега.

- Специальные упражнения барьериста. **5-7 мин.**
- Бег с низкого старта сбоку от барьера. **2-4 раза.** Внося поправки в начало старта и в длину шагов, попасть толчковой на место отталкивания перед барьером.
- Бег с низкого старта с преодолением барьеров. **2-4x1-3 барьера.** Увеличивать число барьеров, как только будут усвоены стартовый разгон и атака первого барьера.
- Пробегание полной соревновательной дистанции. **1-2 раза.**

2. Научить технике «прыжка» и сочетанию «шаг-прыжок».

- Рассказ о технике «шага» и ее демонстрация. **1-2 мин.** Показ сопровождается анализом техники.
- Прыжок в длину с места с приземлением на две. **5-6 раз.** Руки полностью отвести назад-в стороны. Одновременно с отталкиванием подать таз вперед. Перед приземлением подтянуть колени к груди.
- Прыжок в длину с 3-5 беговых шагов, отталкиваясь маховой ногой. **6-8 раз.** Отталкивание активное. В полетной фазе в положении шага колено толчковой ноги поднимается вперед-вверх, бедра широко разведены. Во время приземления таз вывести вперед, ноги активно послать вперед.
- Рассказ о технике выполнения сочетания «шаг-прыжок» и ее демонстрация. **2-3 мин.** Показ сопровождается анализом техники.
- Сочетание «шаг-прыжок» с места. **6-8 раз.** Выполнять по отметкам. Приземляться в яму с песком. Обращать внимание на загибающую постановку маховой на грунт.
- Сочетание «шаг-прыжок» с 6-8 беговых шагов. **4-6 раз.** Выполнять по отметкам. Особое внимание обратить в «шаге» на активное загибающее опускание маховой с последующим мощным отталкиванием стопой. Выполнить активный мах руками вперед.

3. Научить метанию копья с бросковых шагов.

- В ходьбе отведение копья прямо назад. **10-12 раз.** Выполнять по разметке. Первый шаг (от контрольной отметки) 3-4 стопы, второй шаг 5-6 стоп, третий (скрестный) шаг 5-6 стоп, последний шаг 4-5 стоп. Левая на контрольной отметке, копьё над плечом, наконечник направлен вниз-внутрь. С шагом правой повернуть ось плеч вправо и незначительно разогнуть правую руку. С шагом левой полностью развернуться левым боком в направлении метания и плавно выпрямить правую руку. Левую руку отвести в сторону.
- Метание копья с четырех шагов в ходьбе. **8-10 раз.** Туловище на первых двух шагах вертикально. На третьем шаге быстро и акцентированно свести бедра, при этом левая нога загибающим движением «захватывает» грунт, а правая быстрым движением выносится коленом вперед-вверх, при этом голень ее перпендикулярна грунту, стопа «взята на себя».

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 37(15)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

- Задачи:** 1. Совершенствовать технику барьерного бега.
2. Подобрать разбег и научить тройному прыжку в целом.
3. Научить метанию копья с укороченного разбега.
4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Совершенствовать технику барьерного бега.

- Специальные упражнения барьериста. **5-7 мин.**
- Бег с низкого старта сбоку от барьера. **2-4 раза.** Внося поправки в начало старта и в длину шагов, попасть толчковой на место отталкивания перед барьером.
- Бег с низкого старта с преодолением барьеров. **2-4x1-3 барьера.** Увеличивать число барьеров, как только будут усвоены стартовый разгон и атака первого барьера.
- Пробегание полной соревновательной дистанции. **1-2 раза.**

2. Подобрать разбег и научить тройному прыжку в целом.

- Тройной прыжок с 2-3 шагов разбега. **6-8 раз.** Выполнять по отметкам. Приземление в яму с песком. Отталкивание за счет активной загибающей постановки ноги на грунт с последующим длинным проталкиванием стопой.
- Тройной прыжок с 6-8 шагов разбега. **4-6 раз.** Разбег с увеличением частоты шагов перед отталкиванием. Прыжок выполнять по отметкам с акцентом на укорочение «скачка» и удлинение «шага» и «прыжка».
- Подбор полного разбега. **2-3 раза.** Вне прыжкового сектора. Все начинают разбег от общей отметки. Оттолкнуться в произвольном месте. Измерить длину своего разбега рулеткой или стопами.
- Уточнение полного разбега. **3-5 раз.** В секторе отмерить длину полного разбега, начиная от бруска для отталкивания. Выполнить разбег в полную силу с отталкиванием от бруска.
- Тройной прыжок с полного разбега. **2-4 раза.** Выполнять по отметкам для «скачка» и «шага». Корректировать длину разбега, исправлять индивидуальные ошибки

3. Научить метанию копья с укороченного разбега.

- Пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. **2-3 раза.** От общей контрольной отметки (в 6-7 м от планки) отмерить ходьбой 8-10 шагов, поставить вторую контрольную отметку.
- Пробегание предварительной части разбега и выполнение бросковых шагов с имитацией финального усилия. **3-4 раза.** В и.п. левая на второй контрольной отметке. Корректировать разбег.
- Метание копья с укороченного разбега. **5-6 раз.** Обратит особое внимание на:
а) плавный поворот плеч в первом бросковом шаге; б) уход от копья во втором бросковом шаге, где отталкивание правой должно быть направлено точно в таз; в) активное сведение бедер в третьем бросковом (скрестном) шаге с выносом правого бедра вверх; г) на быструю постановку левой на опору и своевременный «захват» копья; д) на параллельность осей плечевого пояса и копья на всем протяжении бросковых шагов.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 38(16)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Место проведения: Зал легкой атлетики

Инвентарь и оборудование: стартовые колодки, барьеры, яма для приземления, копья.

Задачи: 1. Совершенствовать технику барьерного бега.

2. Совершенствовать технику тройного прыжка.

3. Научить метанию копья с полного разбега.

4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Совершенствовать технику барьерного бега.

- Специальные упражнения барьериста. **5-7 мин.**
- Бег с низкого старта сбоку от барьера. **2-4 раза.** Внося поправки в начало старта и в длину шагов, попасть толчковой на место отталкивания перед барьером.
- Бег с низкого старта с преодолением барьеров. **2-4x1-3 барьера.** Увеличивать число барьеров, как только будут усвоены стартовый разгон и атака первого барьера.
- Пробегание полной соревновательной дистанции. **1-2 раза.**

2. Совершенствовать технику тройного прыжка.

- Тройной прыжок с 6-8 шагов разбега. **4-6 раз.** Разбег с увеличением частоты шагов перед отталкиванием. Прыжок выполнять по отметкам с акцентом на укорочение «скачка» и удлинение «шага» и «прыжка».
- Уточнение полного разбега. **3-5 раз.** В секторе отмерить длину полного разбега, начиная от бруска для отталкивания. Выполнить разбег в полную силу с отталкиванием от бруска.
- Тройной прыжок с полного разбега. **2-4 раза.** Выполнять по отметкам для «скачка» и «шага». Корректировать длину разбега, исправлять индивидуальные ошибки

3. Научить метанию копья с полного разбега.

- Подбор, опробование и коррекция разбега. **2-3 раза.** От первой до второй контрольной отметки 16-20 обычных (8-10 беговых) шагов. После уточнения длины разбега измерить стопами и запомнить расстояние между первой и второй контрольной отметкой.
- Метание копья с полного разбега с общей первой контрольной отметки. **3-4 раза.** Там, где занимающийся остановится после выполнения броска, должна быть линия измерения. От этого места измерить стопами расстояние до первой контрольной отметки и запомнить его.
- Метание копья с полного разбега. **6-8 раз.** Продолжать уточнение разбега.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 39(17)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Прием контрольно-технического норматива в барьерном беге.

2. Совершенствовать технику тройного прыжка.
3. Совершенствовать технику метания копья.
4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Прием контрольно-технического норматива в барьерном беге.

- Соревнования внутри группы в беге на 30 м с барьерами. На дистанции установлено 3 барьера. Оценивается техника бега и преодоления барьеров.

2. Совершенствовать технику тройного прыжка.

- Тройной прыжок с 6-8 шагов разбега. **1-2 раза.** Разбег с увеличением частоты шагов перед отталкиванием. Прыжок выполнять по отметкам с акцентом на укорочение «скачка» и удлинение «шага» и «прыжка».
- Уточнение полного разбега. **3-5 раз.** В секторе отмерить длину полного разбега, начиная от бруска для отталкивания. Выполнить разбег в полную силу с отталкиванием от бруска.
- Тройной прыжок с полного разбега. **6-8 раз.** Выполнять по отметкам для «скачка» и «шага». Корректировать длину разбега, исправлять индивидуальные ошибки

3. Совершенствовать технику метания копья.

- Метание копья с места на результат. **3-4 раза.**
- Метание копья с полного разбега на результат. **3-4 раза.** Сопоставляя результаты в метании с места и с разбега, можно судить об эффективности техники метания копья. 5-7 м – эффективность удовлетворительная, 8-12 м – хорошая, 15-20 м – отличная.
- Метание копья с разбега на технику. **6-8 раз.** Обращать внимание на ритм, особенно на сочетание разбега с броском.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 40(18)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Совершенствовать технику спринтерского бега.

2. Принять контрольно-технический норматив в тройном прыжке.
3. Совершенствовать технику метания копья.
4. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Совершенствовать технику спринтерского бега.

- Бег с высоким подниманием бедра. **2x30 м.** В упр. 1-4 исправлять индивидуальные ошибки.
- Семенящий бег. **2x30 м.**
- Бег с захлестом голени. **2x30 м.**
- Бег прыжками. **2x30 м.**
- Самостоятельное выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта. **3-4 раза.** По команде «Внимание» таз поднять несколько выше плеч.
- Выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта по команде. **4-6 раз.** Для совершенствования быстроты реакции и предотвращения фальстартов сигнал к началу бега подавать через разные интервалы времени после команды «Внимание».
- Финиширование на высокой скорости. **2-3 раза.** Упражнение выполнять с разбега 30-40 м. Следить за сохранением длины и частоты шагов.

2. Принять контрольно-технический норматив в тройном прыжке.

- Проведение соревнований по тройному прыжку. **15-20 мин.**

3. Совершенствовать технику метания копья.

- Метание копья с места на результат. **5-6 раз.**
- Метание копья с полного разбега на результат. **5-6 раз.**
- Метание копья с разбега на технику. **6-8 раз.** Обращать внимание на ритм, особенно на сочетание разбега с броском.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 41(19)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Совершенствовать технику спринтерского бега.

2. Принять контрольно-технический норматив в метании копья.
3. Проведение подготовительной части (учебная практика).

I. Подготовительная часть (учебная практика) 40 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 35 мин.

1. Совершенствовать технику спринтерского бега.

- Бег с высоким подниманием бедра. **2x30 м.** В упр. 1-4 исправлять индивидуальные ошибки.
- Семенящий бег. **2x30 м.**

- Бег с захлестом голени. **2х30 м.**
 - Бег прыжками. **2х30 м.**
 - Самостоятельное выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта. **3-4 раза.** По команде «Внимание» таз поднять несколько выше плеч.
 - Выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта по команде. **4-6 раз.** Для совершенствования быстроты реакции и предотвращения фальстартов сигнал к началу бега подавать через разные интервалы времени после команды «Внимание».
 - Финиширование на высокой скорости. **2-3 раза.** Упражнение выполнять с разбега 30-40 м. Следить за сохранением длины и частоты шагов.
- 2. Принять контрольно-технический норматив в метании копья.**
- - Соревнования по метанию копья внутри группы. **20-25 мин.** Проводить с соблюдением правил соревнований. Оценивать согласованность движений ног, туловища, рук; исходное, промежуточные и конечное положение.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 42(20)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Создать представление о технике бега с препятствиями, преодоления препятствий способом «наступая» и барьерным шагом. Создать представление о технике преодоления ямы с водой.

2. Создать представление о технике прыжка в длину способом «ножницы».

Научить движениям в полете в прыжках в длину способом «ножницы».

3. Проведение подготовительной части (учебная практика).

Структура занятия:

I. Подготовительная часть (учебная практика) 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Создать представление о технике бега с препятствиями, преодоления препятствий способом «наступая» и барьерным шагом. Создать представление о технике преодоления ямы с водой.

1. Рассказ о технике бега с препятствиями. **2-3 мин.**

2. Рассказ о технике преодоления препятствий и демонстрация. **2-3 мин.** Показ сопровождается анализом техники.

3. Преодоление препятствий способом «наступая». **2-3х1-2 препятствия.** Выполнять с разбега 10-15 м. Стопу на препятствие ставить сверху.

4. Преодоление препятствия способом «наступая» с приземлением на расстоянии 2-2,5 м от барьера. **2 раза.** 2 препятствия на расстоянии 15-20 м.

5. Преодоление нескольких препятствий, установленных на различных расстояниях. **2 раза.** Расстояние между препятствиями 20-30 м. Пробегать с различной скоростью.

2. Создать представление о технике прыжка в длину способом «ножницы». Научить движениям в полете в прыжках в длину способом «ножницы».

• Рассказ о технике прыжка в длину способом «ножницы» и демонстрация. **2-3 мин.** Показ сопровождается анализом техники.

• Прыжок «в шаг» с короткого разбега. **1-2 раза.** Приземление на маховую с последующим пробеганием. Маховую опускать после обозначения положения «в шаг».

• Прыжки в длину с короткого разбега. **1-2 раза.** С приземлением на толчковую и последующим пробеганием. Маховая в полете опускается вниз-назад.

• Прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете. **2-3 раза.** Смену положения ног выполняется активно. Приземление на две в

положении выпада толчковой.

- Имитация полетной фазы. **4-6 раз.** В ходьбе.

Прыжки в длину с короткого и среднего разбега способом «ножницы». **2-3 раза.** Отталкивание с возвышения. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног, на амплитуду перемещения ног.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 43(21)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Преодоления препятствий способом «наступая» и барьерным шагом. Преодоления ямы с водой.

2. Учить движениям в полете в прыжках в длину способом «ножницы».

3. Проведение подготовительной части (учебная практика).

Структура занятия:

I. Подготовительная часть (учебная практика) 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Создать представление о технике бега с препятствиями, преодоления препятствий способом «наступая» и барьерным шагом. Создать представление о технике преодоления ямы с водой.

- Преодоление препятствий способом «наступая». **2-3x1-2** препятствия. Выполнять с разбега 10-15 м. Стопу на препятствие ставить сверху.

- Преодоление препятствия способом «наступая» с приземлением на расстоянии 2-2,5 м от барьера. **4 раза.** 2 препятствия на расстоянии 15-20 м.

- Преодоление нескольких препятствий, установленных на различных расстояниях. **3 раза.** Расстояние между препятствиями 20-30 м. Пробегать с различной скоростью.

2. Учить движениям в полете в прыжках в длину способом «ножницы».

- Прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете. **2-3 раза.** Смену положения ног выполняется активно. Приземление на две в положении выпада толчковой.

- Имитация полетной фазы. **4-6 раз.** В ходьбе.

- Прыжки в длину с короткого и среднего разбега способом «ножницы». **2-3 раза.** Отталкивание с возвышения. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног, на амплитуду перемещения ног.

- Прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов. **5-7 раз.** Обращать внимание на законченность движений.

III. Заключительная часть 5 мин.

Практическое занятие № 44(22)

по легкой атлетике для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Принять контрольно-технический норматив в беге с препятствиями.

2. Принять контрольно-технический норматив по прыжкам в длину способом «ножницы».

3. Проведение подготовительной части (учебная практика).

Структура занятия:

I. Подготовительная часть (учебная практика) 30 мин.

II. Основная часть (работа в отделениях) 45 мин.

1. Принять контрольно-технический норматив в беге с препятствиями.

- Соревнования внутри группы по бегу с препятствиями. **15 мин.**

2. Принять контрольно-технический норматив по прыжкам в длину способом «ножницы».

- Соревнования внутри группы по прыжкам в длину способом «ножницы».
Соблюдать правила соревнований.
- III. Заключительная часть 5 мин.**

Практическое занятие № 45(23)

по легкой для студентов 1 курса ФФКиС ДО (2 часа)

Задачи: 1. Подведение итогов практических занятий на 1 курсе. **5-7 мин.**

2. Тестирование: бег на 30 м, прыжок в длину с места, бег на 1000 м **55-60 мин.**

I. Водная часть 10 мин.

1. Подведение итогов практических занятий на 1 курсе. 5-7 мин.

- Сообщение материала практических занятий на 1 курс.

II. Подготовительная часть 15 мин.

III. Основная часть 45 мин.

2. Тестирование: бег на 30 м, прыжок в длину с места, бег на 1000 м.

IV. Заключительная часть 5 мин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.Н. Воронкина, Ю.Н. Примакова – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
2. Легкая атлетика: учеб. для студ. по спец. «Физ. культура и спорт» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова ; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: Тесей, 2005. – 335 с.
3. Марцинович, Л.И. Общеразвивающие упражнения для подготовительной части урока по легкой атлетике: методические рекомендации / Л.И. Марцинович, Г.Н. Ситкевич. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 с.
4. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: уч. пособие для ин-тов физ. культ. и ф-тов физ. воспит. / под общ. ред. М.П. Кривоносова и Т.П. Юшкевича. – Мн.: Высш. школа, 1986. – 312 с.
5. Самостоятельная работа студентов при подготовке к практическому экзамену по легкой атлетике : методические рекомендации / сост. Ситкевич Г.Н. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова», 2013. – 38 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

10-балльная шкала оценки двигательных умений, навыков, способов деятельности

Уровень освоения	Баллы	Показатели оценки
Очень низкий (предумение)	1	Отдаленное сходство выполненного упражнения с эталоном, отличие от него по темпу, амплитуде, с грубыми ошибками, сильно искажающими технику, отражающимися на результате, трудно поддающиеся исправлению.
Низкий (уровень умения)	2	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, с повышенным напряжением, лишними действиями, вынужденными задержками между входящими в него операциями, со значительными отклонениями от заданной программы, неоправданно вариативно, ритм сильно нарушен. Оценивается техника выполнения.
	3	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, с повышенным напряжением, скованно, замедленно, с заметными отклонениями от заданной программы, ритм значительно нарушен. Оценивается техника выполнения.
	4	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, напряженно, замедленно, с незначительными отклонениями от заданной программы, с заметным нарушением ритма. Оценивается техника выполнения.
Средний (уровень навыка-репродукции)	5	Выполнения упражнения, двигательной деятельности без контроля сознания, с незначительными отклонениями от заданной программы и ритма. Оценивается техника выполнения или количественные показатели.
	6	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, с незначительными отклонениями от заданной программы, ритмично. Оценивается техника выполнения или количественные показатели.

	7	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненатраженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Оценивается техника выполнения или количественные показатели.
Высокий (уровень результатив- ного навыка)	8	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненатраженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется эффективная техника выполнения или оценивается выполнение упражнения из усложненного исходного положения, количественные показатели эффективности.
	9	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненатраженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется эффективная техника выполнения, или оценивается выполнение упражнения при наличии затрудняющих или сбивающих факторов (противодействие партнера, обводка препятствий, дополнительное отягощение и др.), или количественные показатели.
	10	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненатраженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется высоко эффективная техника выполнения, или оценивается выполнение упражнения из усложненного положения при наличии сбивающих или затрудняющих факторов, или количественные показатели.

Рекомендуемые нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Мужчины

Упражнение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег: 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1
100 м, с	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6
300 м, с	43,0	43,4	43,7	44,0	44,4	44,7	45,0	45,4	45,7	46,0
800 м, мин. с	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1500 м, мин. с	5,10	5,15	5,20	5,25	5,32	5,39	5,45	5,52	6,00	6,07
кросс 1000 м, мин. с	3,14	3,16	3,18	3,20	3,22	3,24	3,26	3,28	3,30	3,32
Эстаф. бег 4x100 м, мин. с	0,48	0,49	0,50	0,51	0,52	0,53	0,54	0,55	0,56	0,57
Барьерный бег 60 м, с	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9
Прыжки в длину, м	5,20	5,14	5,07	5,00	4,94	4,87	4,80	4,73	4,67	4,60
Прыжки в высоту, м	1,50	–	–	1,45	–	–	1,40	–	–	1,35
Тройной прыжок, м	11,0	10,9	10,7	10,5	10,4	10,2	10,0	9,9	9,7	9,5
Метание диска, м	24,0	23,4	22,7	22,0	21,4	20,7	20,0	19,4	18,7	18,0
Метание копья, м	34,0	33,0	32,0	31,0	30,4	29,7	29,0	28,0	27,0	26,0
Толкание ядра, м	9,00	8,90	8,70	8,50	8,40	8,20	8,00	7,90	7,70	7,50

Женщины

Упражнение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег: 30 м, с	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
100 м, с	15,4	15,5	15,7	15,9	16,0	16,2	16,4	16,5	16,6	16,7
300 м, с	54,0	54,7	55,4	56,0	57,0	58,0	59,0	60,0	61,0	62,0
800 м, мин. с	3.15	3,19	3,22	3.25	3,29	3,32	3.35	3,39	3,42	3,45
1500 м, мин. с	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
кросс 1000 м, мин. с	4.04	4,06	4,08	4.10	4,12	4,14	4.16	4,18	4,20	4,22
Эстаф. бег 4x100 м, мин. с	0.57	0,58	0,59	1.00	1,01	1,02	1.03	1,04	1,05	1,06
Барьерный бег 60 м, с	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5	13,7	13,9	14,0	14,1	14,2
Прыжки в длину, м	4,05	3,99	3,92	3,85	3,80	3,75	3,70	3,65	3,60	3,55
Прыжки в высоту, м	1,25	–	–	1,20	–	–	1,15	–	–	1,10
Тройной прыжок, м	9,5	9,4	9,2	9,0	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0
Метание диска, м	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5
Метание копья, м	22,0	21,4	20,7	20,0	19,4	18,7	18,0	17,0	16,0	15,0
Толкание ядра, м	7,10	7,00	6,80	6,60	6,50	6,40	6,20	6,10	6,00	5,90