

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания и спорта

Н.Г. Липская  
Т.Н. Смолина  
Л.Н. Саначева

# **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Методические рекомендации  
к изучению теоретического курса «Легкая атлетика»  
для студентов очной формы обучения  
Направление «Гуманитарные науки».  
Специальность 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Екатеринбург  
2008

Печатается по рекомендации методической комиссии гуманитарного факультета.

Протокол № 3 от 12 ноября 2007г.

Рецензент – канд. пед. наук, доцент кафедры физвоспитания и спорта  
УрГПУ В.И. Никитин

Редактор Н.А. Майер  
Оператор А.А. Сидорова

---

Подписано в печать 20.12.08		Поз. 9
Плоская печать	Формат 60×84 1/16	Тираж 50 экз.
Заказ №	Печ. л. 1,16	Цена 3 руб. 40 коп.

---

Редакционно-издательский отдел УГЛТУ  
Отдел оперативной полиграфии УГЛТУ

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска и копья, молота, гранаты (толкания ядра), а также легкоатлетическое многоборье – десятиборье, семиборье.

В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей упражнений.

Основой легкой атлетики является естественное движение человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только в залах, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания и является составной частью программы по учебной дисциплине «Физическая культура».

Анализ результатов медицинских обследований студентов УГЛТУ за последние 3 года показывает значительные отклонения в состоянии здоровья, связанные с гиподинамией (в 1999 г. было выявлено у 26,7% студентов).

Ходьба, бег, прыжки являются естественными способами передвижения человека, а как спортивные упражнения - универсальным средством тренировки не только в легкой атлетике, но и в других видах спорта. Объясняется это тем, что в процессе выполнения этих упражнений происходят положительные функциональные и морфологические изменения во многих системах организма, особенно в сердечно-сосудистой и дыхательной.

Задачей освоения программного материала вуза по легкой атлетике является развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, заложенных во время обучения в средней школе, корректирование отклонений в состоянии здоровья студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Занятия по легкой атлетике способствуют успешной подготовке к сдаче зачетных нормативов, повышению двигательной активности и укреплению здоровья студентов.

## **Занятие №1**

### *Задачи*

1. Ознакомить занимающихся с местом занятий (стадион) и техникой безопасности при выполнении л/а упражнений на местности.
2. Ознакомить занимающихся с гигиеническими правилами занятий физическими упражнениями и дыханием во время выполнения упражнений.
3. Продолжить обучение кроссовому бегу (технике бегового шага).
4. Развивать подвижность в суставах и общую выносливость.

*1 часть* – 30 минут ходьба по парку с показом на местности особенностей рельефа, поворотов при передвижении бегом.

### *Средства*

1. Рассказ и показ места занятия. Занятия проводятся на стадионе УГЛТУ. При занятиях важно передвигаться в заданном преподавателем режиме, лучше в группе по 2-3 человека. Форма для занятий должна соответствовать погодным условиям. Обувь – только специальная для активных спортивных занятий на местности. При холодной погоде обязательен головной убор (спортивная шапочка или наушники).

2. Кроссовый бег по учебному кругу: мужчины 2 круга по 800 м; женщины 1 круг по 800 м.

3. Разминка:

- круговые движения головой (10-15 раз);
- круговые движения в плечевых суставах (10-12 раз);
- повороты корпуса вправо, влево (10-15 раз);
- наклоны корпуса вправо, влево (10-12 раз в каждую сторону);
- круговые движения туловищем вправо, влево при максимальном наклоне (10-12 раз в каждую сторону);
- наклоны вперед с касанием кистями пяток (10-15 раз);
- круговые движения коленных суставов вправо, влево (10-15 раз в каждую сторону);
- перекаты на стопе с внутренней на внешнюю сторону стопы (10-15 раз);
- круговые движения в голеностопном суставе правой, левой ногой по 8-10 раз вправо, влево;
- присед на ногу, перекаты с одной на другую (по 8-10 раз);
- выпады на правую, левую ногу с поворотом на 180° (по 10-12 раз);
- махи одной ногой с опорой на другую (по 10-12 раз на каждую ногу);
- подскоки на месте с попеременным расслаблением мышц на верхний плечевой пояс (8-10 раз);
- повороты корпуса с расслаблением мышц плечевого пояса (8-10 раз).

*II часть – 45 минут*

*Средства:* рассказ и показ техники бегового шага, правильное дыхание при беге.

*Техника:* во время бега туловище вертикально и слегка наклонено вперед, плечи не поднимать. Руки согнуты в локтевых суставах. Движения бегуна равномерны и прямолинейны: нога ставится на опору с передней частью стопы и в момент отталкивания полностью выпрямляется, бедро шаговой ноги движется вперед-вверх. Руки движутся вперед-вверх, примерно до уровня груди, несколько внутрь и назад в сторону. Дыхание: 2 шага – вдох; 2 – выдох через рот.

*Упражнения*

1. Пробежки небольшими группами по прямой на расстояние 40-50 метров 1-2 раза.

2. Бег на носках по прямой на то же расстояние 1-2 раза.

3. Бег с высоким подниманием бедра на месте 20 секунд (2-3 раза мужчины, женщины 1-2 раза).

4. То же, но с продвижением вперед: мужчины 50 м -1-2 раза, женщины – 40 м 1 раз.

5. Бег широким и коротким шагом по отметкам или по команде: мужчины 1-2 раза, женщины 1 раз.

6. Бег с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны и др.): мужчины 1-2 раза, женщины 1 раз.

7. Бег парами на расстояние 40-50 м: мужчины 1-2 раза, женщины 1 раз.

8. Бег через условные «рвы» (шириной 60-80 см, расположенные через 4-5 шагов): мужчины 2-3 раза, женщины 1-2 раза (дистанция 40-50 м).

9. Эстафеты с челночным бегом по 15-20 м по 3 раза: мужчины 2 раза, женщины 1 раз.

10. Эстафеты, огибая препятствия, – бег «змейкой»: мужчины 2 раза, женщины 1 раз.

*III часть* – 15 минут медленный бег, 1 круг по 800 метров.

Упражнения на восстановление дыхания:

- руки вверх медленно и наклон вперед с резким опусканием и расслаблением мышц плечевого пояса с одновременным выдохом. Повторить 8-10 раз;

- повороты корпуса на месте с расслаблением мышц плечевого пояса. Повторить 8-10 раз;

- махи ногами попеременно с опорой на уровне груди, 8-15 раз каждой ногой.

Подведение итогов занятия, объяснение основных двигательных ошибок и рекомендации для самостоятельных занятий бегом.

## **Занятие №2**

### *Задачи*

1. Ознакомить студентов с зачетными нормативами по бегу, прокомментировать каждый норматив и рекомендовать двигательный режим для самостоятельных занятий.

2. Продолжить изучение техники бега, координации работы рук и ног в беговом шаге.

3. Развивать двигательные качества: быстроту, ловкость, скоростно-силовые.

### *I часть*

*Средства:* рассказ.

Зачетные нормативы по бегу – это бег на 100 м и кроссовый бег: девушки 2000 м, мужчины 3000 м.

Нормативы характеризуют функциональную подготовленность, общую и специальную скоростную выносливость организма, а также физи-

ческие качества – быстроту, ловкость, координацию движений, лабильность.

Система оценки результатов – 5 баллов. Для наиболее успешной сдачи зачетных норм желательно заниматься еще и самостоятельно не менее 1-2 раз в неделю в объеме учебного занятия (по 1-1,5 часа).

*Разминка:*

1) бег (пульс 100-120 ударов в минуту): мужчины 2 круга по 800 м, женщины 1 круг по 800 м;

2) игра «Третий лишний» 5-7 минут;

3) игра в «Пятнашки» парами на игровой площадке 5-7 минут.

*II часть*

*Специальные упражнения*

1) Продвижение по прямой 20-30 м с перекатами с пятки на носок в одну сторону.

2) Прыжки приставными шагами левым, правым бегом.

3) Прыжки подскоками «колени к груди».

4) Прыжки, толчком только стопой 15-20 м.

5) Прыжки на одной ноге 15-20 м.

6) Бег спиной вперед 30-40 м.

7) Бег ноги скрестно 30-40 м.

8) Бег с высоким подниманием бедра.

9) Прыжки вперед из полуприседа 20-30 м.

10) Прыжки «с кочки на кочку».

11) Прыжки «в шаг», на левую, правую ногу.

Кроссовый бег - 500 м в среднем темпе (пульс 120-150 уд./мин).

*Силовые упражнения:*

- подтягивания на перекладине: мужчины до 20 раз, женщины – вис на перекладине;

- отжимание (сгибание, разгибание рук в упоре лежа): мужчины до 50 раз, женщины до 30 раз;

- «уголок» на гимнастической стенке: мужчины 10-20 раз, женщины 10-15 раз;

- «пистолетик» на каждой ноге: мужчины 8-10 раз, женщины 5-8 раз.

*III часть*

- Бег: мужчины 2 круга по 800 м, женщины 1 круг по 800 м

- Упражнения на восстановление дыхания и расслабление (см. занятие №1).

Подведение итогов занятия, рекомендации для самостоятельных занятий по силовой подготовке.

### **Занятие №3**

*Задачи:*

1. Обучение технике высокого старта.

2. Совершенствование техники бега по прямой.

3. Развитие физических качеств: быстроты, прыгучести, ловкости, выносливости.

### *I часть*

#### *Разминка №1*

- бег: мужчины 3 круга по 800 м, женщины 2 круга по 800 м;
- ходьба 100 м.

#### *Разминка №2:*

- 1) круговые движения в плечевых суставах вперед, назад (10-15 раз);
- 2) рывки руками попеременно одна вверх, другая вниз (по 10-15 раз);
- 3) руки за спиной, кисти в замок, наклоны вперед, руки вверх (10-12 раз);
- 4) руки полусогнуты в локтях, повороты вправо, влево (15-20 раз);
- 5) упор на прямых руках у дерева, корпус под углом 45°, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, сгибая в колене, другая прямая (по 10-12 раз на каждую ногу);
- 6) исходное положение (и.п.) - то же, махи ногой назад, вперед, нога поднимается до уровня груди, согнутая в колене, активное движение назад (по 8-10 раз на каждую ногу);
- 7) и.п. – стоя на одной ноге, другая согнута в колене, круговые движения в коленном суставе (по 8-10 раз каждой ногой в каждую сторону);
- 8) и.п. – то же, имитация движений барьерного шага (по 10-12 раз на каждую ногу);
- 9) и.п. – имитация движения рук при беге (по 30-40 раз);
- 10) подскоки на одной ноге с активным махом вперед и выносом рук вперед, при смене ног руки в стороны (по 8-10 раз);
- 11) отжимание: в упоре лежа мужчины до 50 раз, женщины в упоре от дерева до 30 раз;
- 12) упражнения на расслабление: руки вверх – вдох, руки вниз – выдох;
- 13) махи ногами вперед, назад с опорой на руки по (8-10 раз каждой ногой).

### *II часть*

#### *Специальные упражнения:*

- 1) бег с высоким подниманием бедра;
- 2) ходьба выпадами 15-20 м;
- 3) бег с захлестыванием голени;
- 4) бег спиной вперед;
- 5) ходьба в полуприседе;
- 6) ходьба на носках;
- 7) ходьба на пятках;
- 8) ходьба на внешней, внутренней стороне стопы;
- 9) семенящий бег;
- 10) прыжки «в шаге»;
- 11) многоскоки.

### *Объяснение и показ техники высокого старта*

По команде «На старт!» бегун подходит к стартовой линии, ставит левую (правую) ногу перед линией старта, другую отставляет назад на 1,5-2 стопы. Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, плечи опущены, голова прямо. По команде «Внимание!» сгибает ноги, наклоняет туловище вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Правая (левая) рука выносится вперед, левая (правая) отводится назад. Взгляд направляется вперед на 3-4 м. По команде «Марш!» бегун энергично отталкивается стоящей сзади ногой, быстро вынося ее вперед, выполняет первый шаг и одновременно активно начинает движения руками.

#### *Обучающие упражнения:*

- 1) старт «падением» из положения стоя на носках (2-3 раза);
- 2) старт «падением» из положения, стоя в наклоне, руки на бедрах (коленях) (2-3 раза);
- 3) бег «в упряжке» 20-30 м;
- 4) выполнение команды «На старт!»;
- 5) выполнение команды «Внимание!»;
- 6) выполнение высокого старта без опоры на руку;
- 7) бег с высокого старта по сигналу парами или группами (2-3 раза по 15-20 м);
- 8) челночный бег 3\*10 м 2-3 раза;
- 9) встречные эстафеты (выполнять с высокого старта) (2-3 раза);
- 10) подвижные игры «Вызов номеров», «День и ночь», «Караси и щуки» (7-9 минут).

*III часть.* Кроссовый бег 1 круг по 800 м, ходьба 100 м.

Подведение итогов занятия, рекомендации занимающихся.

## **Занятие №4**

### *Задачи*

- 1) совершенствование техники бега на поворотах;
- 2) совершенствование техники высокого старта;
- 3) развитие физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести, подвижности в суставах.

### *I часть*

Кроссовый бег: 2 круга по 800 м – женщины, 3 круга по 800 м – мужчины.

Ходьба – 100 м.

Разминка №2 (занятие №3).

### *II часть*

#### *Специальные упражнения:*

- 1) бег с высоким подниманием бедра;
- 2) бег с захлестыванием голени;
- 3) семенящий бег;

- 4) прыжки «в шаге» толчком левой ноги;
- 5) прыжки «в шаге» толчком правой ноги;
- 6) бег (ноги скрестно);
- 7) бег приставными шагами.

*Упражнения для совершенствования техники:*

- 1) бег с высокого старта «змейкой»;
- 2) бег с высокого старта по дуге (1/2 спортивной площадки или поля);
- 3) эстафеты с высокого старта с бегом по дуге;
- 4) челночный бег по дуге;
- 5) кроссовый бег на дистанции 500 м с высокого старта в среднем темпе (до 160 уд/мин): женщины – 1 круг, мужчины – 2 круга.

*III часть*

Кроссовый бег: женщины – 1 круг по 800 м, мужчины – 2 круга по 800 м, ходьба 100 м.

Подведение итогов занятия, комментариев допущенных ошибок, упражнения для самостоятельных занятий.

## **Занятие №5**

*Задачи*

1. Обучение технике спортивного разгона.
2. Совершенствование техники кроссового бега на дистанции 500 м.
3. Развитие физических качеств: скорости, скоростной выносливости, скоростно-силовых.

*I часть*

Кроссовый бег: женщины – 1 круг по 800 м, мужчины – 2 круга по 800 м.

*Разминка №3* – упражнения в парах.

1. Спиной друг к другу, руки вверх, наклоны в стороны.
2. И.п. – то же, выпад вперед правой (левой) ногой, прогнуться, голову назад.
3. И.п. – лицом друг к другу, руки на плечах партнера, ноги в стойке – ноги врозь, с усилием на плечи помогаем партнеру при наклоне.
4. И.п. – то же, руки вверх, делаем поворот на 360°, стараясь не сгибать в локтях руки; женщины – 15-20 раз, мужчины – 30 раз.
5. И.п. – хват ладонями, одна рука прямая, другая согнута в локте, одна нога впереди, другая немного сзади. Упражнение на сопротивление партнера (одну руку постараться согнуть, а другую не разгибать): женщины – 15-20 раз, мужчины – до 40 раз.
6. И.п. – лицом друг к другу, взяться за руки, стойка – ноги врозь, широко: 1 – присед на правую ногу, 2 – и.п., 3 – присед на левую ногу, 4 – и.п., (женщины – 10-12 раз, мужчины – 20 раз).
7. И.п. – спиной друг к другу, хват локтями, ноги – стойка врозь: 1 – присед, 2 – и.п., 3, 4 – то же (женщины – 15-17 раз, мужчины – 20-30 раз).

8. «Пистолетик» на одной ноге с опорой руками о руки партнера: женщины – 7-10 раз на каждую ногу, мужчины – 15-17 раз.

9. И.п. – низкий присед, партнер держит ладонь на лбу партнера. Прыжки вверх: женщины – до 10-12 раз, мужчины – до 20-30 раз.

10. Упражнение «лягушка»: и.п. – упор лежа, партнера держать за бедра, ноги в коленях согнуты за спиной партнера, отжимание от земли с одновременным подниманием партнера за бедра. При отталкивании нужно прогнуться в спине, голову вверх: женщины – 7-8 раз, мужчины – до 20 раз.

11. И.п. – основная стойка, руки партнера на плечах. Выпрыгивания вверх, отталкиваясь только стопой, партнер создает сопротивление: женщины – до 15-17 раз, мужчины – до 20-30 раз.

12. И.п. – спиной друг к другу, хват локтями в приседе. Прыжки «вприсядку», попеременно менять ноги (т.е. разгибать): женщины – 7-9 раз, мужчины – 15-20 раз.

13. И.п. – лицом друг к другу, держаться за руки, разноименные ноги соприкасаются стопой, нога в колене прямая, притягивая за руки партнера, поднимать ноги вверх: ж – 7-8 раз, м – 10-12 раз.

14. И.п. – спиной друг к другу, хват локтями, партнер делает приседание и наклон вперед, поднимая партнера за спину: женщины – 7-8 раз, мужчины – 10-12 раз.

15. Упражнение «тачка»: женщины – 8-10 метров, мужчины – 20-25 метров.

### *II часть*

1) Показ выполнения команды «Марш!»: по команде «Марш!» бегун энергично отталкивается стоящей сзади ногой, быстро вынося ее вперед, выполняет первый шаг и одновременно начинает движения руками.

2) Показ выполнения стартового разгона.

3) Старт из разных исходных положений.

4) И.п. – стойка – ноги на ширине плеч, наклон вперед. Беговые движения руками с постепенным выпрямлением туловища.

5) И.п. – полуприсед, имитация броска набивного мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаюсь догнать летящий мяч.

6) Прыжки в длину с места.

7) И.п. – стоять на согнутой ноге у опоры (на расстоянии 40-50 см), другая отведена назад; разгибая опорную ногу, вывести активно маховую бедром вверх-вперед.

8) И.п. – выпад, смена ног прыжком с переходом на бег.

9) И.п. – стойка – ноги на ширине стопы. Подскоки на двух ногах на месте с переходом на бег.

10) И.п. – стойка – левая нога впереди, правая сзади. Прыжки со сменной положения ног с переходом на бег.

11) Ходьба в выпаде, туловище наклонено, голова слегка опущена.

12) И.п. – полуприсед. Прыжки на месте вперед – назад с переходом на бег.

13) Бег в «упряжке».

14) Выбегание с высокого старта, преодолевая сопротивление партнера, опирающегося руками на плечи партнера.

### *III часть*

Кроссовый бег – круг по 800 м, ходьба 100 м.

Упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц.

Подведение итогов занятия, комментарий основных ошибок, рекомендации для самостоятельных занятий.

## **Занятие №6**

### *Задачи*

1. Овладение техникой бега на короткие дистанции.

2. Совершенствование техники стартового разгона.

3. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты.

### *I часть*

Кроссовый бег: 2 круга по 800 м – женщины, 3 круга по 800 м – мужчины.

Разминка №3 (в парах, см. занятие №5).

### *II часть*

Ознакомление студентов с правилами соревнований в беге на короткие дистанции.

### *Специальные упражнения:*

1) бег с высоким подниманием бедра;

2) бег с захлестыванием голени;

3) прыжки в шаге;

4) многоскоки;

5) подскоки на одной ноге, подтягивая колено до уровня груди;

6) ходьба с перекатом с пятки на носок в продвижении вперед;

7) бег в «упряжке»;

8) бег с сопротивлением партнера;

9) выполнение стартового разгона на отрезках 5-10 м;

10) пробегание отрезка 60 м на результат;

11) показ способов финиширования: набегание и броском;

12) пробегание отрезков от 20 до 60 м с ходу с последующим финишированием;

13) пробегание отрезков 500 м с правильной техникой бега: женщины – 500 м 2 раза, мужчины – 500 м 4 раза с отдыхом до полного восстановления.

### *III часть*

Кроссовый бег 1 круг по 800 м.

Упражнения на восстановление дыхания, для расслабления мышц.

Подведение итогов занятия, замечания и комментарий основных ошибок, рекомендации для самостоятельных занятий.

## Занятие №7

### Задачи

1. Обучение навыкам держания, приема и передачи эстафетной палочки.
2. Совершенствование техники стартового разгона.
3. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости, скоростной выносливости.

### *I часть*

Кроссовый бег 500 м: 1 круг – женщины, 2 круга – мужчины.

Игры «третий лишний» - женщины, эстафеты челночным бегом – женщины и мужчины, «лапта».

### *Разминка №4*

- 1) круговые движения кистями рук (18-20 раз);
- 2) круговые движения в локтевых суставах, наружу, внутрь (18-20 раз);
- 3) круговые движения корпусом влево, вправо (15-18 раз);
- 4) разноименные круговые движения в плечевых суставах (18-20 раз);
- 5) и.п. – кисти в замок, круговые движения в лучезапястном суставе влево, вправо (15-17 раз);
- 6) и.п. – то же, волнообразные движения в локтевом, лучезапястном суставах (18-20 раз);
- 7) и.п. – то же, 1 –руки выпрямляем в локтевом суставе, ладони наружу, 2 – и.п., 3 и 4 – то же самое;
- 8) и.п. – то же, наклоны вперед, вниз, потянувшись за пятки, кисти в замок, ладони наружу (12-15 раз);
- 9) и.п. – полуприсед, руки на коленях, перекаты с внешней стороны стопы на внутреннюю (17-20 раз);
- 10) и.п. – то же, круговые движения в коленном суставе влево, вправо (18-20 раз);
- 11) и.п. – выпад, (правая) левая впереди, 1,2,3 – пружинных покачивания, 4 – поворот на 180° (8-10 раз на каждую ногу);
- 12) и.п. – присед (на правой) левой ногой, 1 – подняться на ногу в и.п., 2 – присед на другую ногу, 3,4 – то же самое (8-10 раз на каждую ногу);
- 13) и.п. – то же, таз проносим параллельно опоре (8-10 раз на каждую ногу);
- 14) и.п. – основная стойка, круговые движения в голеностопном суставе (левой) правой ногой, опора на носок ноги (8-10 раз на каждую ногу).

### *II часть*

1. Рассказ и показ способов держания эстафетной палочки. Эстафетную палочку держат правой (левой) рукой за один из концов или за середину хватом сверху.

2. Рассказ и показ способов передачи и приема эстафетной палочки:

- палочка передается сверху в раскрытую ладонь;
- снизу, между большим пальцем и ладонью;
- передача из правой руки в левую;
- из левой руки в правую.

*Обучающие упражнения*

1) передача и прием эстафетной палочки разными способами в парах, тройках, четверках;

2) передача и прием эстафетной палочки, стоя в парах или шеренгах:

- с движением рук как при беге (имитация);
- по команде преподавателя;
- по команде передающего;
- в беге на месте;
- в ходьбе;
- в медленном беге;
- в быстром беге в зоне передачи (10 м).

*III часть*

Эстафеты в парах, по командам, встречные

Эстафеты лучше проводить на открытой прямой дорожке шириной не менее 3-4 м или на площадке футбольного поля.

Медленный бег 500 м.

Восстановительные упражнения – различные махи, повороты, наклоны с расслаблением мышц рук и ног.

Ходьба 100-150 м.

Подведение итогов занятия, замечания и комментарии.

## **Занятие №8**

*Задачи*

1. Совершенствование навыков держания, приема и передачи эстафетной палочки.

2. Совершенствование бегового шага и правильного дыхания при беге.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, скорости реакции, подвижности в суставах.

*I часть*

Ходьба 100-150 м.

Объяснение и показ правильного дыхания при беге. Дышать можно по-разному. На два шага – вдох, на два – выдох. Более подготовленные или натренированные люди могут делать вдох на 3 беговых шага, на 3 выдох. Дыхание должно быть свободным, без задержек, равномерным. При неинтенсивных нагрузках можно вдох выполнять через нос, а выдох – через рот. Правильное дыхание способствует эффективной, энергичной

нагрузке, повышению обмена веществ, насыщению крови кислородом, а также ликвидации застойных явлений в органах, тканях, перераспределению жизненной энергии в организме человека.

В зависимости от деятельности человека, от его прикладной направленности, разработаны и используются на практике специальные (для певцов) и оздоровительные методики (система Стрельниковой) тренировки дыхания.

Кроссовый бег: 1 круг по 800м – женщины, 2 круга по 800 м – мужчины.

Разминка №4 (см. занятие №7), игра «Вызов номеров», «День и ночь».

### *II часть. Специальные упражнения*

Передача и прием эстафетной палочки разными способами:

- в парах (или шеренгах) стоя на месте;
- в тройках, четверках стоя на месте;
- в ходьбе;
- в медленном беге;
- в быстром беге на отрезках 50-60 м;
- в быстром беге в зоне передачи (10 м).

Эстафеты:

1. встречные;
2. по кругу;
3. по заданному маршруту.

### *III часть*

#### *Силовые упражнения*

Женщины:

- отжимание в упоре лежа от скамейки, от гимнастической стенки или от вертикальной опоры (дерево, столб и т.д.) (20-40 раз);
- упражнения на мышцы брюшного пресса, сидя на скамейке, руки за головой (до 40 раз);
- «уголок» на гимнастической стенке, поднимание согнутых ног до уровня груди (до 20 раз);
- «пистолетик» на каждой ноге от 7 до 15 раз;
- выпрыгивание (до 50 раз).

Мужчины:

- отжимание в упоре лежа 50-60 раз;
- подтягивание на перекладине (30-40 раз);
- «уголок» на гимнастической стенке, поднимание согнутых ног до уровня груди, вис на перекладине (до 20-40 раз);
- «пистолетик» на каждой ноге (от 10 до 20 раз);
- выпрыгивание из низкого приседа с сопротивлением партнера (до 70 раз).

Упражнения на расслабление:

- махи;

- повороты;
- висы;
- упражнения в парах на расслабление.

Подведение итогов занятия, замечания, пожелания, рекомендации для успешного усвоения двигательных навыков.

## Занятие №9

### *Задачи*

1. Оценить уровень физической подготовленности студентов в беге на короткие дистанции (сдача норматива в беге на 100 м юноши и девушки).
2. Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость.
3. Развивать тактику коллективного взаимодействия и игровое мышление.

### *I часть*

Разминочный бег: 2 круга по 500 м – женщины, 3 круга по 500 м – мужчины.

Общеразвивающие упражнения (12-15 упражнений) выполняются самостоятельно и индивидуально.

Следить за выполнением разминки! Упражнения должны быть выполнены на все основные группы мышц, размяты все основные суставы и связки.

Особое внимание должно быть уделено проработке спины (в поясничном отделе позвоночника), тазобедренному суставу, коленям, голеностопу.

Обязательно выполнять «растяжку» мышц задней поверхности бедра и голени (наклоны, выпады, приседы, махи).

### *II часть*

#### *Специальная разминка легкоатлета:*

- 1) бег с высоким подниманием бедра (20-30 м 2 раза);
- 2) бег с захлестыванием голени (30 м 2 раза);
- 3) «семенящий» бег (30 м 2 раза);
- 4) прыжки толчком спиной (20 м 1 раз);
- 5) прыжки «в шаге» (30 м 2 раза);
- 6) «многоскоки» (30 м 3 раза);
- 7) подскоки, колено подтягивать до уровня груди (30 м 1 раз);
- 8) подскоки с расслаблением мышц ног; просмотр дистанции 100 м;
- 9) тренировка стартового разгона (по команде преподавателя студенты выполняют старт и стараются со старта набрать наивысшую скорость на дистанции 10-12 м с последующим постепенным замедлением скорости до перехода на шаг);
- 10) тренировка стартового разгона и пробегание промежуточного (условного) финиша с наибольшей скоростью (то же упражнение, но на расстоянии 10-12 м «условный» финиш выполняется набеганием на вооб-

ражаемую финишную ленту или броском грудью с последующим замедлением бега по инерции);

11) подскоки на расслабление мышц ног (30 м 1 раз).

Контрольные забеги на 100 м парами.

### *III часть*

Игры: футбол – мужчины, «русская лапта», «цепи кованые», «охотники и утки», «вызов номеров», «третий лишний».

Объяснение ошибок по технике бега, объявление результатов зачетного норматива на дистанции 100 м, пожелания, рекомендации.

Ходьба 100-150 м.

## **Занятие №10**

### *Задачи*

1. Оценить уровень физической подготовленности студентов в кроссовом беге на 3000 м – мужчины, на 2000 м – женщины.

2. Развивать физические качества – выносливость, скоростную выносливость.

3. Воспитывать настойчивость в достижении результата, тренировать волю и выдержку, терпение.

### *I часть*

Ходьба 100-150 м, кроссовый бег: 1 круг по 800м – женщины, 2 круга по 800 м – мужчины.

Общеразвивающие упражнения (12-15 упражнений, 5-7 минут) выполняются самостоятельно и индивидуально!

Следить за выполнением разминки!

### *II часть*

*Специальные упражнения легкоатлета:*

1) бег с высоким подниманием бедра (30 м 1 раз);

2) бег с захлестыванием голени (30м 1 раз);

3) «семенящий» бег (30м 1 раз);

4) прыжки «в шаге» (30м 2 раза);

5) «многоскоки» (30м 1 раз);

6) подскоки с расслаблением мышц ног (30м 1раз).

Показ и объяснение техники и тактики бега при сдаче зачетного норматива в кроссе на 3000 и 2000 метров:

- длина контрольного круга 500 м;
- мужчины пробегают 6 кругов по 500м, женщины – 4 круга по 500м;
- бег следует начинать в среднем темпе (1-2 круга) с последующим увеличением скорости к концу дистанции, (или удержанием скорости до конца дистанции);
- при каждом повороте на следующий круг преподаватель говорит время, за которое студент преодолел данную дистанцию, и количество кругов, которое остается до завершения бега.

Контрольный забег на дистанцию: мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м, ходьба 100-120 м.

*III часть.* Игры: футбол, «русская лапта» (15-30 минут) или восстановительный бег: 1 круг по 800м – мужчины, 1 круг по 500 м – женщины. Ходьба 100-150м.

Подведение итогов занятия, объявление зачетного норматива на дистанции кросса на 3000 и 2000 метров, объяснение ошибок, пожелания и рекомендации для улучшения результатов.

### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Легкая атлетика [Текст] / под ред. Е.М. Лутковского, А.А. Филиппова. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 344 с.
2. Легкая атлетика [Текст] / под общ. ред. А.Н. Остапенко. – М.: Высш. шк., 1970. – 240 с.
3. Легкая атлетика [Текст] / под ред. А.Н. Макарова. – М.: Просвещение, 1987. - 303 с.
4. Легкая атлетика [Текст]. учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 670 с.
5. Легкая атлетика для юношей [Текст] / под общ. ред. П.Л. Лимаря. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 350 с.