

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна  
Должность: директор  
Дата подписания: 19.06.2023 02:06:29  
Уникальный программный ключ:  
92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

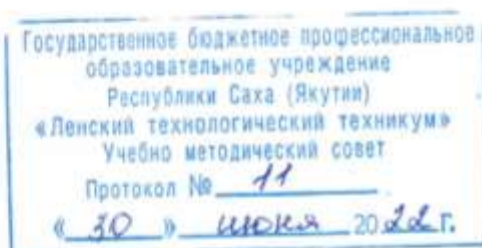
**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**  
Дисциплина: **ФК.00 Физическая культура**  
Специальность: **46.01.03 Делопроизводитель**

Методические рекомендации по выполнению практических занятий разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта профессии среднего профессионального образования **46.01.03 Делопроизводитель** содержанию и уровню подготовки выпускника, в соответствии учебным планом и рабочей программой дисциплины ФК.00 «Физическая культура», утвержденных ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум».

#### **РЕКОМЕНДОВАНО**

Учебно-методическим советом

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»



#### **РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10

от "11" июля 2022 г.

Председатель ПЦК: [подпись] /Еремеева Т.С./

Автор: Сокольников Д. А., преподаватель физической культуры

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Перечень тем практических работ .....	10
1. Бег на короткие дистанции .....	12
1.1 Методическая последовательность обучения технике низкого старта. ....	13
1.2 Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта. ....	14
1.3 Методическая последовательность обучения технике стартового разгона .....	15
1.4 Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции .....	16
1.5 Методическая последовательность обучения финишированию .....	17
2. Методическая последовательность обучения бега на средние и длинные дистанции ...	17
3. Методическая последовательность обучения эстафетному бегу .....	20
4. Методическая последовательность обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».20	
4.1. Научить основам техники прыжка в длину с места. ....	20
4.2. Упражнения для овладения техникой прыжка в длину с разбега. ....	21
4.3. Техника отталкивания и приземления. ....	21
5. Методическая последовательность обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание». ....	22

## Пояснительная записка

Методические указания по дисциплине ФК.00 «Физическая культура» для выполнения практических работ созданы в помощь студентам для работы на занятиях, подготовки к практическим занятиям и для правильного составления отчетов.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся при проведении практических занятий по дисциплине физическая культура.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности.

В результате обучающиеся должны:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

### ***Основы знаний по физической культуре:***

- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

### ***Спортивные игры:***

#### ***Баскетбол***

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

#### ***Волейбол***

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

### ***Гимнастика с элементами акробатики:***

- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнение опорных прыжков, набивные мячи 3-5 кг.
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;

- уметь самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов.

#### ***Легкая атлетика:***

- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;

#### ***Лыжная подготовка:***

- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

#### ***Основы знаний по физической культуре:***

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;

#### ***Спортивные игры:***

##### ***Баскетбол***

- знать и выполнять правила игры;

##### ***Волейбол***

- знать и выполнять правила игры;

#### ***Гимнастика с элементами акробатики:***

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;

#### ***Легкая атлетика:***

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);
- знать технику выполнения эстафетного бега.

#### ***Лыжная подготовка:***

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;
- знать технику конькового хода.

## Критерии оценивания практических заданий по разделам: Легкая атлетика,

### Гимнастика

#### **Отметка «5»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно

Соблюдена техника безопасности

#### **Отметка «4»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с одной незначительной ошибкой.

Соблюдена техника безопасности

#### **Отметка «3»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

#### **Отметка «2»:**

- норматив не выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив не выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива не выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

## Критерии оценивания практических заданий по разделам: Спортивные игры -

### баскетбол

#### **Отметка «5»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

#### **Отметка «4»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;

- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности. Допускает незначительные технические или тактические ошибки.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «3»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с невысокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «2»:**

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;

Не соблюдена техника безопасности

**Критерии оценивания практических заданий по разделам: Спортивные игры –**

**волейбол**

**Отметка «5»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «4»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «3»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;

- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «2»:**

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу.

Не соблюдена техника безопасности

**Критерии оценивания практических заданий по разделам: Лыжная подготовка**

**Отметка «5»:**

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

**Отметка «4»:**

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

**Отметка «3»:**

Обучающийся научился:

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн) на соответствующий результат.

Соблюдена техника безопасности

**Отметка «2»:**

Обучающийся не научился

- выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;



- преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- не сдал норматив по прохождению дистанции 3 км (Д) и 5 км (Юн).

Не соблюдена техника безопасности

**Для оценки уровня физической подготовленности студентов  
(девушки)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	90° Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до 0° в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

**Тесты**

**Для оценки уровня физической подготовленности студентов  
(юноши)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4

		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30'')	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4x9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

### Перечень тем практических работ

Номер и наименование темы	Наименование практического занятия	Кол-во час	Коды формируемых компетенций	Форма контроля
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
Тема 1.1 Основы знаний	<b>Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты.	2	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей

<b>Тема 1.2</b> Техника спринтерского бега. Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Практические занятия: <b>Техника спринтерского бега:</b> Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 70м. Стартовый разгон на отрезках 10-15м. Развитие скоростных качеств.	4	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динаметры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы: 1) Физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации; 2) Физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в
<b>Тема 1.3</b> Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование	Практические занятия: <b>Техника длительного бега:</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках 10м, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств.	4	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
	<b>Зачет</b>	2	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.4</b> Техника спринтерского бега. Низкий старт	Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10–15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	4	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.5</b> Техника длительного бега. Чередующий бег.	Практические занятия: ОРУ в движении. Чередующий бег 2000м (Д), 3000м (Ю). Развитие выносливости. Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям.	4	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
	<b>Зачет</b>	2	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.6</b> Техника длительного бега. Равномерный бег	Практические занятия: ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на	10	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	

	результат. Развитие выносливости.			длину или в высоту с места). Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.
<b>Тема 1.7</b> Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.	8	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
	<b>Зачет</b>	2	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.8</b> Техника метания гранаты (250 гр) с места	Практические занятия: Бег в равномерном темпе 8 мин. ОРУ на месте для плечевого пояса. Техника метания гранаты с места. Правильность выполнения замаха. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.9</b> Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практические занятия: ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 10м. Беговые эстафеты 4x300м, 4x400м. Развитие скоростных качеств.	4	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.10</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	Практические занятия: ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «шагом». Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	10	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
	Дифференцированный зачет.	2	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	

## 1. Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции по интенсивности нервно-мышечного напряжения и кратковременности работы является типичным упражнением на быстроту. Правильная техника бега характеризуется мощным задним толчком, эффективным углом выноса маховой ноги и отсутствием тормозных усилий при постановке ее на опору несколько впереди линии общего центра тяжести тела. При этом туловище принимает прямое или несколько наклонное

положение, а руки совершают быстрые и экономные движения. Все указанное выше позволяет бегуну преодолевать дистанцию свободно и непринужденно на высокой скорости. На уроках легкой атлетики с техникой бега связаны и другие двигательные действия – прыжки в длину и в высоту с разбега, метание гранаты с разбега, подвижные игры и эстафеты. Поэтому в первую очередь необходимо решать задачи обучения технике бега.

### 1.1 Методическая последовательность обучения технике низкого старта.

1. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.)

2. Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

3. Выполнение команд “На старт!” и “Внимание!” без стартовых колодок. преподаватель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми занимающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.








4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу)

5. Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой ноги) устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя 1-1,5 стопы от передней (или расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 – 50, задняя 60- 80. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10-12 см.

6. Выполнение команд “На старт!”, “Внимание!”, “Марш!”. Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро.

Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко)

Ошибки в технике высокого старта	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
<p>1. Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога.</p> 	<p>Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед.</p> 

<p>2. Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию.</p> 	<p>Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить тело вперед.</p> 
<p>3. Ноги слишком согнуты в коленях.</p> 	<p>Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки.</p> 
<p>4. Бегун отклоняется назад.</p> 	<p>Плечи выдвинуть несколько вперед, подбородок опустить.</p> 
<p>По команде «Марш!» (или выстрелу стартера)</p>	
<p>5. Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх.</p> 	<p>Стопу посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх.</p> 
<p>6. Голова слишком резко и быстро поднимается вверх.</p> 	<p>Опустить подбородок к груди.</p> 
<p>7. Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.</p> 	<p>Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса.</p> 

### 1.2 Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта.

#### Упр. 1.

Из положения руки в упоре (туловище вертикально) оттолкнуться руками от опоры выполняя ими беговое движение.

#### Упр. 2.

И.п. стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнута в колене. По команде преподавателя резкая смена ног.

***Упр.3.***

И.п. стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой(толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

***Упр.4.***

Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу преподавателя резкое движение вперед головой и плечами.

***Упр.5.***

Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу преподавателя быстро перейти на бег.

***Упр.6.***

И.п. стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.

***Упр.7.***

Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

***Упр.8.***

Старты из разных положений: сидя на полу лицом (спиной) вперед, лежа на животе, лежа на спине головой (или ногами) к линии старта.

***Упр.9.***

Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

***Упр.10.***

Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции.

***1.3 Методическая последовательность обучения технике стартового разгона***

***Упр.1.***

Выбегание с низкого старта под “воротами“, сделанными из веревочки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту.

***Упр.2.***

Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.

***Упр.3.***

Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер упирается прямыми руками в его плечи.

***Упр.4.***

Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища.

**Упр.5.**

Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи, с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

**Упр.6.**

Бег с низкого старта 10-15 м. с сохранением оптимального наклона туловища.

**1.4 Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции**

После стартового разгона бегун переходит к бегу по дистанции. Перед ним стоит важная задача удержать развитую горизонтальную скорость. Это достигается сохранением длины и частоты шагов.

**Упр.1.**

Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на пояс или опущены вниз. Туловище прямо (не отклоняется).

**Упр.2.**

Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя различные указания: а) поднимать бедро выше; б) быстрее опускать и ставить ногу; в) чаще работать бедрами; г) выше держаться на стопе.

**Упр.3.**

Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков. Бег по коридору (узкой дорожке) шириной 20-30см., сделанному из резиновой ленты, затем 5см. (стопы ставятся по линии и параллельно)

**Упр.4.**

Бег прыжками с ноги на ногу. Это упражнение способствует выработке широкого шага. Нога в момент отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнута в коленном суставе, выносится вперед-вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах и работают так же, как во время бега.

**Упр.5.**

Бег с высоким подниманием бедра 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

**Упр.6.**

Бег прыжками 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

**Упр.7.**

Бег в ровном, спокойном темпе, с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу преподавателя.

**Упр.8.**



Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости).

### **1.5 Методическая последовательность обучения финишированию**

Основной задачей бегуна при подходе к финишу является сохранение высокой скорости бега. Для этого следует усилить задний толчок и, увеличив темп движения рук, на большей частоте преодолеть финишную линию. Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге “бросок “на ленточку грудью.

#### ***Упр.1.***

И.п. стоя в шаге, левая нога впереди, правая сзади, руки опущены вниз. Выполнять быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед.

#### ***Упр.2.***

Стоя в шаге, правая нога впереди, левая сзади, руки опущены вниз. Выполнять быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед.

#### ***Упр.3.***

Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

#### ***Упр.4.***

Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.

#### ***Упр.5.***

Бег на 20-30м. спробеганием финишной линии, не замедляя скорости бега.

#### ***Упр.6.***

Бросок на линию грудью вперед небольшими группами по 3-4 студента с ускоряющегося бега.

При обучении финишированию важно приучить учащихся заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешного обучения следует проводить упражнения парами, небольшими группами (3-4 человека), подбирая студентов, равных по силам.




## **2. Методическая последовательность обучения бега на средние и длинные дистанции**



Бег на средние дистанции является упражнением преимущественно на выносливость. Проводится на беговой дорожке и по пересеченной местности. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. По команде “На старт “студенты подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии толчковую ногу, отставляя другую назад на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Противоположная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. По команде «Внимание!» возможна опора рукой, но перед линией старта. Другая рука – сзади. В таком положении бегун, ждет команды «Марш!». По команде быстрым отталкиванием ног и сильным взмахом рук спортсмен начинает бег, делая первый шаг сзади стоящей ногой.

Движение бегуна маховым шагом свободные и непринужденные, без перенапряжения мышц, вызывающего утомление. При изучении техники бега обратить внимание на постановку ступней и умение расслаблять мышцы ног. Шаг бегуна должен быть естественным и удобным. Финиширование состоит в переходе на более быстрый бег в конце дистанции за 150-300м. до финиша.

1. Кроссы от 500 до 800м.
2. Повторный и переменный бег в доступном темпе (2x150,3x60,3x200 и т.д.)
3. Соблюдение темпа, задавать темп, увеличение нагрузки.
4. Силовая тренировка.

Типичные ошибки при обучении технике бега и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко)

Ошибки	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
<p>1. Большой прогиб спины.</p> 	<p>Голову опустить вниз.</p> 
<p>2. Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.</p> 	<p>Руки держать параллельно.</p> 
<p>3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии.</p> 	<p>Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось плеч находится над стартовой линией.</p> 
<p>4. Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.</p> 	<p>Туловище отклонить назад, голову опустить.</p> 

По команде «Внимание!»	
1. Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены.	Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле.
	
2. Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят.	Туловище отклонить назад, ось плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега).
По команде «Марш!» (выстрелу) - стартовый разгон.	
1. Рано подняты руки вверх.	Разогнуть руки в локтевом суставе.
2. Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.	Стопу нести низко к земле.
3. Резко и рано поднята голова.	Подбородок опустить к груди.
4. Обе руки одновременно отведены назад на первом шаге.	Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.
5. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона.	Пробегать под низкой палкой.
6. Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег.	Больше согнуть руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.
7. Туловище назад отклонено, напряженный бег.	Голову опустить, смотреть вперед, а не вверх.
8. Во время бега руки напряжены.	Согнуть руки в локтях.
9. Недостаточно высоко поднято бедро.	Во время бега держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.
10. Слишком высоко поднято бедро, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.	Опустить голову и руки немного вниз, смотреть вперед на расстояние 10-15 м.

11. Стопы развернуты носками наружу.	Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь. Медленный бег по скамейке.
--------------------------------------	---

### **3. Методическая последовательность обучения эстафетному бегу**

Командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. Научить технике передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи.

1. Передача эстафетной палочки из правой руки в левую руку. Студенты выстраиваются в две шеренги с интервалом 1-1,5м. Вторая шеренга с эстафетной палочкой в руке. Руки должны находиться в одной

вертикальной плоскости.

2. Передача и прием (в парах), стоя на месте, с имитацией движения рук как при беге, по команде преподавателя.

3. Передача и прием (в парах), стоя на месте с имитацией движения рук и ног при беге (на месте).

4. Передача с одного шага.

5. Передача и прием в ходьбе, затем в легком беге.

6. Передача и прием эстафетной палочки в свободном темпе, по сигналу преподавателя.

7. Постепенное увеличение скорости, передача палочки.

8. Передача и прием палочки в зоне.

### **4. Методическая последовательность обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».**

Дальность прыжка в длину зависит от угла вылета общего центра массы тела, определяемого действием прыгуна в отталкивании, и величины скорости полета, во многом зависящей от скорости разбега перед отталкиванием. Обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождается многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

#### **4. 1. Научить основам техники прыжка в длину с места.**

##### ***1 упр.***

И.П. – полу присед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.

##### ***2 упр.***

Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.

##### ***3 упр.***

И.П.- упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземлением в положение полу приседа руки вперед.

**4 упр.**

Встать на скамейку. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полу присед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание со взмахом рук, прыгнуть со скамейки в положение полу присед, руки вперед.

**5 упр.**

Прыжки в длину с места.

**4.2. Упражнения для овладения техники прыжка в длину с разбега.**

**1 упр.**

Прыжки на одной ноге из круга в круг. Круги делаются из гимнастических обручей.

**2 упр.**

Прыжки в шаге с 4 беговых шагов через «ров» шириной 1 м. с мягким приземлением на две ноги.

**3 упр.**

Прыжки в длину с разбега (6-8 беговых шагов) с преодолением препятствий (скамейка, скакалка).

**4 упр.**

Прыжки в длину с разбега (6 – 8 беговых шагов).

**4.3. Техника отталкивания и приземления.**

**1 упр.**

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.

**2 упр.**

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги с одного шага И.П.- маховая нога впереди, толчковая нога сзади.

**3 упр.**

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги с трех шагов.

**4 упр.**

Прыжки в шаге по кружкам, начерченным на земле.

**5 упр.**

Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.

**6 упр.**

Прыжки в беге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвертый.

**7 упр.**

Прыжки в длину с короткого разбега.

**8 упр.**

Прыжки в длину с разбега с приземлением в зоны, обозначенные.

**9 упр.**

Прыжки в длину со среднего разбега.

**10 упр.**

Прыжки в длину с полного разбега с мягким приземлением.

**5. Методическая последовательность обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».**

Начальное обучение прыжкам в высоту целесообразно проводить в зале.

1. Создать правильное представление о технике прыжка.
  2. Имитация упрощенной техники преодоления планки (резиновой ленты).
- Перешагивание выполнять не в сторону, а по ходу движения.
3. Отталкивание вверх – вперед и махом вдоль планки. Приземление на толчковую ногу.
  4. Выполнить имитацию в шаге.
  5. Отталкивание с 3 шагов.
  6. Прыжок в высоту с упрощенной техникой преодоление планки. С 5 шагов.
  7. Освоение ритма трех последних шагов разбега.
  8. Подбор разбега каждому ученику.

При обучении технике следует использовать разметку направления разбега, мест отталкивания и приземления. Она дает возможность правильно ориентироваться не только в направлении разбега, но и в выполнении маховых движений.