

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-04-24 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

Кафедра физической культуры и спорта

Студеникина С.А.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Учебно - методическое пособие

Новокузнецк 2021

ББК 75.7
УДК 796.4
С 88

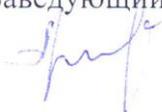
Организация проведения занятий по легкой атлетике: учебно - методическое пособие по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» /сост. С.А. Студеникина, НФИ КемГУ. – Новокузнецк, 2021. – 60с.

В данном учебно – методическом пособии представлены подробная организация проведения занятий по легкой атлетике по видам: «Бег на короткие дистанции», «Бег на средние и длинные дистанции», «Эстафетный бег».

Пособие предназначено для студентов факультета физической культуры, естествознания и природопользования, учителей физической культуры и тренеров.

Рекомендовано
на заседании кафедры
физической культуры и спорта
26.02.2021г.

Заведующий кафедрой ФКС
А.А. Артемьев



Утверждено
методической комиссией
факультета физической культуры,
естествознания и
природопользования протокол
№ 4 от 19.03.2021г.

Председатель МК ФФКЕП



Н.Т. Егорова

С.А. Студеникина, 2021
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2021

Текст представлен в авторской редакции

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	5
БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	8
БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	26
ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ	46

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебно – методическое пособие написано в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности». Обязательным разделом основной образовательной программы бакалавриата является дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания», которая представляет собой вид учебных занятий, ориентированных на профессионально-практическую подготовку обучающихся. Курс «Легкая атлетика с методикой преподавания», как учебная дисциплина предусматривает формирование комплекса знаний, умений и навыков обучения в легкой атлетике.

Пособие дает возможность:

- структурировано выстроить самостоятельную работу по дисциплине;
- более прочно закрепить теоретические знания и знания, полученные на практических занятиях;
- приобрести практические умения и навыки решения не только типовых, но и развивающих, индивидуальных творческих заданий;
- умение анализировать технику выполнения легкоатлетических видов;
- формирование у студентов умений и навыков самоконтроля;

Данное пособие формирует у студентов умения рационально и эффективно организовывать время подготовки педагогов и студентов. Данное методическое пособие разработано для студентов профиля «Физическая культура» всех форм обучения.

ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Легкоатлетические упражнения – естественные виды двигательной активности человека, поэтому в повседневной жизни редко кто задумывается над тем, правильно или неправильно он ходит, бежит, прыгает или метает. Однако в спортивной практике для достижения максимального результата необходимо знать закономерности обучения двигательным действиям.

Техника спортивного движения – это наиболее рациональный способ его выполнения для решения конкретной двигательной задачи. В ходьбе и беге двигательная задача – как можно быстрее преодолеть дистанцию, в прыжках – как можно выше или дальше прыгнуть, в метаниях – как можно дальше бросить снаряд. Техническое мастерство – это совокупность умений и навыков спортсмена то, что он умеет и как он умеет.

Для оценки техники различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность. Для определения абсолютной эффективности техники регистрируют биомеханические параметры изучаемого вида, а затем сопоставляют их значения с эталонными критериями. Например: сравнение реальных и эталонных энергозатрат в беге позволят оценить технику бега. Для определения сравнительной эффективности техники сопоставляется техника конкретного спортсмена с техникой выполненной высокой квалификации. Реализационная эффективность техники сопоставляется с двигательным потенциалом спортсмена и спортивным результатом, показанным в соревновании. Двигательный потенциал определяется по комплексу наиболее информативных физических качеств. Для этого измеряют результат в легкоатлетическом виде и результаты в тестах физической подготовленности данного вида. По этим данным выводятся уравнения регрессии. На основании этих уравнений составляют специальные таблицы или номограммы, с помощью которых можно определить эффективность техники спортсменов. Технику выполнения легкоатлетических упражнений принято условно делить на фазы. ФАЗА – последовательно выполняемая часть двигательного действия. Например, прыжки состоят из разбега, отталкивания, полета и приземления. Бег на короткие дистанции – старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.

Прежде, чем приступить к обучению техники какого либо вида легкой атлетики, необходимо определить степень готовности занимающегося к его освоению. Готовность определяется с помощью контрольных упражнений (тестов) и сведений о прошлом двигательном опыте спортсмена. Степень готовности к обучению определяют три компонента: физическая, координационная, психологическая готовность. В зависимости от соотношения этих компонентов подготовленности будет зависеть успешность обучения различным видам легкой атлетики.

Освоение техники видов начинается с этапа начального разучивания движения. ПЕРВАЯ ЗАДАЧА этого этапа – создать общее представление о двигательном действии и технике его выполнения. При этом следует учитывать следующее:

- рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 2-3 мин.;

- наглядная демонстрация быть выполнена правильно с показами в имитации и полной координации;

- показ должен сопровождаться словесным комментарием.

ВТОРАЯ ЗАДАЧА – это обучение главной, ключевой фазе двигательного действия. Например, в прыжках такой фазой является отталкивание, в метаниях – бросок из положения финального усилия, в спортивной ходьбе – движение таза, в беге – техника бега по прямой. При решении второй задачи необходимо придерживаться следующих правил:

- начальное обучение следует проводить в облегченных условиях таким образом, чтобы занимающиеся при выполнении двигательного действия прикладывали от 50 до 80% усилий;

- желательно использовать большое количество разнообразных подводящих упражнений, которые по мере освоения должны чередоваться;

- для исправления ошибок необходим показ правильного и неправильного выполнения разучиваемого двигательного действия.

ТРЕТЬЯ ЗАДАЧА обучения связана, как правило, с фазой предшествующей главной фазе движения. В этом случае средства обучения и задания подбираются таким образом, чтобы постепенно увеличивалась скорость и точность выполнения движения.

ЧЕТВЕРТАЯ ЗАДАЧА – изучение части двигательного действия.

ПЯТАЯ ЗАДАЧА – целостное изучение (в полной координации) двигательного действия в упрощенных условиях.

ШЕСТАЯ ЗАДАЧА – совершенствование техники изучаемого вида.

Обучение видам легкой атлетики на начальном этапе, как правило, сопровождается значительным количеством ошибок при выполнении двигательных действий.

Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

- внесение в двигательное действие дополнительных, ненужных, лишних движений;

- отклонение движений по амплитуде и направлению;

- несоразмерность мышечных усилий и излишняя мышечная напряженность многих мышечных групп;

- искажение общего ритма движения. Основными причинами грубых искажений техники на этапе разучивания бывают:

- недостаточная физическая подготовленность;

- боязнь выполнения двигательного действия;

- недостаточное понимание двигательной задачи;

- недостаточный самоконтроль при выполнении двигательного действия;
- ошибка в выполнении предыдущих фазах двигательного действия;
- утомление;
- перенос ранее изученного неправильного выполнения двигательного действия.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Особенностями техники бега в дисциплине является большая длина и частота шагов. Основными качествами, которыми должен обладать спортсмен является максимальная скорость, скоростная выносливость и координационные способности. Вся техника в спринте делится на 4 этапа: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт.

Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трем командам: на старт -> внимание -> марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка.

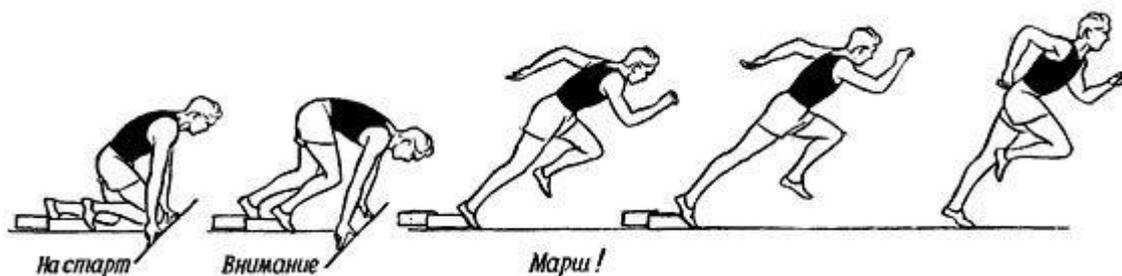
Положение спортсмена при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

Стартовый разгон.

После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости.

Бег по дистанции.

Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции.



Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

Финиширование.

Победителем в беге на короткие дистанции становится спортсмен, который первым коснулся финишной черты. Если финиширование происходило в тесной борьбе и определить порядок прихода «на глаз» невозможно, судьи используют фотофиниш.

Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух способов финиширования: бросок грудью или боком.

Бросок грудью заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом, спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым. Финиширование боком преследует те же цели. Выполняется поворотом плеча к финишной линии.

Спринтерский бег — это бег с максимальной скоростью. Задача бегуна - как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Существуют физиологические обоснования формирования скорости в спринтерском беге. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55 % от максимума своей скорости, на 2-й — 76 %, на 3-й - 91 %, на 4-й - 95%, на 5-й - 99%, на 6-й - 100%. Затем до 8-й секунды идет поддержание скорости, продолжительность этого поддержания зависит уже от квалификации бегуна. После 8-й секунды происходит неизбежное снижение скорости.

Факторы, влияющие на результат в беге на короткие дистанции:

- максимальная скорость бега
- максимальная частота шагов;
- способность быстро набрать максимальную скорость бега;
- способность удерживать максимальную скорость бега на протяжении всей дистанции.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Задача: Обучать технике бега по прямой дистанции

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба обычная в медленном темпе	20-25 м	Обратить внимание на осанку
3. Ходьба спортивная	30-40 м	Темп движения постепенно увеличивать
4. Обычный бег в медленном темпе	700-800 м	Первую половину дистанции бежать, ставя ногу на всю стопу, вторую половину — на переднюю часть стопы
5. Ходьба спортивная в медленном темпе	30-40 м	Шаг постепенно укорачивать

6. И. п.- руки согнуты в локтях, ноги вместе. Круги руками в локтевых суставах на каждый шаг с продвижением вперед. То же назад	10 раз	Дышать глубоко. Туловище и руки расслабить
7. На каждый шаг мах прямой ногой вперед	20-25 м	При выполнении маха подняться на носок опорной ноги
8. И. п.- ноги врозь, руки поверху с переплетенными пальцами. 1-2 - наклон влево; 3-4 - наклон вправо	По 8-9 раз в каждую сторону	Ноги в коленных суставах прямые. Следить, чтобы наклон выполнялся точно в вертикальной плоскости
9. И. п. - полуприсед, руки на поясе. 1-2 - поворот таза влево; 3-4 - то же вправо	По 10 раз в каждую сторону	Обратить внимание на вращение таза по возможно большому радиусу
10. И. п.- стойка на левой ноге, правая нога впереди на гимнастической скамейке, руки сзади внизу. 1-2 - согнуть правую ногу, руки вперед; 3-4 - и. п. То же со сменой положения ног	10-12 раз на каждой ноге	При сгибании ноги, стоящей на гимнастической скамейке другая нога толкает таз вперед
11. И. п.- стоя на левой ноге левым боком к гимнастической стенке, левая рука хватом сверху, Бедро правой ноги поднимается вверх-вперед, затем голень подается вперед - выхлест, загребающим движением нога движется вниз-назад, опять складывается, и движение повторяется. То же другой ногой	По 10 раз на каждую ногу	Опорная нога на передней части стопы. Туловище держать прямо. Маховую ногу предельно расслабить
12. И. п.-упор стоя, левая нога впереди, правая сзади (стопы	18-20 раз	Мышцы спины напряжены. Руки прямые

касаются грунта всей поверхностью). 1 - подняться на носки; 2 - и. п.		
13. И. п. - лежа на спине, левая нога согнута в колене, удерживается двумя руками за голеностопный сустав. Подтягивание бедра согнутой ноги к груди с помощью рук	По 10 раз на каждую ногу	Расслабить мышцы-разгибатели бедра
14. Семенящий бег	2-3x50м	Руки выполняют движение, как при обычном беге
15. Бег с захлестыванием голени назад	2-3x50м	Следить за положением бедра в строго вертикальной плоскости
16. Бег с высоким подниманием бедра	2-3x50м	Ставить маховую ногу под себя
17. Бег с ускорением	2-3x50м	Бежать свободно, не напрягаясь
Основная часть		
1. Рассказ о технике бега по прямой дистанции и ее демонстрация	3-5 мин	Показывает преподаватель или наиболее подготовленный ученик. Показ сопровождается анализом техники. Можно использовать кинограммы
2. Равномерный бег с небольшой скоростью	2x40 м	Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить основные недостатки и пути их устранения
3. Бег с ускорением	2x60 м	Бежать со скоростью в 3/4 от максимальной. Движения должны быть свободными. Нogu ставить на дорожку с передней части стопы
4. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку	2x30 м	Бедро поднимать до горизонтального положения и выше. Туловище не отклонять назад
5. Семенящий бег	2x30 м	Упражнение выполнять с нарастанием частоты движений, в конце переходить на обычный бег

6. Бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени	2x30 м	Туловище не наклонять вперед
7. Бег прыжковыми шагами	2x60 м	Отталкиваться под острым углом, т. е. вперед, а не вверх
8. Движения руками раз на месте (как во время бега)	3x10 раз	Движения выполнять свободно по большой амплитуде
9. Бег с ускорением	3x60 м	Упражнение сначала выполняют по одному, преподаватель делает индивидуальные замечания, касающиеся структуры движений. По мере усвоения техники бега упражнение выполняет группа. Скорость бега увеличивать постепенно
Заключительная часть		
Игра. Участвуют две команды. По двум параллельным линиям на расстоянии 6-8 м выстраиваются две шеренги занимающихся. Из и. п. высокого старта по сигналу занимающиеся обеих шеренг начинают стартовый разгон. Сзади находящаяся шеренга пытается догнать впереди бегущих и запятнать их	2 раза	Выигрывает команда, запятнавшая большее число участников. После первого забега команды меняются местами. Каждая команда имеет две попытки.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Излишняя напряженность, скованность, отсутствие легкости и свободы движений	Неправильное представление о технике бега; стремление бежать с максимальной скоростью; неумение	Снизить скорость бега. Применить бег группой (3-4 чел.), разговаривая во время ускорения

		расслаблять мышцы	
2. Чрезмерный туловища («падающий» бег)	наклон вперед	Наклон головы вперед; таз сзади; недостаточно активное отталкивание от дорожки	Поднять выше голову и смотреть вперед на расстоянии 15-20 м. Стараться выше поднимать бедро и больше сгибать руки в локтях
3. Наклон туловища назад («напряженный» бег)		Высоко поднята голова (взгляд направлен вверх)	Голову опустить ниже, подбородок к груди. Смотреть вперед, а не вверх
4. Большие боковые колебания		Ноги ставятся на дорожку по двум линиям; стопы ног развернуты наружу	Бег по линии беговой дорожки, ставя ноги носками несколько внутрь
5. Большие вертикальные колебания		Отталкивание от дорожки не вперед, а вверх	Направить толчок и акцентировать движение бедра маховой ноги вперед, а не вверх
6. Бегнаполусогнутыхногах		Нога на дорожку ставится с пятки; слабо развиты мышцы, принимающие участие в отталкивании	Ногу ставить на дорожку с передней части стопы. При отталкивании выпрямлять ногу в коленном и голеностопном суставах
7. Недостаточный подъем бедра маховой ноги		Слабо развиты мышцы-сгибатели бедра; недостаточная подвижность в тазобедренных суставах	Бег с высоким подниманием бедра и специальные упражнения для укрепления мышц-сгибателей бедра и брюшного пресса
8. Бег с выхлестыванием голени вперед		Неправильное представление о технике бега	Активно опускать ногу вниз в фазе переднего шага в момент, когда голень находится в вертикальном положении и стопа «взята на себя»

Задача: Научить технике бега по повороту

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба спортивная	40-50 м	20 – 25 м в медленном темпе, затем темп возрастает до максимума
3. Обычный бег в среднем	600-700 м	Добиться экономичности и непринужденности движений всех звеньев тела
4. Ходьба спортивная	30-40 м	Темп постепенно замедлять
5. И.п. - о. с. 1 - подняться на носки, руки вверх, вдох; 2-3 - выпад вперед, наклониться, руки расслабить, выдох; 4-и. п.	20-25 м	При выполнении выпада расслабить туловище и руки
6. И. п.- лежа на спине, руки в стороны. 1-2 - поднять ноги и переместить их влево; 3-4 - и. п.; 5-6 - переместить ноги вправо; 7-8-и. п.	По 6-7 раз в каждую сторону	При перемещении ног в сторону плечевой пояс напряжен, лопатки от пола не отрывать
7. И. п.- сидя, упор сзади. 1- подтянуть колени к груди; 2-и. п.	8-9 раз	При подтягивании колен к груди вдох, при возвращении в и.п. выдох
8. И. п.- лежа на груди, руки вытянуты вперед. 1 - прогнувшись в поясничной области позвоночника, оторвать ноги и руки от грунта; 2 – и.п.	6-7 раз	При прогибании вдох, при возвращении в и. п. выдох
9. И. п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1- 2 - прогиб назад; 3-4 - и.	6-8 раз	При прогибании назад коснуться локтями пяток, вдох; при выпрямлении выдох

п.		
10. И. п. -упор лежа. 1 - упор присев; 2-и. п.	8-10 раз	Подтягивать выпрямлять ноги максимально быстро
11. Семенящий бег	60-80 м	Опорную ногу ставить на грунт с передней части стопы
12. Бег с захлестыванием голени назад	60-80 м	Расслабить мышцы задней поверхности бедра (маховая нога)
13. Бег с высоким подниманием бедра	60-80 м	Подбородок поднять, маховая нога движется вперед-вниз-назад
14. Бег с ускорением	80-100 м	Сохранять непринужденность и свободу движения от начала бега до его окончания
15. Прыжки с ноги на ногу	20-25 отталкиваний	Обратить внимание на упругую постановку ноги на место отталкивания загребающим движением
Основная часть		
1. Рассказ о технике бега по повороту и ее демонстрация	2 - 4 мин	При объяснении техники отметить основные моменты, отличающие бег по повороту от бега по прямой (наклон туловища, работа рук, постановка стоп)
2. Движения руками на месте (как при беге по повороту)	2x10 раз	Левая рука движется вперед-назад, ее локоть немного прижимается к туловищу, правая рука движется больше поперек с отведенным вправо локтем
3. Равномерный бег с невысокой скоростью по виражу дорожки	2x60 м	Выполнять на дорожках с большим радиусом поворота (дорожки 6-8). Левую ногу ставить больше на внешнюю, а правую-на внутреннюю часть стопы
4. Бег с ускорением по повороту	2x60 м	Начать бег по дорожке с большим радиусом поворота (дорожки 6-8), постепенно переходить на дорожки 2-ю и 1-ю
5. Бег по кругу	3x50 м	Уменьшать радиус поворота

диаметром 18-20 м с различной скоростью		следует только тогда, когда достаточно отработана техника бега по повороту большого радиуса. Также постепенно следует увеличивать и скорость бега
6. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую	2x80 м	При выходе напрямую перейти на свободный бег (3-4 шага)
7. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот	2x80 м	Приучить занимающихся перед входом в поворот начинать наклон к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы
Заключительная часть		
Игра. На двух параллельных линиях одна против другой выстраиваются две команды. По сигналу обе группы бегут к линии финиша, расположенной посередине на расстоянии 10 м от каждой из параллельных линий		Выигрывает команда, последний участник которой раньше пересек линию финиша

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Неправильная работа рук (как при беге по прямой)	Неправильное представление о работе рук на повороте; невысокая скорость бега по повороту	Движения руками на месте (как при беге по повороту)
2. Бегуна «выносит» на внешнюю сторону дорожки	Недостаточный наклон туловища вперед-влево	Увеличить наклон туловища к центру поворота
3. Излишняя напряженность, скованность, отсутствие	Неправильное представление о технике бега;	Снизить скорость бега. Применить бег группой (3-4 чел.),

легкости и свободы движений	стремление бежать с максимальной скоростью; неумение расслаблять мышцы	разговаривая во время ускорения
4. Чрезмерный наклон туловища вперед («падающий» бег)	Наклон головы вперед; таз сзади; недостаточно активное отталкивание от дорожки	Поднять выше голову и смотреть вперед на расстоянии 15-20 м. Стараться выше поднимать бедро и больше сгибать руки в локтях
5. Наклон туловища назад («напряженный» бег)	Высоко поднята голова (взгляд направлен вверх)	Голову опустить ниже, подбородок к груди. Смотреть вперед, а не вверх
6. Большие боковые колебания	Ноги ставятся на дорожку по двум линиям; стопы ног развернуты наружу	Бег по линии беговой дорожки, ставя ноги носками несколько внутрь
7. Большие вертикальные колебания	Отталкивание от дорожки не вперед, а вверх	Направить толчок и акцентировать движение бедра маховой ноги вперед, а не вверх
8. Бег на полусогнутых ногах	Нога на дорожку ставится с ПЯТКИ; слабо развиты мышцы, принимающие участие в отталкивании	Ногу ставить на дорожку с передней части стопы. При отталкивании выпрямлять ногу в коленном и голеностопном суставах
9. Недостаточный подъем бедра маховой ноги	Слабо развиты мышцы-сгибатели бедра; недостаточная подвижность в тазобедренных суставах	Бег с высоким подниманием бедра и специальные упражнения для укрепления мышц-сгибателей бедра и брюшного пресса
10. Бег с выхлестыванием голени вперед	Неправильное представление о технике бега	Активно опускать ногу вниз в фазе переднего шага в момент, когда голень находится в вертикальном

		положений и стопа «взята на себя»
--	--	--------------------------------------

Задача: Научить технике низкого старта и стартового разгона

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба обычная в медленном темпе	40-50 м	Следить за осанкой и свободой движений
3. Ходьба спортивная в быстром темпе	20-30 м	Темп постепенно увеличивать
4. Бег обычный в медленном темпе	700-800 м	Следить за мягкостью постановки стопы на грунт
5. Ходьба спортивная в медленном темпе	30-40 м	Темп постепенно замедлять
6. И. п. - левая рука вверх, правая вниз. На каждые два шага один оборот руками	По 10 раз в каждую сторону	Мышцы плечевого пояса полностью расслабить
7. И. п. - о. с. 1 - выпад правой ногой вперед, поворот плеч вправо; 2 - выпад левой, поворот плеч влево	20-25 м	Упражнения выполнять с продвижением вперед. Руки помогают повороту плечевого пояса, туловище держать прямо
8. И. п. - стоя, правая нога сзади, руки вниз-назад. 1 - мах правой ногой вперед-вверх, мах руками вверх; 2 - и. п.	8-10 раз	Маховые движения выполнять прямой ногой, стопу «взять на себя», подняться на опорной ноге на носок
9. И. п. - низкий сед на левой ноге, правая в сторону. Передвижение вперед без подъема таза вверх	15-20 м	Прямую ногу проносить через сторону по дуге, затем при постановке на грунт согнуть в коленном суставе
10. Прыжки с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед	15-20 м	Туловище слегка отклонить назад, маховую ногу вытянуть. Стараться не сгибать ноги в коленях
11. Прыжки на одной ноге,	По 10 раз на	Туловище напряжено, пятка

другая горизонтально вытянута вперед, затем смена ног	каждой ноге	опорной ноги не касается грунта
12. Прыжки на одной ноге, другая отведена назад, затем смена ног	По 10-15 м на каждой ноге	Туловище слегка наклонено вперед
13. Бег с высоким подниманием бедра	3 - 4 x 30-35 м	При опускании маховой ноги следить за загребающей постановкой голени под себя
14. И. п. - о. с. Падая вперед, стартовый разгон с последующим бегом	1-2 x 80 - 100 м	Не поднимать головы при стартовом разгоне. Следить за активным движением маховой ноги при постановке ее на грунт
15. Бег с хода	4-5x 60-80 м	Бежать одновременно. Ходьба с ускорением переходит в бег 80 м с ускорением (20-30 м). Следующие 20-30 м пробегать с максимальной скоростью, но сохраняя свободу и ненапряженность. На последних 20-30 м бег замедлить и перейти на ходьбу
Основная часть		
1. Рассказ об основных вариантах низкого старта и показ расстановки колодок	3-5 мин	При обычном варианте низкого старта переднюю колодку устанавливать на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии, а заднюю на длину голени от передней колодки
2. Самостоятельная установка занимающимися стартовых колодок	1-2 мин	Опорная площадка передней колодки должна иметь угол наклона 40 - 50 ⁰ , а задняя 60 - 80 ⁰ . Расстояние (ширина) между осями колодок 18 - 20 см
3. Выполнение команды «На старт»	1-2 мин	Голову держать прямо по отношению к туловищу. Вес тела равномерно распределить между руками, стопой впереди стоящей ноги и коленом другой ноги
4. Выполнение команд «На старт» и «Внимание»	2-3 мин	По команде «Внимание» спортсмен плавно поднимает таз несколько выше уровня плеч, слегка выпрямляет ноги и

		распределяет вес тела на впереди стоящие ногу и руки
5. Самостоятельное выполнение занимающимися команд «На старт», «Внимание» и выход со старта	3-4 раза	Следить, чтобы занимающиеся выбегали, а не выпрыгивали со старта
6. Выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта под команду	3-4 раза	Сигнал к взятию старта следует подавать громкой отрывистой командой «Марш» или ясно слышимым ударом о металлический предмет, или выстрелом
7. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки времени после команды «Внимание»	4-6 раз	Не допускать фальстартов. В стартовом разбеге вместе с нарастанием длины шагов плавно выпрямлять туловище
8. Объяснение и показ установки стартовых колодок на повороте	2-3 раза	Стартовые колодки располагают у наружного края дорожки, чтобы начало разгона было прямолинейным
9. Выполнение команд «На старт», «Внимание» и самостоятельный выход со старта на повороте	3-4 раза	Стартовое ускорение совершать по кратчайшему пути (по касательной к бортику)
10. Бег с низкого старта на повороте под команду	4-6 раз	При входе в поворот (необходимо начинать наклон туловища к центру поворота
Заключительная часть		
Игра. Две команды выстраиваются в колонны по одному. Прыжки через скакалку с продвижением вперед до ориентира, обойдя который, занимающийся возвращается к своей команде и передает скакалку следующему	1- 2 раза	Расстояние до ориентира 10- 15 м. Побеждает команда, последний участник которой раньше пересечет линию финиша

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
По команде «На старт»		
1. Слишком большой прогиб спины	Высоко поднята голова	Голову опустить вниз (смотреть на 0,5-1 м вперед)
2. Руки согнуты в локтевых суставах, широко расставлены	Неправильное представление о технике низкого старта	Руки выпрямить и поставить параллельно друг другу
3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии	Тоже	Корпус нужно послать вперед, голову при этом опустить вниз, Ч ось плеч вывести за стартовую линию
По команде «Внимание»		
1. Таз поднят слишком высоко, ноги почти прямые и напряжены	Неправильное представление о технике низкого старта	Опустить таз (спина параллельна земле), ноги согнуть
2. Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят	Центр тяжести тела подан очень далеко вперед	Послать корпус несколько назад (но чтобы ось плеч находилась за стартовой линией), таз приподнять
3. Недостаточный упор стопой на заднюю колодку (касается только носком)	Неправильное представление о технике низкого старта	Упереться всей стопой в опорную площадку колодки
По команде «Марш»		
1. Руки рано оторвать от дорожки и поднять вверх	Неправильное представление о технике низкого старта	Руки, несколько согнутые в локтевых суставах, пронести близко к земле
2. Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона	Неправильное представление о технике выхода со старта; слишком длинные	Преподаватель держит легкую рейку в наклонном положении, по направлению бега над головой

	первые шаги	занимающегося, который старается выбежать со старта, не коснувшись рейки
3. Обе руки одновременно отводятся назад на первом шаге	Неправильное представление техники выхода старта	Указать на разноименную работу рук: руки проносить ближе к земле, подбородок опустить

Задача: Научить технике финиширования

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Обычный бег	800-900 м	Темп бега вначале медленный (200 - 300 м), затем средний
3. Ходьба спортивная в медленном темпе	50-60 м	Следить за техникой ходьбы и амплитудой движений
4. Ходьба	30-40 м	Расслабить мышцы шеи, спины, ног
5. И. п.-о. с, - шаг левой, мах правой, поворот плеч вправо, правая рука касается маховой ноги; 2 - то же со сменой положения ног	15-20 м	Упражнение выполнять в ходьбе. При махе ногами не напрягаться
6. И. п. - упор присев. Кувырок вперед, после чего выполнить стартовый разгон	2-3 x 30 м	Стартовый разгон выполнить вполсилы
7. И. п. - упор стоя у гимнастической стенки, лицом к ней. 1 - поднять согнутую ногу вперед-вверх; 2 - опустить. То же с другой ноги	По 10 раз на каждой ноге	Ноги на расстоянии 1 м от каждой стенки, точка хвата на уровне пояса. Колено маховой ноги движется к точке хвата
8. Ходьба с высоким	40-50 м	Туловище держать прямо,

подниманием бедра		колени маховой ноги поднимать как можно выше
9. И. п.-упор стоя у гимнастической стенки лицом к ней, правая нога впереди, левая сзади расслаблена. 1-10- круговые движения левой стопы в голеностопном суставе (вправо, затем влево); 11-20 - то же другой ногой	По 10 раз в каждую сторону каждой ногой	Во время круговых движений стопы пятку двигать по возможно большей амплитуде
10. И. п.— стоя на одной ноге на нижней рейке гимнастической стенки, держаться двумя руками на уровне плеч. 1- сгибая туловище, оттянуться тазом от стенки; 2 - и. п. То же на другой ноге	По 10 раз на каждой ноге	Руки и опорную ногу не сгибать
11. И. п. - стойка: левая нога впереди, правая сзади, руки вниз-назад. 1 - шаг правой, мах правой, хлопок руками; 2 - и. п. То же другой ногой	15-20 м	Хлопок выполнять под коленом маховой ноги
12. Ходьба перекатом с пятки на носок с отталкиванием вверх	15-20 м	Нога, выполняющая отталкивание, прямая в коленном суставе
13. Бег по виражу	2-3 x 30 м	Следить за движением правой и левой рук, положением стоп и наклоном туловища
Основная часть		
1. Рассказ о технике финиширования и ее демонстрация	1-2 мин	Разъяснить значение финиша. Ознакомить занимающихся с основными способами финиширования: грудью и плечом
2. Пробегание финишной линии с большой скоростью без броска на ленточку	2-3 раза	Избегать прыжка на ленточку и растягивания или укорочения шагов перед финишем
3. Наклон туловища вперед с отведением рук	3-4 раза	Упражнение выполнять по одному. Преподаватель делает

назад в ходьбе		индивидуальные замечания
4. Наклон туловища вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге	4-6 раз	Расстояние для разбега постепенно увеличивать и довести до 30-40 м. Добиваться, чтобы занимающиеся не переходили на бег с пятки и преждевременно не наклоняли туловище
5. Финиширование способом «бросок грудью» на высокой скорости б.	2-3 раза	Следить за тем, чтобы туловище наклонялось на последнем шаге
6. Финиширование способом «плечом» в ходьбе и в медленном беге	2-3 раза	На последнем шаге, выполняя наклон, повернуть туловище вправо или влево
7. Финиширование способом «плечом» на высокой скорости	2-3 раза	Упражнение лучше выполнять парами, подбирая бегунов, силы которых примерно равны
8. Финиширование на максимальной скорости любым способом	4-6 раз	Приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее
Заключительная часть		
Игра. Чертится круг диаметром 14 - 15 м. На разных концах круга в положении высокого старта находятся два бегуна. По сигналу оба стартуют и пытаются догнать друг друга	1-2 раза	Если бегуны не могут догнать друг друга, то пробегают 2— 3 круга и финишируют на местах старта. Побеждает тот, кто раньше пересечет линию финиша

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Прыжок на ленточку	Неправильное представление о технике финиширования	Для устранения ошибок 1-5 следует предложить занимающимся пробегать на полной

		<p>скорости линию финиша без специальных бросков или прыжков на ленточку, сохраняя наклон туловища</p>
<p>2. Преждевременный наклон туловища (за 2-3 шага до финиша)</p>	То же	
<p>3. Растягивание шагов и подбор ноги для броска</p>	<p>Неправильная психологическая установка: заканчивать бег точно на линии финиша</p>	
<p>4. Выхлестывание голени вперед, отклонение туловища назад, запрокидывание головы</p>	<p>Преждевременное окончание бега</p>	
<p>5. Чрезмерный наклон туловища, вызывающий падение бегуна</p>	Потеря равновесия	

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на средние дистанции - совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. К средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000м, 1500 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями. К длинным классическим дистанциям относятся дистанции на 5000м, 10000м, и марафон 42195м.

Процесс техники бега на средние и длинные дистанции можно разделить на: старт и стартовый разгон; · бег по дистанции; · финиширование. Старт и стартовый разгон. По команде «На старт» бегуны быстро подходят к линии старта выстраиваются перед ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега - высокий старт. При этом обычно сильнейшая, ставится у самой линии старта носком по направлению бега, а вторая оставляется на полшага носком назад, развернутым немного наружу, с упором на его внутреннюю часть. Тяжесть тела смещена больше на впереди стоящую, согнутую в коленном суставе ногу, туловище наклонено вперед, плечи и таз выведены в предельно возможное переднее положение. Пружинистое сгибание ног и наклон туловища вперед делаются с таким расчетом, чтобы к концу выдержки стартера до команды «Марш» бегун мог вывести общий центр тяжести в предельно возможное переднее положение и удерживать при этом равновесие. По команде «Марш», спортсмен начинает бег. В беге на средние дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги Направлен вперед, не следует разворачивать стопы кнаружи. Бегун должен ставить стопу мягко, а не ударным способом. Коленный сустав в момент постановки стопы слегка согнут. В беге на средние и длинные дистанции длина фазы финиширования среднем достигает 150 - 200 м в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук.

В беге на средние и длинные дистанции помимо технической и физической подготовки большое значение тактическая подготовка.

Среди бегунов на 800 и 1500 м различают два типа: темповой и спуртующий. В тех случаях, когда оба типа бегунов встречаются в одном соревновании, темповой бегун должен пытаться вымотать своего конкурента посредством равномерного быстрого бега до того, как тот сможет начать финальный спурт.

Бегун спуртующего типа меньше заинтересован в быстром темпе бега. Он берет на себя роль лидера только тогда, когда хочет несколько ускорить темп, чтобы затем в конце дистанции использовать свое превосходство. Среди сильнейших бегунов мира ныне имеются сильные бегуны как темпового, так и спуртующего типов. В беге на длинные дистанции рациональная тактика сводится к почти равномерному распределению силы

по всей дистанции. Именно поэтому бегун на длинные дистанции обычно бежит по заранее составленному плану.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Задача: Научить технике бега по прямой

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся. Выполнить несколько строевых упражнений на месте
2. Ходьба обычная	20-30 м	Постепенно ускорять темп движения
3. Бег	800-1000 м	Бежать свободно в медленном темпе
4. Ходьба спортивная	50 - 60 м	Темп постепенно снижать
5. И. п. - о. с. 1 - руки вверх, подняться на носках, вдох; 2 - наклон вперед, руки опустить, выдох	8-10 раз	На счет «2» расслабить мышцы спины и рук
6. И. п. - ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз. Смена положений рук	10-12 раз	С каждой сменой положений рук увеличивать амплитуду движений в плечевых суставах 8—10 раз При наклоне туловища вперед руки поднять вверх, ноги в коленных суставах не сгибать
7. И. п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1-наклон влево; 2 - и. п.; 3-наклон вправо; 4 - и. п.	6-8 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать. С каждым наклоном увеличивать амплитуду движения
8. И. п. - стойка на левой ноге лицом к	По 10 раз каждой ногой	Опорная нога на передней части стопы, маховая

гимнастической стенке с опорой руками на нее. 1-10 размахивания правой ногой влево и вправо; 11-20 - то же левой ногой со сменой и. п.		расслаблена
9. И. п. - стойка ноги врозь, руки сзади внизу, пальцы переплетены. 1-3 - наклоны вперед с отведением рук назад-вверх; 4- и. п.	8 -10 раз	При наклоне туловища вперед руки поднять вверх, ноги в коленных суставах не сгибать
10. И. п. - стоя в упоре на гимнастическую стенку лицом к ней, одна нога на всей стопе, другая согнута в колене на передней части стопы. Смена положения ног	20 раз	Туловище и опорная нога должны составлять прямую линию. Стопы ставятся параллельно на расстоянии 1,2-1,3 м от опоры. При выпрямлении ноги в коленном суставе коснуться пяткой пола
11. И. п. - стоя в упоре на гимнастическую стенку лицом к ней. 1 - подъем колена правой ноги вперед-вверх; 2 - и. п. То же левой ногой	по 10 раз каждой ногой	Туловище и опорная нога составляют одну линию. Колено поднимать максимально вверх
12, И. п. - Прыжки вперед надвух ногах	10-12раз	При отталкивании ногами активно выполнять мах двумя руками вперед-вверх, перед приземлением замах руками назад и т. д.,
13. Семенящий бег с продвижением вперед	2x50 м	Туловище слегка наклонено вперед, опора на прямую ногу, пятка не должна касаться грунта. Руки расслаблены
14. Бег с захлестыванием голени	2x50 м	Бедро маховой ноги вперед почти не выносить, ногу ставить на переднюю часть стопы, затем захлест голени
15. Бег с высоким подниманием бедра	2x50 м	Туловище ближе к вертикали, нога ставится под себя
16. И. п.- высокий старт. Бег с ускорением	2x60 м	Стартовый разгон 20-25 м, затем 20-30 м поддержать набранную скорость и

		последние 20 м - бег по инерции
17. Бег со средней скоростью	3-4х 50 м	Бежать друг за другом через 2 – 4 м. Преподаватель внимательно следит за главными ошибками с целью их исправления в основной части занятия
Основная часть		
1. Рассказ о технике бега по прямой и ее демонстрация	3-5 мин	Показывает преподаватель или хорошо подготовленный ученик. Показ сопровождается указаниями на положения ног, туловища и рук при беге
2. Бег маховым шагом со средней скоростью	2 - 3 х 60 - 70 м	Стопы ног ставить по направлению бега и нешироко, на нанесенные прямые линии
3. То же, но без ограничения скорости	4 - 5 х 60 - 70 м	Обращать внимание на частоту шагов и на акцентированное отталкивание при заднем толчке
4. Бег в полсилы	2 – 3 х 20 – 30 м	И. п. - о. с., тяжесть тела на носках. Не отрывая пяток, наклонить туловище предельно вперед и, сохраняя это положение, бежать 20 - 30 м
5. Имитация движений	2 – 3 х 30 – 40 м	Стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки при беге 30-40 с немного сгибая их в такт движению рук, как при беге. Руки, согнутые в локтевых суставах, попеременно движутся вперед-внутрь и назад-в сторону сначала медленно, потом быстро, без напряжения и скованности в плечевых суставах
6. Бег с ускорением	3 - 5 х 80 -	Следить, чтобы при

маховым шагом	100 м	переходе на максимальную скорость бег оставался свободным
Заключительная часть		

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. При беге бедро маховой ноги поднимается невысоко, стопа ставится на грунт жестко, сильно выражен передний толчок	Слабые подвздошно-поясничные мышцы, мышцы задней поверхности бедра не растянуты, стопа ставится на грунт не сверху-вниз, а выхлестом голени вперед	Бег с высоким подниманием бедра. Следить, чтобы при движении вперед бедро маховой ноги выносилось вперед-вверх, стопа ставилась на дорожку недалеко от проекции ОЦТТ не выхлестом голени вперед, а движением сверху—вниз
2. Слабо выражен задний толчок. Бег на полусогнутых ногах	Недостаточно укреплены ноги и особенно свод стопы	Многоскоки, при этом бедро маховой ноги выносится вперед-вверх до горизонтального положения. Бег прыжками. Бег в гору
3. Слишком малая частота шагов при беге	Недостаточно развито качество быстроты	Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра частой сменой ног
4. Напряженный силовой бег—отсутствует захлест голени	Неумение расслаблять мышцы ног в нерабочей фазе полета и включать их в рабочей фазе отталкивания	Бег с захлестыванием голени, ладони рук на ягодицах. Бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра («колесо»)
5. Большие вертикальные	Задний толчок направлен не вперед-	Ускорить шаг, отталкиваться не вверх,

колебания тела	вверх, а вверх	а больше при беге вперед, бедро посылать не вверх, а больше вперед
----------------	----------------	--

Задача: Научить технике бега по повороту

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся. Дать два-три строевых упражнения
2. Обычная ходьба в медленном темпе	30-40 м	Туловище держать прямо. Движения выполнять свободно
3. Спортивная ходьба в быстром темпе	40-50 м	Туловище держать прямо
4. Обычный бег в медленном темпе	800-1000 м	Первые 200-300 м ногу ставить на всю стопу, а оставшиеся 600-700 м дистанции - на переднюю часть стопы
5. Спортивная ходьба в среднем темпе	20-30 м	В упр. 5-7 сохранять технику движения, длина шага на 10-15 см короче, чем при ходьбе в быстром темпе. Дышать свободно, на 2-3 шага - вдох, на 1 шаг - выдох.
6. Обычная ходьба в медленном темпе	15-20 м	Расслабить мышцы шеи, туловища, ног
7. Ходьба	15-20 м	Обратить внимание на положение головы. При вдохе опустить подбородок на грудь
8. Упражнения в движении руки за головой, на шаг правой поднять локти вверх, поднять подбородок,	8-10 раз	Обратить внимание на положение головы. При вдохе поднять ее вверх, при выдохе опустить

прогнуться в грудной части позвоночника - вдох, на шаг левой локти свести вперед, слегка наклонится - выдох		подбородок на грудь
9. И. п.- ноги врозь, руки вверх. 1 - взмах левой вперед-вверх-вправо; 2 – и. п. То же другой ногой	По 6-7 раз каждой ногой	Добиться широкой амплитуды движения в тазобедренных суставах
10. И. п.- ноги вместе, руки вверх. 1-3 - три наклона вперед с касанием руками НОСКОВ ног; 4 и. п.	7-8 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать
11. И. п.- сед упор сзади, ноги согнуты. 1 - выпрямить ноги вверх; 2- и. п.	8-10 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать
12. И. п.- стоя левым боком к гимнастической стенке, правая рука над головой хватом сверху, левая (на рейку ниже) - снизу. 1-15 - вывести таз вправо от стенки; 16 --и. п. То же, стоя правым боком к гимнастической стенке	По 15 раз каждую в сторону	Обратить внимание на удаление таза от гимнастической стенки в вертикальной плоскости
13. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок со взмахом рук на каждый шаг	20-25 м	Обратить внимание на то, чтобы опорная нога почти не сгибалась в коленном суставе
14. Семенящий бег	40-50 м	Туловище наклонено вперед ($7-10^{\circ}$). Руки расслаблены. Опорную ногу становить упруго с передней части стопы
15. Бег с захлестыванием голени назад	40-50 м	При движении голени назад пяткой коснуться ягодицы
16. Бег с высоким подниманием бедра	40-50 м	Туловище держать прямо, ногу ставить под себя на переднюю часть стопы
17. Бег с хода	2-3х х60 м	Выполнять по повороту. Преподаватель выявляет основные ошибки с целью их исправления в основной

		части занятия
18. Прыжки с ноги на ногу	15-20 отталкиваний	При постановке ноги на место отталкивания обращать внимание на ее активное загибающееся движение, мах другой ногой выполнять от бедра, мах руками - от плеч
Основная часть		
1. Рассказ о технике бега по повороту и ее демонстрация	3-4 мин	Обратить внимание занимающихся на постановку правой и левой ног, на движение левой и особенно правой рук и на наклон туловища вперед-влево
2. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью	4-6р x 80-100 м	Обращать внимание на отведение локтя правой руки вправо и на наклон туловища вперед-влево в зависимости от скорости бега и от крутизны поворота
3. Бег при входе в поворот	3-4x70-80 м	Следить за плавным входом в поворот, сохраняя свободный бег маховым шагом
4. Бег при выходе с поворота	3-4x70-80 м	Обеспечить плавный выход с поворота и переход к симметричной работе рук при беге по прямой
Заключительная часть		
Игра. Занимающиеся построены в две колонны по одному. По сигналу преподавателя направляющие бегут до ориентира, оббегают его справа, принимают упор на четвереньках и в таком положении возвращаются к своей колонне	1-2 раза	Ориентиром может быть набивной мяч или другой предмет. При приближении занимающегося к своей колонне он должен коснуться рукой любой части тела следующего игрока, после чего тот может начинать движение.

		Побеждает команда, последний участник которой раньше пересечет плоскость финиша
--	--	---

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Вместо наклона всего туловища вперед влево обучающиеся наклоняют влево только голову или сгибаются в пояснице	Непонимание сущности бега по дуге	Указать занимающимся на конкретную ошибку и увеличить количество пробеганий по дугам различного радиуса
2. На повороте бегун выставляет вперед левое плечо, а не грудь - его разворачивает вправо	Локоть правой руки при движении назад недостаточно отводится вправо	Увеличить отведение локтя правой руки вправо при ее движении назад вправо. Если это не получается, то возвратиться к движению рук с различной скоростью, стоя на месте
3. На повороте бегуна выбрасывает вправо нососеднюю дорожку средства исправления	Недостаточный наклон туловища вперед-влево, слабый задний толчок правой ногой	Увеличить наклон туловища влево и отвести локоть правой руки вправо, усилить задний толчок правой ногой

Задача: Научить технике высокого старта и стартового разгона

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратит внимание на внешний вид занимающихся

2. Ходьба обычная в медленном темпе	40-50 м	Следить за осанкой и свободой движений
3. Ходьба спортивная в быстром темпе	20-30 м	Темп постепенно увеличивать
4. Бег обычный в медленном темпе	700-800 м	Следить за мягкостью постановки стопы на грунт
5. Ходьба спортивная в медленном темпе	30-40 м	Темп постепенно замедлять
6. И. п. – левая рука вверх, правая вниз. На каждые два шага один оборот руками	По 10 раз в каждую сторону	Мышцы плечевого пояса полностью расслабить
7. И. п. – о. с. 1 – выпад правой ногой вперед, поворот плеч вправо; 2 – выпад левой, поворот плеч влево	20-25 м	Упражнения выполнять с продвижением вперед. Руки помогают повороту плечевого пояса, туловище держать прямо
8. И. п. – стоя, правая нога сзади, руки вниз-назад. 1 – мах правой ногой вперед-вверх, мах руками вверх; 2 – и. п.	8-10 раз	Маховые движения выполнять прямой ногой, стопу «взять на себя», подняться на опорной ноге на носок
9. И. п. – низкий сед на левой ноге, правая в сторону. Передвижение вперед без подъема таза вверх	15-20 м	Прямую ногу проносить через сторону по дуге, затем при постановке на грунт согнуть в коленном суставе
10. Прыжки с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед	15-20 м	Туловище слегка отклонить назад, маховую ногу вытянуты. Стараться не сгибать ноги в коленях
11. Прыжки на одной ноге, другая вытянута горизонтально вперед, затем смена ног	По 10 раз на каждой ноге	Туловище напряжено, пятка опорной ноги не касается грунта
12. Прыжки на одной ноге, другая отведена назад, затем смена ног	По 10-15 м на каждой ноге	Туловище слегка наклонено вперед
13. Бег с высоким подниманием бедра	3- 4 x 30- 35 м	При опускании маховой ноги следить за загребающей постановкой голени под себя
14. И. п.- о. с. Падая вперед,	1-2 x 80 -100 м	Не поднимать головы при

стартовый разгон с последующим бегом		стартовом разгоне. Следить за активным движением маховой ноги при постановке ее на грунт
15. Бег с хода	4-5х 60-80 м	Бежать одновременно. Ходьба с ускорением переходит в бег 80 м с ускорением (20-30 м). Следующие 20-30 м пробегать с максимальной скоростью, но сохраняя свободу и ненапряженность. На последних 20-30 м бег замедлить и перейти на ходьбу
Основная часть		
1. Рассказ об основных положениях бегуна по команде «На старт» и «Марш» и их демонстрация	3-4 мин	Обратить внимание занимающихся на расположение бегунов на дорожках при общем и отдельном старте
2. Выполнение занимающимися команд «На старт» и «Марш»	5-6 х 15-20 м	По команде «На старт» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг (лучше в одну) и принимают позу высокого старта. Преподаватель уточняет положение, занятое каждым участником. По команде «Марш» бегуны пробегают дистанцию и возвращаются обратно
3. Выбегание с высокого старта на прямой	4-6 X 50-60 м	При обучении выходу со старта и стартовому разгону сначала бегущие стартуют по отдельности. Обращается внимание на работу рук, хорошее выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление с переходом

		на бег по дистанции маховым шагом. После этого-групповой старт (по 4-6 чел.)
4. Выбегание с высокого старта при входе в поворот	4-6 X 50-60 м	Кроме указаний, приведенных выше, необходимо следить за тем, чтобы бегуны приближались к бровке по касательной
Заключительная часть		
Игра. Две команды выстраиваются в колонны по одному. Прыжки через скакалку с продвижением вперед до ориентира, обойдя который, занимающийся возвращается к своей команде и передает скакалку следующему	1- 2 раза	Расстояние до ориентира 10-15 м. Побеждает команда, последний участник которой раньше пересечет линию финиша

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. По команде «На старт» вес тела остается назади стоящей ноге, таз опущен	Занимающийся не понял сущности стартовой позы и отталкивания сзади стоящей ногой	Уточнить положение бегуна при команде «Настарт». Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, таз подается вперед-вверх, ноги сгибаются в коленях
2. По команде «На старт» начальное движение не плечами вперед, а головой вверх	Недостаточно наклонено туловище на старте, взгляд устремлен вперед, а не вниз на дорожку	По команде «На старт» плечи больше подать вперед, голову наклонить. По команде «Марш» начальное движение вперед не грудью, а макушкой головы или верхней частью плеч

3. Раннее выпрямление туловища до вертикали при выходе со старта	На старте плечи не поданы вперед, взгляд направлен не вниз, а вперед, слишком большие первые 2-3 шага, нога ставится не под себя, а выносится далеко вперед	На старте плечи подать больше вперед на первых шагах ногу ставить под себя. При выходе со старта выполнить бег под планку, расположенную наклонно вдоль дорожки
4. При выходе со старта-слабое отталкивание ногами	Слабые ноги. Бедро маховой ноги недостаточно выносится вперед-вверх	Выполнять упражнения, способствующие укреплению силы ног (без снарядов, со снарядами и на тренажерах). Более активно выносить бедро маховой ноги вперед-вверх

Задача: Научить технике финиширования

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Обычный бег	800-900 м	Темп бега вначале медленный(200-300 м), затем средний
3. Ходьба спортивная в медленном темпе	50-60 м	Следить за техникой ходьбы и амплитудой движений
4. Ходьба	30-40 м	Расслабить мышцы шеи, спины, ног
5. И. п.- о. с, -шаг левой, мах правой, поворот плеч вправо, правая рука касается маховой ноги; 2-то	15-20 м	Упражнение выполнять в ходьбе. При махе ногами не напрягаться

же со сменой положения ног		
6. И. п. - упор присев. Кувырок вперед, после чего выполнить стартовый разгон	2- 3 x 30 м	Стартовый разгон выполнить вполсилы
7. И. п. - упор стоя у гимнастической стенки, лицом к ней. 1 - поднять согнутую ногу вперед-вверх; 2 - опустить. То же с другой ноги	По 10 раз на каждой ноге	Ноги на расстоянии 1 м от каждой стенки, точка хвата на уровне пояса. Колено маховой ноги движется к точке хвата
8. Ходьба с высоким подниманием бедра	40 – 50 м	Туловище держать прямо, колено маховой ноги поднимать как можно выше
9. И. п. -упор стоя у гимнастической стенки лицом к ней, правая нога впереди, левая сзади расслаблена. 1-10- круговые движения левой стопы в голеностопном суставе (вправо, затем влево); 11-20 - то же другой ногой	По 10 раз в каждую сторону каждой ногой	Во время круговых движений стопы пятку двигать по возможно большей амплитуде
10. И. п. - стоя на одной ноге на нижней рейке гимнастической стенки, держаться двумя руками на уровне плеч. 1-сгибая туловище, оттянуться тазом от стенки; 2-и. п. То же на другой ноге	По 10 раз на каждой ноге	Руки и опорную ногу не сгибать
11. И. п.-стойка: левая нога впереди, правая сзади, руки вниз-назад. 1 - шаг правой, мах правой, хлопок руками; 2 -и. п. То же другой ногой	15-20 м	Хлопок выполнять под коленом маховой ноги
12. Ходьба перекатом с пятки на носок с отталкиванием вверх	15-20 м	Нога, выполняющая отталкивание, прямая в коленном суставе
13. Бег по виражу	2- 3 x 30 м	Следить за движением правой и левой рук, положением стоп и

		наклоном туловища
Основная часть		
1. Рассказ о способах касания финишной ленточки при финишировании и их демонстрация	2-3 мин	Можно иллюстрировать рассказ снимками с характерными позами бегунов в момент пересечения плоскости финиша или касания ленточки. Сначала все выполняют по одному, а потом группой по 4-6 чел., проходя, а потом пробегая дистанцию 15-20 м
2. Имитация способов касания финишной ленточки в ходьбе и в медленном беге: грудью и плечом (правым или левым)	3-5 раз	
3. Набегание на финиш при различном положении туловища	4-6 раз	Пробегая 50-60 м без обгона друг друга и не ускоряясь, на последних 10-15 м бегуны выполняют бросок на ленточку грудью или плечом. Необходимо следить, чтобы бросок не выполнялся прыжком или падением
Заключительная часть		
Игра. Чертится круг диаметром 14 – 15 м. На разных концах круга в положении высокого старта находятся два бегуна. По сигналу оба стартуют и пытаются догнать друг друга	1—2 раза	Если бегуны не могут догнать друг друга, то пробегают 2—3 круга и финишируют на местах старта. Побеждает тот, кто раньше пересечет линию финиша

Задача: Совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3

Подготовительная часть (вариант 1)		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба обычная в медленном темпе	40-50 м	Следить за осанкой и свободой движений
3. Ходьба спортивная в быстром темпе	20-30 м	Темп постепенно увеличивать
4. Бег обычный в медленном темпе	700-800 м	Следить за мягкостью постановки стопы на грунт
5. Ходьба спортивная в медленном темпе	30-40 м	Темп постепенно замедлять
6. И. п. – левая рука вверх, правая вниз. На каждые два шага один оборот руками	По 10 раз в каждую сторону	Мышцы плечевого пояса полностью расслабить
7. И. п. – о. с. 1 – выпад правой ногой вперед, поворот плеч вправо; 2 – выпад левой, поворот плеч влево	20-25 м	Упражнения выполнять с продвижением вперед. Руки помогают повороту плечевого пояса, туловище держать прямо
8. И. п. – стоя, правая нога сзади, руки вниз-назад. 1 – мах правой ногой вперед-вверх, мах руками вверх; 2 – и. п.	8-10 раз	Маховые движения выполнять прямой ногой, стопу «взять на себя», подняться на опорной ноге на носок
9. И. п. – низкий сед на левой ноге, правая в сторону. Передвижение вперед без подъема таза вверх	15-20 м	Прямую ногу проносить через сторону по дуге, затем при постановке на грунт согнуть в коленном суставе
10. Прыжки с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед	15-20 м	Туловище слегка отклонить назад, маховую ногу вытянуты. Стараться не сгибать ноги в коленях
11. Прыжки на одной ноге, другая вытянута горизонтально вперед, затем смена ног	По 10 раз на каждой ноге	Туловище напряжено, пятка опорной ноги не касается грунта
12. Прыжки на одной ноге, другая отведена назад, затем смена ног	По 10-15 м на каждой ноге	Туловище слегка наклонено вперед
13. Бег с высоким подниманием бедра	3 – 4 x 30 – 35 м	При опускании маховой ноги следить за загребающей

		постановкой голени под себя
14. И. п.— о. с. Падая вперед, стартовый разгон с последующим бегом	1-2 x 80-100 м	Не поднимать головы при стартовом разгоне. Следить за активным движением маховой ноги при постановке ее на грунт
15. Бег с хода	4-5x 60-80 м	Бежать одновременно. Ходьба с ускорением переходит в бег 80 м с ускорением (20-30 м). Следующие 20-30 м пробегать с максимальной скоростью, но сохраняя свободу и ненапряженность. На последних 20—30 м бег замедлить и перейти на ходьбу
Подготовительная часть (вариант 2)		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратит внимание на внешний вид занимающихся
2. Обычный бег	800-900 м	Темп бега вначале медленный(200-300 м), затем средний
3. Ходьба спортивная в медленном темпе	50-60 м	Следить за техникой ходьбы и амплитудой движений
4. Ходьба	30-40 м	Расслабить мышцы шеи, спины, ног
5. И. п. -о. с, - шаг левой, мах правой, поворот плеч вправо, правая рука касается маховой ноги; 2 - то же со сменой положения ног	15-20 м	Упражнение выполнять в ходьбе. При махе ногами не напрягаться
6. И. п. - упор присев. Кувырок вперед, после чего выполнить стартовый разгон	2- 3 x 30 м	Стартовый разгон выполнить вполсилы
7. И. п. -упор стоя у гимнастической стенки, лицом к ней. 1 - поднять согнутую ногу вперед-вверх; 2 - опустить. То же с другой ноги	По 10 раз на каждой ноге	Ноги на расстоянии 1 м от каждой стенки, точка хвата на уровне пояса. Колено маховой ноги движется к точке хвата
8. Ходьба с высоким подниманием бедра	40 – 50 м	Туловище держать прямо, колени маховой ноги поднимать

		как можно выше
9. И. п. -упор стоя у гимнастической стенки лицом к ней, правая нога впереди, левая сзади расслаблена. 1 - 10 - круговые движения левой стопы в голеностопном суставе (вправо, затем влево); 11 - 20 - то же другой ногой	По 10 раз в каждую сторону каждой ногой	Во время круговых движений стопы пятку двигать по возможно большей амплитуде
10. И. п. - стоя на одной ноге на нижней рейке гимнастической стенки, держаться двумя руками на уровне плеч. 1-сгибая туловище, оттянуться тазом от стенки; 2 - и. п. То же на другой ноге	По 10 раз на каждой ноге	Руки и опорную ногу не сгибать
11. И. п. - стойка: левая нога впереди, правая сзади, руки вниз-назад. 1 - шаг правой, мах правой, хлопок руками; 2 - и. п. То же другой ногой	15 – 20 м	Хлопок выполнять под коленом маховой ноги
12. Ходьба перекатом с пятки на носок с отталкиванием вверх	15 - 20 м	Нога, выполняющая отталкивание, прямая в коленном суставе
13. Бег по виражу	2 - 3 x 30 м	Следить за движением правой и левой рук, положением стоп и наклоном туловища
Основная часть		
1. Бег с ходу на раз на 80 - 100 м	4 - 6 раз	Переходя с ходьбы на бег с ускорением, бегун достигает предельной скорости на 20-30 м, сохраняя при этом свободу и легкость движений. После бег по инерции, без торможения с переходом на ходьбу
2. Равномерный бег со средней скоростью	2-4 x 200-400 м	Следить за правильностью бега на всей дистанции, после чего указать на индивидуальные ошибки и средства их исправления

3. Бег с разной скоростью	2-4 x200-400 м	Меняя скорость бега, занимающиеся имеют возможность осваивать технику при медленном беге и закреплять ее на повышенных скоростях, для чего длина быстро и медленно пробегаемых отрезков соответствующим образом варьируется (сначала более длинные отрезки пробегаются медленно, затем наоборот)
4. Бег с высокого старта	4-6 x50-80 м	Следить за правильным наклоном туловища и отталкиванием при выходе со старта. При этом сохранять свободу и ненапряженность
5. Ускорение с выключением в середине дистанции	4-6 x100-120 м	Начиная свободный непринужденный бег с ускорением на первых 25-35 м, бегуны пробегают на максимальной скорости следующие 25-30 м, после чего «выключают» бег (свободный ход), пробегают 10-15-20 м по инерции и снова «включают» предельную скорость. На последних 20—25 м постепенно снижают ее и переходят на ходьбу
Заключительная часть		
Игра. Две команды выстраиваются в колонны по одному. Прыжки через скакалку с продвижением вперед до ориентира, обойдя который, занимающийся возвращается к своей команде и передает скакалку следующему	1- 2 раза	Расстояние до ориентира 10 - 15 м. Побеждает команда, последний участник которой раньше пересечет линию финиша

<p>Игра. Чертится круг диаметром 14 – 15 м. На разных концах круга в положении высокого старта находятся два бегуна. По сигналу оба стартуют и пытаются догнать друг друга</p>	<p>1-2 раза</p>	<p>Если бегуны не могут догнать друг друга, то пробегают 2-3 круга и финишируют на местах старта. Побеждает тот, кто раньше пересечет линию финиша</p>
--	-----------------	--

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Эстафетный бег - это командный вид легкой атлетики, в котором каждый участник пробегает отведенный ему этап, а результат и место команды определяются по времени показанному всеми участниками. В эстафетном беге победа в соревновании зависит от умения каждого из участников команды сочетать высокую скорость бега и технику передачи эстафетной палочки с наименьшими затратами времени. Различают следующие виды эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).

По составу участников эстафеты бывают: детские, юношеские, мужские, женские, смешанные и комбинированные. Классические дистанции эстафетного бега - 4 x 100 м и 4 x 400 м проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин. Кроме того, можно проводить эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов например, 10 x 1000 м. «Шведские» эстафеты: 800 м - 400 м - 200 м - 100 м (в порядке увеличения или уменьшения дистанций) могут быть мужскими, женскими и смешанными.

Эстафетная палочка представляет собой цельную гладкую полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Согласно правилам проведения соревнований, эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г., длину 28—30 см. и длину в окружности 12—13 мм. В эстафете 4 x 100 метров каждый спортсмен (команда) должен бежать по своей дорожке. В эстафете 4 x 400 метров по отдельным дорожкам бегут первый круг и первый вираж второго этапа, далее команды переходят на общую дорожку.

Существует два способа передачи эстафетной палочки:

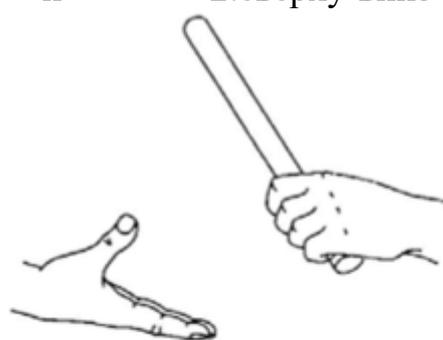
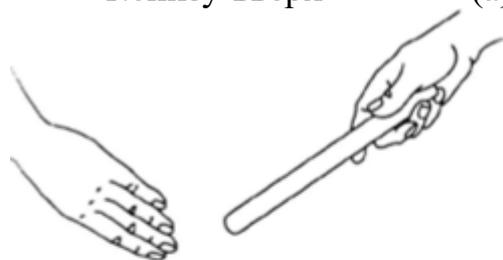
1. снизу-вверх

(а)

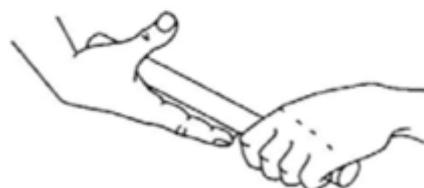
и

2. сверху-вниз

(б).



а



б

При первом способе передачи бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводит в сторону от ладони, четыре пальца сомкнуты, плоскость ладони смотрит вниз-назад. Передающий вкладывает эстафетную палочку движением снизу- вверх между большим пальцем и ладонью. Во втором способе рука отводится также назад чуть в сторону и несколько выше, при этом ладонь смотрит вверх. Передающий вкладывает эстафетную палочку движением сверху, опуская ее на ладонь.

Наиболее сложная по технике является передача палочки способом – снизу в эстафетном беге 4x100 м, где спортсмены бегут по своим дорожкам с максимальной скоростью. Для передачи эстафеты установлена 30-метровая зона (зона передачи). Принимающий эстафету имеет право начинать разбег в любой точке этой зоны, при этом скорость бега принимающего в момент передачи должна быть максимальной. В эстафете 4 x100 м спортсмен, бегущий на первом этапе, держит палочку в правой - руке и передает спортсмену второго этапа в левую руку; второй бегун передает третьему из левой в правую, и, наконец, третий - четвертому опять из правой в левую. Таким образом, на вираже (1 и 3 этапы) спортсмену целесообразнее бежать ближе к внутренней части и держать палочку в правой руке, а по прямой (2 и 4 этапы) держать палочку в левой руке и при беге в зоне передачи придерживаться наружного края дорожки, чтобы дать место бегущему ближе к бровке передающему. Спортсмен, закончивший этап может сойти с дорожки лишь в том случае, если все участники забега выполнили передачу на данном этапе чтобы не помешать остальным участникам. В случае потери палочки во время бега ее может поднять тот участник, который ее уронил. Если же палочка утеряна при передаче, ее может поднять только бегун выполняющий передачу.

Чтобы выполнить передачу эстафетной палочки в зоне передачи на максимальной скорости, важно точно рассчитать момент начала бега принимающего, т.е. найти то расстояние (фору), за которое принимающий начнет стартовое ускорение. Это расстояние подбирается для каждой пары бегунов смежных этапов путем многократных пробежек и в зависимости от соотношения скорости принимающего и передающего может быть от 6 до 11 м, для чего на дорожке делается хорошо видимая контрольная отметка.

Участник первого этапа начинает бег с низкого старта и держит палочку в правой руке, сжимая ее двумя или тремя пальцами. Бегуны остальных этапов становятся в положение высокого старта с опорой на руку, при этом голова поворачивается в сторону, чтобы была видна контрольная отметка начала бега.

Когда передающий эстафету наступает на контрольную отметку, принимающий сразу начинает стартовое ускорение по соответствующей стороне своей дорожки, стараясь развить максимальную скорость бега. Как только бегун передающий эстафетную палочку приближается к

принимающему на расстояние вытянутой руки, он дает команду: «Хоп!» По этой команде принимающий, не оглядываясь, не снижая скорости бега отводит назад руку с открытой ладонью и отведенным, в сторону бедра большим пальцем. Передающему необходимо стараться точно вложить в ладонь эстафетную палочку. Кроме того, спортсмен, передав палочку, должен продолжать бежать по своей дорожке и, согласно правилам соревнования, покидать ее только тогда, когда все команды завершат передачу палочки.

Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости играет решающую роль в достижении высоких спортивных результатов в эстафетном беге.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

Задача: Научить технике передачи эстафетной палочки вне зоны
передачи

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба обычная в медленном темпе	20-25 м	Обратить внимание на осанку
3. Ходьба спортивная	30-40 м	Темп движения постепенно увеличивать
4. Обычный бег в медленном темпе	700-800 м	Первую половину дистанции бежать, ставя ногу на всю стопу, вторую половину - на переднюю часть стопы
5. Ходьба спортивная в медленном темпе	30-40 м	Шаг постепенно укорачивать
6. И. п.- руки согнуты в локтях, ноги вместе. Круги руками в локтевых суставах на каждый шаг с продвижением вперед. То же назад	10 раз	Дышать глубоко. Туловище и руки расслабить
9. На каждый шаг мах прямой ногой вперед	20-25 м	При выполнении маха подняться на носок опорной ноги
10. И. п.- ноги врозь, руки поверху с	По 8-9 раз в каждую	Ноги в коленных суставах прямые. Следить, чтобы наклон

переплетенными пальцами. 1-2 - наклон влево; 3-4 - наклон вправо	сторону	выполнялся точно в вертикальной плоскости
11.И. п. - полуприсед, руки на поясе. 1-2 - поворот таза влево; 3-4 - то же вправо	По 10 раз в каждую сторону	Обратить внимание на вращение таза по возможно большому радиусу
12. И. п.- стойка на левой ноге, правая нога впереди на гимнастической скамейке, руки сзади внизу. 1-2 - согнуть правую ногу, руки вперед; 3-4 -и. п. То же со сменой положения ног	10-12 раз на каждой ноге	При сгибании ноги, стоящей на гимнастической скамейке другая нога толкает таз вперед
13. И. п.- стоя на левой ноге левым боком к гимнастической стенке, левая рука хватом сверху, Бедро правой ноги поднимается вверх-вперед, затем голень подается вперед — выхлест, загребающим движением нога движется вниз-назад, опять складывается, и движение повторяется. То же другой ногой	По 10 раз на каждую ногу	Опорная нога на передней части стопы. Туловище держать прямо. Маховую ногу предельно расслабить
14.И. п.-упор стоя, левая нога впереди, правая сзади (стопы касаются грунта всей поверхностью). 1- подняться на носки; 2 -и. п.	18-20 раз	Мышцы спины напряжены. Руки прямые
15. И. п.— лежа на спине, левая нога согнута в колене, удерживается двумя руками за голеностопный сустав. Подтягивание бедра	По 10 раз на каждую ногу	Расслабить мышцы-разгибатели бедра

согнутой ноги к груди с помощью рук		
16. Семенящий бег	2 – 3x50м	Руки выполняют движение, как при обычном беге
17. Бег с захлестыванием голени назад	2 – 3x50м	Следить за положением бедра в строго вертикальной плоскости
18. Бег с высоким подниманием бедра	2 – 3x50м	Ставить маховую ногу под себя
19. Бег с ускорением	2 – 3x50м	Бежать свободно, не напрягаясь
Основная часть		
1. Рассказ о технике передачи эстафетной палочки и ее демонстрация	3-5мин	В показе участвуют преподаватель сучеником или двое наиболее подготовленных занимающихся. Показ сопровождается анализом техники
2. Передача эстафетной палочки правой и левой руками на месте	3-5мин	Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 1-1,2 м (расстояние руки отведения принимающего и руки передающего) одна от другой. Вторая шеренга смещена на полшага вправо. По команде осуществляется передача эстафетной палочки. Затем занимающиеся поворачиваются на 180 ⁰ , упражнение повторяется
3. То же с предварительной имитацией движений рук при беге	3-5мин	Движения рук выполняются свободно, с большой амплитудой. Передачу производить вначале по команде преподавателя, затем по команде передающего
4. Передача эстафетной палочки при передвижении шагом	4-6мин	Упражнение в парах. Занимающиеся идут в ногу. Следить, чтобы расстояние между принимающим и передающим не изменялось
5. То же с продвижением бегом на малой скорости	7-10мин	Следить за четкой фиксацией кисти принимающего и точной передачей эстафеты передающим. Обратить внимание на то, чтобы передающий был смещен в

		сторону по отношению к принимающему
Заключительная часть		
Игра. Участвуют две команды. По двум параллельным линиям на расстоянии 6-8 м выстраиваются две шеренги занимающихся. Из и. п. высокого старта по сигналу занимающиеся обеих шеренг начинают стартовый разгон. Сзади находящаяся шеренга пытается догнать впереди бегущих и запятнать их	2 раза	Выигрывает команда, запятнавшая большее число участников. После первого забега команды меняются местами. Каждая команда имеет две попытки.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Неправильное держание эстафетной палочки	Неправильное представление о держании эстафетной палочки	Взять палочку возможно ближе к нижнему концу
2. При передаче на месте по команде «Хоп» передающий, не глядя на руку принимающего, протягивает эстафету одновременно с командой	Передающий не следит за готовностью руки принимающего	Добиться того, чтобы передающий протягивал эстафету лишь после того, как убедился, что рука принимающего готова для приема
3. Услышав команду принимающий поворачивает голову для контроля за приемом эстафеты	Неправильное представление о приеме эстафетной палочки	Спортсмен смотрит «Хоп», вперед. Проимитировать движения принимающего под контролем преподавателя

4. Руки принимающего и передающего при передаче эстафеты не полностью выпрямлены	Малая дистанция между принимающим и передающим к моменту передачи	Подобрать нужную дистанцию для данной пары занимающихся
5. Неправильное положение кисти руки, опущенной для приема эстафеты	Незнание правильного положения кисти при приеме эстафеты	Развернуть кисть ладонью назад, большой палец отвести в сторону бедра
6. К моменту передачи эстафеты занимающиеся бегут не в ногу	Не точно сделана контрольная отметка. Нарушен ритм бега одним из спортсменов	Уточнить контрольную отметку. Сделать 3-4 пробежки в парах без эстафетной палочки
7. Передающий бежит с вытянутой рукой	Передающий не следит за готовностью руки принимающего эстафету. Большая дистанция между передающим и принимающим	Вытягивать руку только после того, как убедишься в готовности руки принимающего Команду «Хоп» подавать при приближении на 1-1,3 м

Задача: Научить технике старта бегуна, принимающего эстафету

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба спортивная	40-50 м	20-25 м в медленном темпе, затем темп возрастает до максимума
3. Обычный бег в среднем	600-700 м	Добиться экономичности и непринужденности движений всех звеньев тела
4. Ходьба спортивная	30- 40 м	Темп постепенно замедлять
5. И.п. - о. с. 1 - подняться на носки, руки вверх, вдох; 2-3 -выпад вперед, наклониться, руки расслабить, выдох; 4-и. п.	20-25 м	При выполнении выпада расслабить туловище и руки

6. И. п.— лежа на спине, руки в стороны. 1-2 - поднять ноги и переместить их влево; 3-4 - и. п.; 5-6 - переместить ноги вправо; 7-8 -и. п.	По 6-7 раз в каждую сторону	При перемещении ног в сторону плечевой пояс напряжен, лопатки от пола не отрывать
7. И. п. - сидя, упор сзади. 1 - подтянуть колени к груди; 2-и. п.	8-9 раз	При подтягивании колен к груди вдох, при возвращении в и.п. выдох
8.И. п.- лежа на груди, руки вытянуты вперед. 1 - прогнувшись в поясничной области позвоночника, оторвать ноги и руки от грунта; 2 – и.п.	6-7 раз	При прогибании вдох, при возвращении в и. п. выдох
9. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 -прогиб назад; 3-4 - и. п.	6-8 раз	При прогибании назад коснуться локтями пяток, вдох; при выпрямлении выдох
16. И. п. - упор лежа. 1 - упор присев; 2- и. п.	8-10 раз	Подтягивать и выпрямлять ноги максимально быстро
17. Семенящий бег	60-80 м	Опорную ногу ставить на грунт с передней части стопы
18. Бег с захлестыванием голени назад	60-80 м	Расслабить мышцы задней поверхности бедра (маховая нога)
19. Бег с высоким подниманием бедра	60-80 м	Подбородок поднять, маховая нога движется вперед-вниз-назад
20. Бег с ускорением	80-100 м	Сохранять непринужденность и свободу движения от начала бега до его окончания
21. Прыжки с ноги на ногу	20-25 отталкиваний	Обратить внимание на упругую постановку ноги на место отталкивания загибающим движением
Основная часть		
1. Рассказ о технике старта с опорой на одну руку и ее демонстрация	1-2 мин	Показывает преподаватель или наиболее подготовленный ученик. Можно использовать фотографии, кинограммы
2. Старт из положения с	5-7мин	Левая рука отведена вверх-

опорой на одну руку на прямой		назад. Старт выполняется по сигналу флажком, который подает преподаватель, находящийся на расстоянии 9-10 м сзади стартующих
3. То же на повороте перед выходом на прямую	5-7мин	Спортсмен занимает положение стартаближе к правому краю беговой дорожки
4. То же на прямой при входе в поворот	5-7мин	Сначала выполнять упражнения надорожках 5-8 с большим радиусом, затем перейти на дорожки 1 меньшим радиусом
5. Определение расстояния от начала зоны передачи до контрольной отметки	7-10мин	Это расстояние соответствует 8ми уточняется путем многократных пробежек.
6. Выход со старта в момент достижения передающим контрольной от	10-16мин	Вначале выполняет каждая пара бегунов в отдельности, затем несколько пар вместе
Заключительная часть		
Игра. На двух параллельных линиях одна против другой выстраиваются две команды. По сигналу обе группы бегут к линии финиша, расположенной посередине на расстоянии 10 м от каждой из параллельных линий		Выигрывает команда, последний участник которой раньше пересек линию финиша

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

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратит внимание на внешний вид занимающихся

2. Ходьба обычная в медленном темпе	40-50 м	Следить за осанкой и свободой движений
3. Ходьба спортивная в быстром темпе	20-30 м	Темп постепенно увеличивать
4. Бег обычный в медленном темпе	70-800 м	Следить за мягкостью постановки стопы на грунт
5. Ходьба спортивная в медленном темпе	30-40 м	Темп постепенно замедлять
6. И. п. – левая рука вверх, правая вниз. На каждые два шага один оборот руками	По 10 раз в каждую сторону	Мышцы плечевого пояса полностью расслабить
7. И. п. – о. с. 1 – выпад правой ногой вперед, поворот плеч вправо; 2 – выпад левой, поворот плеч влево	20-25 м	Упражнения выполнять с продвижением вперед. Руки помогают повороту плечевого пояса, туловище держать прямо
8. И. п. – стоя, правая нога сзади, руки вниз-назад. 1 – мах правой ногой вперед-вверх, мах руками вверх; 2 – и. п.	8-10 раз	Маховые движения выполнять прямой ногой, стопу «взять на себя», подняться на опорной ноге на носок
9. И. п. – низкий сед на левой ноге, правая в сторону. Передвижение вперед без подъема таза вверх	15-20 м	Прямую ногу проносить через сторону по дуге, затем при постановке на грунт согнуть в коленном суставе
10. Прыжки с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед	15-20 м	Туловище слегка отклонить назад, маховую ногу вытянуты. Стараться не сгибать ноги в коленях
11. Прыжки на одной ноге, другая вытянута горизонтально вперед, затем смена ног	По 10 раз на каждой ноге	Туловище напряжено, пятка опорной ноги не касается грунта
12. Прыжки на одной ноге, другая отведена назад, затем смена ног	По 10-15 м на каждой ноге	Туловище слегка наклонено вперед
13. Бег с высоким подниманием бедра	3 – 4 x 30 – 35 м	При опускании маховой ноги следить за загребающей постановкой голени под себя
14. И. п.-о. с. Падая вперед, стартовый разгон с последующим бегом	1-2 x 80- 100 м	Не поднимать головы при стартовом разгоне. Следить за активным движением маховой

		ноги при постановке ее на грунт
15. Бег с хода	4-5х 60-80 м	Бежать одновременно. Ходьба с ускорением переходит в бег 80 м с ускорением (20-30м). Следующие 20-30 м пробегать с максимальной скоростью, но сохраняя свободу и ненапряженность. На последних 20-30 м бег замедлить и перейти на ходьбу
Основная часть		
1. Передача эстафеты при беге с большой скоростью по прямой	4-6раз	В упр. 1-3 следить за расположением бегунов на дорожке (сохранение уступа)
2. То же на повороте перед выходом на прямую	3-5раз	
3. То же на прямой перед входом вповорот	3-5раз	
4. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачис пробеганием коротких отрезков	5-7раз	Обратить внимание на соблюдение правил соревнования
5. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачис пробеганием всех этапов	2-3раза	Вначале выполняют участники первого и второго этапов, затем третьего и четвертого и, наконец, второго и третьего
Заключительная часть		
Игра. Две команды выстраиваются в колонны по одному. Прыжки через скакалку с продвижением вперед до ориентира, обойдя который, занимающийся возвращается к своей команде и передает скакалку следующему	1 - 2 раза	Расстояние до ориентира 10- 15 м. Побеждает команда, последний участник которой раньше пересечет линию финиша

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства
исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. При выполнении упражнений 1-4 участник прекращает бег тотчас после приема эстафеты	Неправильное представление о цели данных упражнений	После приема эстафеты пробежать 10 - 15 м, не снижая скорости бега
2. Принимающий эстафету не фиксирует опущенную для приема руку	Отсутствует фиксация руки в плечевом суставе Недостаточно усвоены упражнения предыдущих уроков	Зафиксировать руку в плечевом суставе. Повторить упражнения занятия 3.
3. Передающий эстафету не точно вкладывает палочку в руку партнера	У передающего отсутствует зрительный контроль Спортсмен не подготовлен для передачи эстафеты на данной скорости	Улучшить зрительный контроль за передачей эстафеты. Потренироваться в передаче эстафеты на меньшей скорости
4. Принимающий берет эстафетную палочку на некотором расстоянии от пальцев передающего	Большое расстояние между спортсменами к моменту передачи	Уточнить расстояние между спортсменами в момент передачи эстафеты
5. Передавший эстафету сразу же покидает свою дорожку	Незнание правил соревнований Потеря равновесия в момент передачи эстафеты	Добиться того, чтобы бегун продолжал движение по своей дорожке до тех пор, пока не снизит скорость, а участники, бегущие по другим дорожкам, примут эстафеты и пробегут вперед. Потренироваться в передаче эстафеты на меньшей скорости
6. Ошибки, связанные с нарушением правил соревнований	Незнание правил соревнований Недостаточное владение техникой передачи	См. правила соревнований Потренироваться в выполнении всех

	эстафеты	упражнений занятия	этого
--	----------	-----------------------	-------

Задача: Совершенствовать технику эстафетного бега

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач	2-3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Обычный бег	800-900 м	Темп бега вначале медленный(200-300 м), затем средний
3. Ходьба спортивная в медленном темпе	50-60 м	Следить за техникой ходьбы и амплитудой движений
4. Ходьба	30-40 м	Расслабить мышцы шеи, спины, ног
5. И. п.-о. с, -шаг левой, мах правой, поворот плеч вправо, правая рука касается маховой ноги; 2 -то же со сменой положения ног	15-20 м	Упражнение выполнять в ходьбе. При махе ногами не напрягаться
6. И. п.-упор присев. Кувырок вперед, после чего выполнить стартовый разгон	2-3 x 30 м	Стартовый разгон выполнить вполсилы
7. И. п. -упор стоя у гимнастической стенки, лицом к ней. 1 - поднять согнутую ногу вперед-вверх; 2 - опустить. То же с другой ноги	По 10 раз на каждой ноге	Ноги на расстоянии 1 м от каждой стенки, точка хвата на уровне пояса. Колено маховой ноги движется к точке хвата
8. Ходьба с высоким подниманием бедра	40 -50 м	Туловище держать прямо, колено маховой ноги поднимать как можно выше
9. И. п.-упор стоя у гимнастической стенки лицом к ней, правая нога впереди, левая сзади расслаблена. 1-10-круговые	По 10 раз в каждую сторону каждой ногой	Во время круговых движений стопы пятку двигать по возможно большей амплитуде

движения левой стопы в голеностопном суставе (вправо, затем влево); 11 - 20 -то же другой ногой		
10. И. п.- стоя на одной ноге на нижней рейке гимнастической стенки, держаться двумя руками на уровне плеч. 1- сгибая туловище, оттянуться тазом от стенки; 2 -и. п. То же на другой ноге	По 10 раз на каждой ноге	Руки и опорную ногу не сгибать
11. И. п.-стойка: левая нога впереди, правая сзади, руки вниз-назад. 1 - шаг правой, мах правой, хлопок руками; 2 -и. п. То же другой ногой	15-20 м	Хлопок выполнять под коленом маховой ноги
12. Ходьба перекатом с пятки на носок с отталкиванием вверх	15- 20 м	Нога, выполняющая отталкивание, прямая в коленном суставе
13. Бег по виражу	2 – 3 x 30 м	Следить за движением правой и левой рук, положением стоп и наклоном туловища
Основная часть		
1. Передача эстафеты из ускорения по «связкам»	5-7 мин	Вначале тренируется одна пара, затем несколько в виде соревнования. Передающий делает ускорение на 30-40 м, выполняет передачу, после которой принявший эстафету пробегает еще 30-40 м
2. Эстафета 4x25 м на прямой	2 – 3 раза	При выполнении упр. 2 - 4 каждую пробежку производить со сменой расстановки участников по этапам
3. то же на повороте	2- 3 раза	
4. Передача палочки на максимальной скорости в эстафете 4 x 50 м	2- 3 раза	
5. Расставить бегунов по этапам эстафеты 4 x 100 м	3 - 5 мин	Расстановку производить с учетом индивидуальных

		качеств занимающихся
6. Уточнить расстояние от начала зоны передачи до контрольной отметки	7 -10 мин	Каждая пара должна бежать на макс максимальной скорости и передавать эстафету, не глядя на зону передачи
7.Проведение соревнований в группе в эстафете 4 х 100 м	1 раз	Следить за соблюдением правил соревнований
Заключительная часть		
Игра. Чертится круг диаметром 14 – 15 м. На разных концах круга в положении высокого старта находятся два бегуна. По сигналу оба стартуют и пытаются догнать друг друга	1-2 раза	Если бегуны не могут догнать друг друга, то пробегают 2-3 круга и финишируют на местах старта. Побеждает тот, кто раньше пересечет линию финиша