Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Хабаровский торгово-экономический техникум»

Методические рекомендации

по изучению раздела «Легкая атлетика»

в рамках учебной дисциплины

«Физическая культура»

Для 1 курса всех специальностей

Пояснительная записка

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкая атлетика укрепляет все системы организма, повышая иммунитет.  Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний.

 Простота и доступность легкой атлетики сделали ее одним из наиболее популярных видов спорта. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств студентов основной группы здоровья, так и для студентов с ослабленным здоровьем. Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в спортивном зале, так и на улице.

Основными задачами легкой атлетике определяются общей целью физического воспитания, которая заключается в формиро­вании нового человека, гармонически сочетающего в себе духов­ное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство:

1. укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;

2. массовое вовлечение студентов в систематические занятия легкой атлетикой и воспитание морально-волевых качеств;

3. формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности.

Обучающийся должен:

 уметь:

- объяснять технику выполнения упражнений, определять, анализировать и исправлять ошибки;

- координировать и контролировать действия;

- выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.

знать:

-правильную технику выполнения легкоатлетических упражнений;

-технику выполнения общих и специальных упражнений, развитие физических и психологических качеств (координация, выносливость, самоконтроль.);

-технику выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;

-технику безопасности на уроках по легкой атлетике.

Методические рекомендации для преподавателей

 Легкая атлетика в системе физического воспитания обучающихся играет ведущую роль. Легкая атлетика в техникуме занимает большое место в программе по физической культуре. Занятия физической культуры являются основной формой построения урока легкой атлетикой в техникуме. Разные формы занятий помогают выбрать преподавателю наиболее интересные методы, построить свою работу разнообразно, вовлекая в занятия легкой атлетикой большое количество студентов.

 Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части — посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося. Объединяет такие физические упражнения, как бег, прыжки, метание (состоящие из различного вида бега, прыжков, и метаний). Бег занимает центральное место в легкой атлетике. С помощью систематических занятий в беге можно добиться развития таких важных качеств, как быстрота и выносливость. Преподаватель физической культуры при изучения раздела легкая атлетика должен чётко представлять себе структуру урока, уметь ставить задачи и подбирать средства для проведения его частей. Для решения каждой задачи подготовительной части урока подбира­ются соответствующие упражнения, выполняемые в определенной последовательности и сочетании с тем, чтобы нагрузка распределялась равномер­но на весь опорно-двигательный аппарат занимающихся. В основную часть урока обычно включают не более 2 видов легкой атлетики, но содержание и сочетание упражнений может быть самым раз­личным. В заключительной части урока применяются несложные по координации упражнения средней и малой интенсивности.

На занятия физической культурой преподаватель формирует у обучающихся знания о технике спортивных движений, способа двигательных задач. Необходимым элементом каждого занятия, на котором изучается, закрепляется и совершенствуется техника основных легкоатлетических видов, является работа над ошибками. Для студентов существуют следующие основные виды: общая и специальная подготовка, бег на короткие дистанции(30м., 60м.), бег на средние дистанции (от 500м.), бег на длинные дистанции (2000м.,3000м.) по пересеченной местности, прыжок в длину способом “согнув ноги”, метание гранаты.

 В процессе занятия студенты проходит теоретическую, техническую, и морально-волевую подготовку. На первом этапе подготовки основное внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений. На втором – наряду с обучением большое место отводится практическим занятиям, развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. На третьем этапе главной задачей становится развитие двигательных качеств. Основное средство обучения студентов – это ритмичные физические упражнения (подводящие, ОРУ, специальные, вспомогательные).

 Физическая подготовка является процессом укрепления здоровья, достижения определенного уровня физического развития, воспитания физических качеств. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на достижение высокой работоспособности, слаженности в деятельности органов и систем организма обучающихся. Поскольку общая физическая подготовка преследует цель разностороннего развития, ее средствами являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность занимающегося. К их числу относятся передвижения умеренной интенсивности, подвижные и спортивные игры, вспомогательная гимнастика, упражнения с отягощением и т.п. Специальная физическая подготовка направлена на развитие нужных специальных физических качеств применительно к специфике легкой атлетике. Она представляет собой процесс непосредственной подготовки к соревнованиям (сдачи нормативов). Средствами ее выступают, прежде всего, основные упражнения или их элементы, а также специально-подготовительные упражнения.

 Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

 От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения.

Старт. Бег на короткие дистанции начинают из положения низкого старта, что даёт возможность быстрее набрать максимальную скорость. Существует несколько вариантов низкого старта. Чаще других применяется так называемый обычный старт

По команде «На старт!» обучающийся сделав два-три глубоких вдоха, приседает и опирается ладонями о дорожку впереди стартовой линии. Прямые руки расставлены на ширину плеч, а пальцы образуют упругий свод.

По команде «Внимание!» обучающийся плавно, но достаточно быстро, поднимает таз немного выше уровня плеч. Такое положение на старте обеспечивает достаточно эффективное начало бега.

Стартовый разбег. После выполнения команды «Внимание!» следует отключиться от окружающего и сосредоточиться  на том, чтобы одновременно с сигналом  начать бег. По сигналу преподавателя необходимо мгновенно начать беговые движения руками, послать тело вперёд – вверх и выбежать (а не выпрыгнуть). На качество стартового разбега существенно влияет длина  и способ выполнения первых шагов. В процессе стартового разбега  должно происходить постепенное нарастание  длины шагов и плавное выпрямление туловища.

Бег по дистанции. Скорость бега по дистанции во многом зависит от рациональной формы движений, умения бежать без излишнего напряжения.

Важным элементом бега является активное отталкивание.

Длина шага должна быть оптимальной, удобной и соответствовать росту обучающегося, его индивидуальным особенностям и технике бега.

Руки при  беге по дистанции согнуты в локтевых суставах под углом около 90 градусов и движутся несколько внутрь–вперёд и наружу-назад. Кисти рук не напряжены, пальцы полусогнуты.

Финиширование. Окончание бега фиксируется по моменту пересечения туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Финишную линию следует пробегать с полной скоростью, без специальных бросков или прыжков на ленточку.

 Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции характерна прежде всего большей естественностью, ритмичностью в смене фаз напряжения и расслабления мышц, а также экономичностью движений. Небольшой наклон туловища бегунов позволяет лучше использовать отталкивание для быстрого продвижения вперёд. Голова держится прямо и свободно, взгляд устремлён вперёд.

В отличии от других видов лёгкой атлетики основами техники бега владеют все обучающиеся. Бег на средние и длинные дистанции – главное средство развития выносливости.

Основные виды бега, направленные на  развитие выносливости:

- кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе (1км за 6 мин.)

- кроссовый бег в переменном темпе с ускорениями;

- повторный бег измеряемый временем.

Метания гранаты. Легкоатлетические метания относятся к скоростно-силовым упражнениям, в которых результат зависит от умения обучающегося быстро развивать максимальные усилия и сохранять рациональную технику движения.

В программу обучения входит метание гранаты.

Движение снаряда при метании можно разделить на  две части:

- первая – путь, на котором обучающийся воздействует на снаряд;

- вторая – полёт снаряда в воздухе.

 Изучение техники метания гранаты, мяча: ознакомление с техникой метания; изучение техники метания с места; изучение техники метания с разбега; изучение держания и броска; изучение финального усилия.

 Методические рекомендации для студентов

 Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания студентов. Проведение занятий физической культуры по разделу учебной программы Лёгкая атлетика содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья студентов, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

 Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений.

Физические качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.

 Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств обучающихся. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма студентов: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, скакалки, гантели и т.п.), на подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, и т.п. Специальная физическая подготовка (СФП) обучающихся должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп студентов, приобретение тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой. Специальные упражнения могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственный бег. Их нужно подбирать так, чтобы развить именно те мышцы, которые несут основную нагрузку; эти упражнения по своей двигательной структуре должны быть похожи на бег.

Упражнения должны чередоваться и по направленности. Так, выполняемый в начале занятия бег с высоким подниманием бедра с большой частотой движений будет способствовать развитию быстроты, а проводимый в конце занятия с отягощением - развитию силы и т. д. Отсюда следует, что большинство специальных упражнений, выполняемых с разной интенсивностью и дозировкой, можно использовать для развития различных качеств.

Специальные упражнения подразделяются на упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых обучающимся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), и упражнения, направленные на овладение рациональной техникой бега.

   Бег на короткие дистанции является хорошим упражнение на быстроту. Для обучения бега на короткие дистанции нужно создать представление о технике бега. Также необходимы подготовительные упражнения для наглядного представления о технике изученного упражнения.

  Существует масса различных упражнений способствующих развитию физических качеств, необходимых для овладения техникой бега и развития скоростных способностей.

1. Равномерный бег с повышенной скоростью на отрезках 30-60 метров.

2. Повторный бег с ускорением по дистанции 40-60 м (максимальная скорость удерживается на 10-15 м).

4. Повторный бег с ускорением по дистанции 60-80 м (максимальная скорость удерживается на 20-30 м).

5. Повторный бег с фиксацией времени пробегания отрезка 30-40 м.

  Типичные ошибки при беге на короткие дистанции:

1. Неполное отталкивание (бег на полусогнутых ногах).
2. Недостаточный вынос бедра маховой ноги.

     3. Бег с неподвижным плечевым поясом.

     4. Недостаточное сгибание маховой ноги в момент вертикали.

  Бег на средние и длинные дистанции является упражнением преимущественно на выносливость. Проводится на беговой дорожке и по пересеченной местности. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта.  Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники. При изучении техники бега обратить внимание на постановку ступней и умение расслаблять мышцы ног. Шаг должен быть естественным и удобным. Финиширование состоит в переходе на более быстрый бег в конце дистанции за 150-300м. до финиша.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

1. Кроссы от 500 до 800м.

2. Повторный и переменный бег в доступном темпе.

3. Соблюдение темпа, задавать темп, увеличение нагрузки.

4. Силовая тренировка.

Типичные ошибки при беге на средние и длинные дистанции:

1. Большой прогиб спины.
2. Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.
3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии.
4. Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.
5. Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег.
6. Во время бега руки напряжены.

 Метание гранаты — одно из [легкоатлетических](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/legkaia-atletika/) упражнений, которое используется в качестве вспомогательного развития и совершенствования метательных навыков у студентов. Входит в рабочую программу уроков физической культуры, применяется в армии, а также при сдаче норм ГТО.

Обучение технике метания гранаты способствует развитию силы мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса, а также мышц ног. Повышает общую выносливость, работоспособность и совершенствует физические способности, укрепляет здоровье.

 [Снаряд](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/snariady-dlia-metaniia/), используемый для метания — это учебная граната весом 0,5 кг для девушек и для юношей 0,7кг. Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда. Гранату держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты, так и поперек. Гранату держат перед собой или у верхней кромки черепа, такое положение позволяет более рационально выполнить последующее отведение снаряда в разбеге.

Для обучения технике держания и выбрасывания снаряда последовательно используют следующие упражнения:

1. Ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена в низ. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед – вверх (без перерыва 8-10 раз). 2.Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения.

3.Из того же исходного положения бросить малый мяч в пол и поймать его после отскока; то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень;

4.Стоя лицом, а потом боком в сторону метания, левая нога ставится впереди. Бросок мяча или гранаты за счет хлестообразного движения руки.
Типичные ошибки при метании гранаты:

 1.Опускание кисти метающей руки слишком низко при отведении снаряда назад.

 2.Запоздание в работе ног (нижние конечности не успевают за верхними).

 3.Высокий прыжок при выполнении скрестного шага, остановка перед осуществлением броска.

 4.Метание гранаты только с помощью руки, опускание локтя в момент броска.

 5.Наклон корпуса влево при броске.

 Тематическое содержание раздела

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| РазделЛегкая атлетика | Обязательные учебные направления | Содержание учебного материала | Материально-техническое обеспечение занятия | Задания для обучающихся |
| Тема урока | Кол-во часов | Вид занятия | Требования к знаниям | Требования к умениям |
| 1. Общеразвивающие упражнения, беговые упражнения. Техника низкого старта, бег на короткие дистанции, ускорение 30 метров, челночный бег. | 2 | Практич. занятие | Знать правильную технику выполнения общих и беговых упражнений, низкого старта. | Уметь технически правильно выполнять двигательные действия.Уметь соблюдать правила поведения с целью предупреждения травматизма во время бега. | Спортивный зал, секундомер. | Подготовить презентацию на тему: «Техника выполнения высокого и низкого старта». |
| 2. Общая и специальная подготовка. Бег 60 метров на время, прыжковые упражнения. | 2 | Практич. занятие | Знать представление о технике выполнения упражнения.  | Уметь объяснять технику выполнения упражнений.  | Спортивный зал, секундомер.  | Написать реферат на тему: «Техника выполнения прыжковых упражнений» |
| 3. Общая физическая подготовка, беговые упражнения. | 2 | Практич. занятие | Знать представление о технике выполнения беговых упражнений. | Уметь объяснять технику выполнения беговых упражнений. | Спортивный зал, секундомер. | Подготовить сообщение на тему: «ОФП особенности выполнения упражнений» |
| 4. Равномерный бег по дистанции без учёта времени | 2 | Практич. занятие | Знать представление о технике выполнения беговых упражнений. | Уметь распределять силы по дистанции. | Спортивный зал, стадион,секундомер. | Написать реферат на тему: « Техника бега на средние дистанции» |
| 5. Бег на 2 -3 км с учётом времени. | 2 | Практич. занятие | Знать представление о технике выполнения беговых упражнений. | Уметь соблюдать правила поведения с целью предупреждения травматизма во время бега. | Спортивный зал, стадион,секундомер. | Подготовить сообщение на тему: « Техника бега на длинные дистанции» |
| 6. Обучение техники метания гранаты. | 2 | Практич. занятие | Знать представление о технике выполнения упражнения. | Уметь объяснять технику выполнения метания гранаты. | Спортивный зал, стадион,секундомер. | Написать реферат на тему: Техника метания гранаты, мяча» |

Примерный план учебного занятия

представления о технике выполнения бега на короткие дистанции; научить

правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

Цель:

Создание условий для формирования у обучающихся представления о технике выполнения низкого старта; развитие у обучающихся убеждения в необходимости выполнению правильной техники упражнений; формирование интереса на занятиях с помощью легкоатлетических упражнений.

Задачи:

1.Образовательная: научить технически правильно выполнять низкий старт.

2. Развивающая*:*  развивать скоростно-силовые способности.

3. Воспитательная:  воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

4.Оздоровительная:укреплять функциональные системы организма, формировать правильную осанку.

Методическая цель: обеспечить функциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока.

Методы и формы обучения: наглядные, практические, поточный, групповая,  игровой.

Оборудование: спортивный зал, стадион, свисток, секундомер.

Основные приёмы: слово преподавателя, самостоятельная и групповая работа.

Основные термины, понятия: ОРУ (обще-развивающие упражнения), СБУ (спец беговые упражнения), низкий старт, дистанция.

Тип занятия (урока): изучение нового материала.

Направленность урока: образовательно - обучающая.

Дидактическое оснащение: технологическая карта учебного занятия.

Формируемые компетенции:

ОК 1-Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять интерес к ней устойчивый интерес.

ОК 6- Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

*Планируемые результаты:*

|  |  |
| --- | --- |
| *Предметные:*(объем освоения и уровень владения компетенциями):  | -иметь представление о технике низкого старта;- уметь координировать и контролировать свои действия;-закрепление техники  спринтерского бега,  понятия двигательных действий;-уметь выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;- преодоление трудностей при выполнении учебных заданий;- уметь обеспечивать безопасность мест занятий, и соблюдение техники безопасности во время занятий. |
| *Метапредметные:* | - умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;- умение организовывать учебное сотрудничество в группе.  |
| *Личностные* | -овладение навыками низкого старта в беге на короткие дистанции;- развитие самостоятельности, навыков сотрудничества в разных ситуациях; -укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.-воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств. |

Примерный план урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные этапы урока | Время | Деятельность преподавателя | Деятельность обучающихся |
|
| Подготовительная часть. | 5 мин | Организует обучающихся на урок, проверяет их готовность к уроку. Создать эмоциональный настрой к изучению материала.Создает условия наводящими вопросами для самоопределения обучающихся, для принятия ими цели урока.Мотивировать деятельность обучающихся на предстоящий занятия. | Выполнить построение в шеренгу по одному.Слушают наводящие вопросы преподавателя, отвечают.Формулируют тему занятия.Отвечают для чего это нужно.      |
| Основная частьАктуализация знаний.Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач.Подготовка к восприятию нового материала.Изучение нового материала | 30 мин10 мин10 мин20 мин | Знакомство с планом урока.Подготовка к изучаемому материалу.Вопросы:1) Из каких положений можно начинать бег?2) Какой вид старта используется в беге на короткие дистанции в легкой атлетике?3) Влияет ли исходное положение спортсмена на старте на результативность прохождения спринтерской дистанции?Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.Даёт команду идти шагом. В процессе ходьбы по залу даёт различные задания.Даёт команду: «Бегом марш!».Проводит упражнения на восстановление дыхания: вдох – руки вверх, подняться на носки; выдох – полунаклон вперед, расслабленные руки вниз.  Даёт команды: -Группа, на месте стой!-На руки в стороны разомкнись!Построение и перестроение. Даёт команды: На первый – второй рассчитайсь!-Первые – один шаг, вторые – четыре шага вперед шагом марш! -На руки в стороны разомкнись! Комплекс ОРУ.( Приложение 1) Упражнения подобраны для решение оздоровительных задач укрепления мышц туловища.Осуществить контроль за проведением  ОРУ  Объясняет и показывает правильное выполнение техники низкого старта. Объясняет понятие «короткая дистанция», технику бега. Показывает положение низкого старта.(Приложение 2). Затем проходит вдоль шеренги, помогая обучающимся принять правильное положение при низком старте.Формирует задание Пробежать дистанцию 30 м осуществляет индивидуальный контроль. Выполнить норматив челночный бег.Перестроить  обучающихся на пары. Повторить технику  низкого старта. Контроль за техникой выполнения низкого старта.Выявить и устранить типичные ошибки.Фиксирование результатов.Формулирует задания, организует деятельность учащихся, осуществляет индивидуальный контроль по выполнению заданийСледит за техникой безопасности.Игра «вызов номеров» (Приложение 3) Объясняет правила игры «Вызов номеров». Проводит подвижную игру «Вызов номеров» | Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания преподавателя. Настрой на урок. Самооценка готовности к уроку. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений преподавателя.Выполняют ходьбу с заданием.Выполняют бег.Переходят на шаг и выполняют упражнения на восстановление дыхания.Переходят на шаг и выполняют упражнения на восстановление дыхания.По команде выполняют упражненияОбразно воспринимают двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.Более подготовленный студент показывает.Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений преподавателя.Бегут дистанцию 30 м с высокого старта. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений преподавателя, адекватно воспринимают оценку преподавателя.Активное участие в диалоге с преподавателем.Перестраиваются. Выполняют упражнения. Анализируют ошибки.Восстанавливают дыхание.Демонстрируют умение  быть внимательным и сосредоточенным на учебном задании.Играют в игру «Вызов номеров». Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| Заключительная часть. Оценочно-результатив­ный этап  | 10 мин | Провести построение.Провести беседу. Рефлексиядеятельности иподведениеитогов.Отметить всех студентов. Желательно указывать только положительные моменты. Отметить студентов, которые наиболее правильно выполняли упражнения.  | Строятся. Слушают преподавателяОтвечают на вопросы. Делают выводы о влияние бега на здоровье человека. Обучающиеся  анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. |

 Заключение

 Легкая атлетика играет важнейшую роль в системе физического воспитания школьников. Легкоатлетические упражнения более доступны и просты, развивают организм наиболее равномерно и гармонично, чем упражнения других видов физической культуры и здоровья.

 Системы легкоатлетических упражнений имеют оздоровительный эффект для всего организма в целом. Помимо мышечной активности они развивают сердечно – сосудистую систему, дыхание, вестибулярный аппарат, реакцию. Совершенствуются все группы мышц, равномерные нагрузки  доставляют удовольствие в процессе занятий.

Урок легкой атлетики в техникуме воспитывает командный дух, чувство коллективизма. В дальнейшей жизни навыки, полученные на уроках легкой атлетики,  пригодятся в трудовой деятельности, в армейской жизни.

 Многообразие легкоатлетических упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяет широко использовать их в образовательных и прикладных целях. Динамический характер мышечной работы, широкое и всестороннее влияние упражнений на все системы организма, особенно сердечно-сосудистую и дыхательную, а также опорнодвигательный аппарат делают легкоатлетический материал исключительно ценным средством гигиенического воздействия. Положительное влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся предопределило широкое включение в программу физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений.

 Методические рекомендации составлены в соответствии с программой по физической культуре, которая направлена на:

-формирование физической культуры личности будущего профессионала;

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Приложение

1.Комплекс общеразвивающих упражнений

1) И. п. – о. с. 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)

2) И. п. – о. с. Руки перед грудью. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)

3) И. п. – о. с. Руки за головой. 1-3 – пружинящие наклоны вперед, развести локти как можно дальше, но не отрывая ладоней от головы, смотреть вперед; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)

4) И. п. – о. с. Руки за головой. 1 – поднять правое колено и коснуться левого локтя (ладони не отрываются от затылка); 2 – и. п.; 3 – то же
с другой ноги и другой рукой; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)

5) И. п. – о. с. 1 – 2 - рывки руками перед грудью, 3 – 4 – развести руки в стороны (Повторить 4 раза)

6) И. п. – о. с. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене и удерживать ее ( 10 счетов).

Тоже с левой ноги

6) И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги скрестно, правая нога впереди; 2 – прыжок ноги врозь; 3 – прыжок ноги скрестно, левая нога впереди; 4 – и. п. (Повторить 4 раза. В конце упражнения перейти на шаг и остановиться).

7) И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжком в стойку правая нога впереди, левая сзади; 2 – прыжком в стойку ноги врозь; 3 – прыжком в стойку левая нога впереди, правая сзади; 4 – и. п. (Повторить 4 раза, перейти на шаг и остановиться.)

Бег на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции называется спринт. Короткими дистанциями считается бег на 60, 100, 200, а также 400 метров.

Бег на короткие дистанции требует высокой скорости и превосходной координации. И очень важно правильно соблюдать технику бега на короткие дистанции, чтобы добиться отличных результатов. Процесс преодоления любой короткой дистанции делится на этапы: непосредственно старт, стартовый разгон, преодоление дистанции, финиш.

Важно перед стартом принять правильное положение тела и ног. Можно стартовать с высокого и низкого старта. Мы с вами разберем наиболее простой способ – низкий старт.

Во-первых,  корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Частая ошибка, когда корпус расположен боком. Это заставляет терять время на раскрутку корпуса во время старта.

Во-вторых, одна рука должна находиться впереди в согнутом состоянии, а другая заведена назад в почти прямом положении. Это поможет дополнительно ускориться.

У любого человека всегда одна нога или рука немного сильнее другой. Этим надо пользоваться. Поэтому и существует понятие – толчковая нога. Запомните, например, если у вас толчковая нога левая, она ставится вперед. При этом левая рука должна быть сзади, а правая  будет согнута впереди корпуса.

И еще, необходимо сделать корпусом небольшой наклон вперед. Это своеобразная имитация низкого старта. Это поможет сильнее выносить бедро при старте.

 В процессе стартового разгона следует полностью выпрямлять ноги во время отталкивания от дорожки. Руками следует делать энергичные движения, удерживая их согнутыми под прямым углом. Важно стараться на максимальной скорости пробежать линию финиша, чтобы не ухудшить итоговый результат.

Игра «Вызов номеров»

В этой игре участвуют 3 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по конусу. Перед играющими проводится стартовая черта. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, обегают конус и возвращаются обратно. Важно: игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза.

Далее задание меняется:

до конуса – бег спиной вперед, обратно – обычный бег;

до конуса – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег;

до конуса – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег;

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

 Список использованных источников

 1.Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А. И. Жилкин. – М. : Академия, 2013.

 2. Кривоносов М.П. Юшкевич Т.П. Методика обучения   легкоатлетическим упражнениям. – М.: «Физкультура и спорт», 2015.

 3.Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2013

 4.Легкая атлетика / Под ред. А.Н. Макарова, П.Э. Сирис, В.П. Теннова. – М., 2014.

 5.Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М., 2017.

 6.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 2012. – 542с.

 7.Суслов, В.П. Бег на средние и длинные дистанции. – М., ФиС, 2012.

8.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия – 2011. – 479 с.

 9.Якимов, А. М. Научно-методические аспекты тренировки бегунов на средние и длинные дистанции / А. М. Якимов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4.

 ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Российская электронная школа<https://clck.ru/RbcUd>
2. Энциклопедия по видам спорта [http://www.infosport.ru/sp/](https://www.google.com/url?q=http://www.infosport.ru/sp/&sa=D&ust=1566007446943000)
3. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/dir/13>