

Тема 1

"Состав судейской коллегии; Ознакомление с обязанностями судей, их функциями на соревнованиях."

Цель: раскрыть состав судейской коллегии.

Ход урока:

Изложение нового материала: Коллегия судей соответствующей федерации для проведения соревнований назначает главную судейскую коллегию (ГСК), которая состоит из главного судьи, главного секретаря, их заместителей и помощников (в зависимости от ранга соревнований). Работа ГСК делится на три этапа: предварительный, соревновательный и заключительный. Предварительный этап.

Главный судья изучает положение, проверяет место предстоящих соревнований, дает указания по устранению недостатков, определяет количество судейских бригад и их состав, составляет программу соревнований по дням и часам, проводит семинар с судьями по правилам соревнований, по итогам семинара назначает заместителей, старших судей, проводит совещание судейской коллегии совместно с представителями, вместе с врачом соревнований проверяет медицинский допуск участников.

Главный секретарь на этом этапе готовит всю документацию для проведения соревнований, проверяет технические заявки, определяет количество участников на каждом виде и передает эти сведения главному судье для составления программы по часам, подбирает помощников и секретарей на видах, готовит информацию о соревнованиях, участвует в совещании судейской коллегии, проводит по необходимости жеребьевку участников.

Для проведения соревнований составляются судейские бригады: беговая бригада, бригада судей по прыжкам, бригада судей по метаниям, бригада судей по стилю, бригада судей по дистанции, бригада судей по награждению и торжественным процедурам, бригада судей по информации, рабочая бригада и некоторые другие бригады (состав и количество которых зависят от ранга соревнований). Беговая бригада состоит из стартеров, хронометристов и финишной группы.

Стартеры (2 — 4 чел.) дают старт участникам забегов, определяют правильность его выполнения.

Судьи хронометристы (6—10 чел.) определяют время прохождения дистанции каждого участника.

Финишная группа (6 — 9 чел.) определяет порядок прихода участников на финише, метраж между участниками, для коррекции временных результатов (в спринте).

Секретарь на финише записывает результаты в протокол соревнований и передает его в секретариат.

Ответственным в этой бригаде является старший судья на финише.

Бригада судей по прыжкам (3 — 6 чел.) может состоять из 1 — 2 бригады или организовываться на каждый вид прыжка.

Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи измерители измеряют результат или устанавливают планку.

Секретарь ведет протокол соревнований и передает его в секретариат.

Бригада судей по метаниям (3 — 7 чел.) может состоять из 1 — 2 бригады или организовываться по всем видам метаний.

Старший судья следит за правильностью выполнения метаний, безопасностью при метаниях.

Судьи измерители измеряют результаты.

Секретарь ведет протокол и передает его в секретариат.

Бригада судей по стилю создается при проведении соревнований по спортивной ходьбе и наблюдает за техникой спортивной ходьбы.

Бригада судей на дистанции следит за правильным преодолением дистанции и препятствий участниками соревнований, особенно на виражах, когда бег выполняется по отдельным дорожкам; следит за правильностью передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.

Бригада судей по награждению и торжественным процедурам организовывает награждение победителей и призеров соревнований, парад открытия и закрытия соревнований.

Бригада судей по информации дает звуковую и письменную (на специальных стендах) информацию о ходе соревнований. Рабочая бригада судей готовит места для проведения соревнований, подготавливает и убирает соответствующий инвентарь и оборудование.

Соревновательный этап. Главный судья следит за ходом соревнований, чтобы не было задержек по времени; может перенести время начала соревнований; рассматривает все спорные вопросы, которые не смогли решить на месте старшие судьи; оценивает работу судейских бригад; проводит после каждого дня соревнований совещание судейской коллегии совместно с представителями команд и утверждает результаты соревнований. Главный секретарь на этом этапе организовывает работу секретариата, следит за правильностью оформления документации, ведет сводку командной борьбы, следит за правильной работой судей секретариата, дает информацию о ходе соревнований. Судьи секретариата обрабатывают протоколы по видам, выводят составы участников для участия в последующих кругах соревнования и передают их секретарям на видах, распределяют места участников, оценивают результаты участников по таблице очков, ведут подсчет очков в командной борьбе, вывешивают 16 информации на специальные стенды, определяют места соревнующихся команд, дают все сведения об участниках, победителях и призерах, об их тренерах в наградной отдел, оценивают разрядность результатов участников.

Секретари на видах записывают в протокол соревнований результаты, показанные участниками (прыжки в длину, тройной прыжок, все виды метаний), определяют итоговый результат и отдают протоколы в секретариат. Секретари на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» ведут учет использованных попыток на каждой высоте, определяют состав участников на следующую высоту; после окончания соревнований отдают протокол в секретариат. Секретарь на финише записывает в протокол порядок прихода участников в забегах и их время.

Заключительный этап. Главный судья проводит итоговое совещание с судейской коллегией совместно с представителями команд, где окончательно утверждаются результаты соревнований; составляет отчет о соревновании, где указывается число участников, квалификация участников, занятые места командами, победители и призеры соревнований; оценивает работу судейских бригад и главной судейской коллегии.

Главный секретарь участвует в совещании судейской коллегии, подготавливает всю документацию соревнований и материалы для отчета, оценивает работу судей секретариата, вместе с главным судьей подготавливает информацию для печати о прошедших соревнованиях.

Судья на финише определяет приход участников по пересечению ими линии финиша, определяет метраж между первым и вторым, вторым и третьим и т.д. в спринтерском беге. Старший судья записывает все сведения в «финишку», корректирует показания секундомеров на основании метража и передает ее секретарю.

Судья-хронометрист включает секундомер по команде стартера (реакция на огонь или дым патрона, отмашку флажка) и выключает его при касании участником створа финиша любой частью тела, сообщает результат старшему судье, который его записывает.

Тема 2

" Правила соревнований в беге; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в беговых дисциплинах легкой атлетики."

Цель: раскрыть правила соревнований в беге.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Состав судейской коллегии; Ознакомление с обязанностями судей, их функциями на соревнованиях.

Изложение нового материала: СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ

Для проведения соревнований по бегу создаются следующие судейские бригады:

- а) стартовая;
- б) судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет;
- в) судей на финише;
- г) судей хронометристов;
- д) секретарей.

СТАРТ

Квалифицированная работа судейской бригады стартеров имеет очень важное значение для успеха всего соревнования по бегу. Её состав зависит от уровня и характера соревнований.

Судья-стартер должен быть тактичным, спокойным, выдержанным, правильно ориентироваться в разметке стартов на беговой дорожке, уверенно обращаться с инвентарем, оборудованием и техническими устройствами, применяемыми на старте.

ОСНОВНОЙ СТАРТЕР

должен хорошо знать регламент и расписание соревнований. Только он (персонально и единолично) решает, правильно ли взят старт, исключая действия дополнительного стартера, поэтому он несет ответственность за результаты выступлений спортсменов, создает на старте соответствующую обстановку.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СТАРТЕР

на дистанциях 400 м, 4x200 м, 4x400 м (не менее):

- следит за принятием правильных положений на старте;
- в случае фальстарта подает дополнительный сигнал (выстрелом или голосом) для остановки забега, если основной стартер не подает его или запаздывает с его подачей.

ПОМОЩНИК СТАРТЕРА:

за 1-1,5 часа до начала соревнований проверяет инвентарь (стартовые колодки, эстафетные палочки, судейские флажки и др.);

получает в секретариате стартовые протоколы;

проводит регистрацию участников в местах сборов, по протоколу сверяет фамилию, имя, номер, наименование команды и делает соответствующие отметки в стартовом протоколе;

вносит в стартовый протокол замечания, полученные на старте.
при большой неявке, объединяет забеги (с разрешения главного судьи);
на крупных соревнованиях выводит участников с места сбора на предварительную позицию (накопители) и организует предстартовые разминочные пробежки;

за 5 минут до начала соревнований прекращает разминочные пробежки и собирает участников в накопителе;

вызывает забеги поочередно для установки стартовых колодок (Правилами разрешено не больше 2 минут);

после команды "Снять тренировочные костюмы!" строит участников забегов в колонну по одному (в порядке номеров дорожек) и выводит их на линию старта.

По окончании забега оформленный и подписанный стартовый протокол передается секретарю на финише.

СУДЬИ НА ДИСТАНЦИИ

На соревнованиях небольшого масштаба эта судейская бригада состоит из 5-9 человек и подчиняется старшему судье на финише; на соревнованиях высшего уровня - до 20-25 судей. Подчиняются они соответственно главному судье, зам. главного судьи или рефери.

Их обязанности:

- контроль за преодолением барьеров или препятствий;
- контроль за передачей в зонах эстафетной палочки;
- проверка правильности расстановки (место и высота) барьеров и препятствий;
- установка упавших или сбившихся барьеров на свое место;
- поддержание порядка на беговой дорожке;
- обеспечение безопасности участников и судей при одновременном проведении соревнований по бегу и прыжкам или метанию (в местах пересечения зон соревнований и разбегов).

НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ ПРИ БЕГЕ:

- помехи другим участникам (толчки, пересечение пути) при беге или обгонах;
- оказание помощи участнику во время бега;
- прохождение любого отрезка по чужой дорожке (при беге по раздельным дорожкам) или за бровкой:
 - уход с дорожки (за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки) без разрешения судьи;
 - обегание барьера сбоку;
 - пронос ступни или голени вне барьера;
 - умышленное сбивание барьера (рукой или ногой);
 - спрыгивание в сторону от ямы с водой (в стипль-чезе);
- передача эстафетной палочки до границы или после 20-метровой зоны (определяющим здесь является положение самой палочки);
- перебрасывание или перекатывание эстафетной палочки от одного участника к другому;
- помощь участнику в момент передачи эстафетной палочки (подталкивание потеря эстафетной палочки на дистанции (финиширование без палочки);

- помехи другой команде в момент передачи эстафетной палочки.

В случае фиксации какого-либо нарушения Правил, судья заполняет судейскую записку, где указывает дисциплину (дистанцию), номер забега, номер участника, место и характер нарушения.

ФИНИШ

Результаты соревнований по бегу фиксируются судьями, работающими на финише.

Судейские бригады размещаются и работают в специально оборудованных ложах на трибунах стадиона или отведенных местах в районе финиша. При этом места для судей на финише и хронометристов располагаются точно в створе финиша на расстоянии не менее 5 м от внешней или внутренней границы беговой дорожки.

Исчисление времени (пуск секундомеров) начинается с момента выстрела стартового пистолета (или начала движения флажка при команде стартера "Марш!").

Окончание дистанции (фиксация времени) происходит в тот момент, когда какая-либо часть корпуса спортсмена "касается" воображаемой плоскости финиша. Окончание дистанции засчитывается в том случае, если участник пересечет линию финиша всем телом и без посторонней помощи, даже если он упадет и самостоятельно поднимется и пересечет линию финиша.

Тема 3

" Правила соревнований в прыжках; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в прыжковых дисциплинах легкой атлетики."

Цель: раскрыть правила соревнований в прыжках.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Правила соревнований в беге; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в беговых дисциплинах легкой атлетики.

Изложение нового материала: ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ

1. Требования к месту соревнований;

Место для прыжков (в длину и тройным) состоит из:

а) дорожки для разбега;

б) бруска для отталкивания;

в) ямы с песком для приземления.

Дорожка для разбега имеет ширину 1,22-1,25 м и длину 40 м, а где это возможно - 45 м, ограниченная линиями шириной 50 мм. Допускаемый уклон дорожки для разбега не должен превышать 1:100, а в направлении разбега 1:1000.

Брусок для отталкивания изготавливается из дерева или другого пригодного материала и имеет ширину 198-202 мм, длину 1,21 -1,22 м и максимальную толщину 100 мм. Он прочно устанавливается в грунт заподлицо с поверхностью дорожки для разбега. Поверхность бруска окрашивается в белый цвет. Брусок рекомендуют располагать от переднего края ямы от 1 до 4 м, а в прыжках тройным для мужчин не менее 13 м, у женщин не менее 11 м. Расстояние между бруском для отталкивания и дальним краем ямы должно быть не менее 10 м в прыжках в длину, а в тройном прыжке - не менее 21 м. На соревнованиях третьего уровня расстояние может быть уменьшено до 7,5 м и 15 м, соответственно. За краем бруска, совпадающим с "линией измерения", устанавливается съемная планка-индикатор (фиксатор заступа) длиной 1,21-1,22 м и шириной 98-102 мм. Планка вставлена в специальный паз за бруском и заподлицо с ним и имеет выступающую (± 7) мм, часть над уровнем бруска и дорожкой для разбега. Выступающая часть имеет два скоса по всей длине под углом 30 градусов со стороны разбега и ямы для приземления.

Скошенная поверхность планки-индикатора, обращенная в сторону разбега, покрывается слоем пластилина, на котором фиксируется след при заступе. Планка-индикатор, при тех же размерах, может иметь и другую конструкцию, в которой на скошенном краю, обращенном в сторону разбега, выполняется продольная канавка (паз), заполняемая пластилином, на котором и фиксируется след при заступе. Планка-индикатор должна выполняться из материала, препятствующего проскальзыванию туфель спортсмена при наступлении на нее. Для удаления отпечатка обуви при заступе слой пластилина заравнивается с помощью шпателя. Рекомендуется

иметь запасные, съемные планки-индикаторы. На соревнованиях третьего уровня вместо описанного выше фиксатора заступа можно использовать влажный песок, который укладывается за бруском для отталкивания в виде полосы длиной 1,21 -1,22 м и шириной 100 мм. По обе стороны от бруска для отталкивания по линии измерения на грунт наносятся белые линии шириной 1 см и длиной 50 см каждая. На эти линии на расстоянии 1 см от краев бруска ставятся прямоугольные указатели местоположения бруска размером 20 на 25 см, лицевая плоскость которого обращена в сторону разбега и окрашена в белый цвет с темной полосой под углом 45 градусов к горизонтали.

Яма с песком для приземления в прыжках длину и тройным должна иметь ширину не менее 2,75 м и не более 3 м. Допускается две параллельные дорожки для разбега к одной общей яме, ширина которой в этом случае должна быть не менее 4,25 м, а расстояние между осями дорожек для разбега — 1,5 м. Яма обрамляется бортами, которые не должны выступать над поверхностью сектора, ближний к бруску борт ямы должен быть не менее чем на 3 см ниже уровня дорожки для разбега. Песок в яме должен влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность находится на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Во время соревнований по тройному прыжку запрещается на участке дорожке от бруска до ямы оставлять брусок для прыжка в длину, он должен быть удален, тщательно заделан, а место не отличалось бы от дорожки для разбега.

По обе стороны дорожки для разбега и вдоль боковых бортов ямы для приземления должна предусматриваться зона безопасности шириной не менее 1 м, а за дальним краем ямы - не менее 5 м.

2. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному

При прыжке в длину участник в конце разбега отталкивается одной ногой от бруска или от дорожки и затем приземляется в яму с песком. При тройном прыжке после первого отталкивания одной ногой участник должен приземлиться на ту же ногу, а затем, вновь оттолкнувшись ею, опуститься на другую ногу (шаг) и оттолкнувшись ею, приземлиться в яму (прыжок).

Результаты прыжков измеряют от ближайшей к бруску точки следа, оставленного на песке любой частью тела, по прямой линии перпендикулярно к линии измерения. Прыжок не засчитывается если прыгун:

а) не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;

б) при отталкивании наступил или заступил на линию измерения;

в) оттолкнулся сбоку бруска;

г) во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;

д) после совершения прыжка возвратился назад через яму приземления;

е) при прыжке применил любую форму сальто.

В тройном прыжке попытка не засчитывается также в случае, если прыгун нарушает чередование ног при отталкивании.

Тема 4

" Правила соревнований в метаниях; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в метаниях легкой атлетики."

Цель: раскрыть правила соревнований в метаниях.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Правила соревнований в прыжках; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в прыжковых дисциплинах легкой атлетики.

Изложение нового материала: МЕТАНИЯ (ядро, диск, молот, копье)

Эти четыре дисциплины легкой атлетики отличаются друг от друга по технике метания, но отдельные судейские правила являются общими для этих дисциплин. При метании снарядов спортсмен не должен наступать или заступать за круг или линию, очерчивающую по дуге край сектора для метания копья. Попытка будет засчитана, если снаряд приземлился внутри размеченного сектора.

Боковой судья должен выбрать точку, в которую вставляется стержень. Если снаряд приземлился вне сектора или коснулся линии границы сектора, то измерения не производятся.

Измерение производится от края следа падения снаряда, и результат отмечается указателем занимаемого места, который устанавливают вдоль границы сектора. Рулетка при измерении должна быть расположена правильно, проходя через центр сектора метания или через центр дуги при метании копья. Как правило, центр круга "О" для метания должен быть отмечен краской.

При проведении всех соревнований по метаниям необходимо соблюдать правила безопасности. Участники, судьи и зрители должны максимально быть защищены. Разминочные броски можно делать только под наблюдением судьи и с его разрешения. Во время разминки и соревнований снаряды надо относить на свои места на руках, а не бросать в обратном направлении и не перекатывать по полю и тем более не оставлять их, где попало.

Внутри сектора для разбега при метании копья нельзя оставлять никаких вещей (например: полотенце, курток, маек, поясов) в качестве особых отметок для спортсменов, т.к. это только мешает судьям и другим участникам.

Если на соревнованиях 3-го уровня организаторы не смогут обеспечить полный комплект снарядов для метаний, то можно разрешить участникам приносить свои снаряды, которые подлежат осмотру судьей. Если судья одобрил личный снаряд участника, его следует заметным образом отметить,

чтобы исключить применение непроверенных снарядов. Личные снаряды спортсмена в таких соревнованиях могут использовать другие участники.

Участнику не разрешается начинать попытку до тех пор, пока судьи не будут готовы. Он должен ждать команды. Перед началом выполнения попытки судье полагается стоять за сеткой ограждения или у дуги при метании копья. Участник соревнования может прекратить попытку и начать ее сначала, но только в отведенное время на выполнение попытки (1 мин. на попытку). Если участник остановился, он имеет право положить свой снаряд на землю, чтобы поправить одежду. Только метатели молота могут быть в специальных перчатках, остальным спортсменам не разрешается перевязывать пальцы кисти руки (если там нет пореза или раны). Если во время правильно исполненной попытки снаряд разрушился, участник имеет право на повторную попытку. Судьи, находящиеся на месте метания, должны быть очень внимательны, т.к. им надо следить за многим. Сначала они должны следить не за полетом снаряда, а за движением спортсмена в круге, за положением его ног.

Тема 5

" Структура урока по легкой атлетике; Ознакомление с особенностями и характеристиками отдельных частей урока."

Цель: раскрыть структуру урока по легкой атлетике.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Правила соревнований в метаниях; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в метаниях легкой атлетики.

Изложение нового материала:

Структурно занятие по лёгкой атлетике состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная (вводная) часть урока включает в себя: организацию занимающихся (построение, рапорт, приветствие, проверка присутствующих); доведение целей и задач занятия; подготовку функциональных систем организма для решения учебных заданий в основной части занятия за счёт выполнения разнообразных упражнений в движении и на месте, а также упражнений игрового характера (продолжительность 7-10 мин).

Упражнения подготовительной части занятия выполняются в движении и на месте. Они должны соответствовать задачам основной части урока по лёгкой атлетике и включают в себя: ходьбу, медленный бег, упражнения в беге, прыжки, ускорения, обще-развивающие упражнения на месте. При этом могут использоваться подготовительные движения для тех легкоатлетических упражнений, которые будут изучаться в основной части урока.

Основная часть урока направлена на изучение двигательных действий и решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока (продолжительность 30-35 мин).

Вначале разучиваются новые двигательные действия или элементы техники того или иного легкоатлетического упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений, усвоенных на данном занятии или на предыдущих занятиях, могут осуществляться в конце первой или второй половины основной его части. Для этого используются упражнения игрового характера, которые будут рассмотрены в 4-ой главе пособия.

Следует отметить, что упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств и координационных способностей, как правило, выполняются в начале основной части, а упражнения, связанные с проявлением силы и выносливости, в конце занятия. Для мотивации занимающихся и повышения эмоциональности занятия основную часть рекомендуется завершать эстафетами, играми или проводить круговую тренировку.

Заключительная часть урока направлена на снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия, задание для

самостоятельной работы, приведение в порядок мест занятий (продолжительность 3-5 мин).

Для снижения активности функциональных систем, мышечного и эмоционального напряжения используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание. При подведении итогов занятия необходимо отметить лучших и худших учеников с точки зрения их старания, правильности выполнения изученных упражнений, дисциплинированности и сдвигов в уровне физической подготовленности.

При проведении занятия учитель должен:

- образцово показывать упражнения и требовать от занимающихся правильного их выполнения;

- громко и чётко подавать команды и следить за их выполнением;

- при решении задач обучения и воспитания использовать разнообразные средства, методы и методические приёмы, т.е. избегать однообразия;

- стимулировать занимающихся путём поощрения и своевременной поддержки при возникновении трудностей в освоении двигательных действий или их выполнении, связанных проявлением морально-волевых усилий;

- быть объективным и справедливым при оценке отношения учеников к подаваемым командам и выполнению учебных заданий, тактичным и терпимым к ним;

- групповую форму работы с обучаемыми чередовать с индивидуальной, уметь прогнозировать и своевременно исправлять ошибки;

- воспитывать самостоятельность при занятиях физическими упражнениями и ответственность за результаты своей учебной деятельности.

Всё это позволит учителю, другим руководителям занятий физической культурой (преподавателю, тренеру) качественно и с высокой эффективностью решать задачи по образованию, воспитанию, оздоровлению и развитию занимающихся.

Тема 6

" Совершенствование техники толкания ядра; Совершенствование техники прыжка в длину способом: «согнув ноги»; Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы»"

Цель: раскрыть совершенствование техники толкания ядра и прыжков в длину с разбега.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Структура урока по легкой атлетике; Ознакомление с особенностями и характеристиками отдельных частей урока.

Изложение нового материала:

Совершенствование техники толкания ядра.

При совершенствовании техники толкания ядра в целом главными средствами для решения этой задачи будут:

- специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- толкание ядер различного веса из круга;
- толкание ядра на результат.

Овладение техникой толкания ядра следует проводить параллельно с развитием физических качеств и их совершенствованием.

В настоящее время широко используется способ толкания ядра с поворота. Применение того или иного варианта зависит от индивидуальных способностей человека к метательным движениям.

Совершенствование техники прыжков в длину.

После выбора способа прыжка необходимо продолжить совершенствование в технике разбега, перехода к отталкиванию, отталкивания, полета и приземления избранным способом прыжка. При совершенствовании в технике прыжков с разбега решается и целый ряд частных задач:

1. Повышение скорости разбега.
2. Достижение стабильности разбега на последних шагах.
3. Повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановке толчковой ноги на опору.
4. Достижение равновесия в коленном суставе при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании.
5. Совершенствование ритма разбега.

Для этого используются следующие упражнения:

- прыжки в длину со среднего и полного разбега;
- выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники;
- прыжки в длину на результат в условиях тренировки и соревнований.

Приведем примеры специальных упражнений для прыгунов в длину и прыгунов тройным прыжком.

Тема 7

Совершенствование техники бега на короткие дистанции; Выполнение многократного пробегания дистанций на разных скоростях

Цель: раскрыть совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Совершенствование техники толкания ядра; Совершенствование техники прыжка в длину способом: «согнув ноги»; Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы»;

Изложение нового материала:

Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Для решения этой задачи обучаемым необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося. Оно зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере. При этом фиксируются те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек.

С целью ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр киноколяцков, кинограмм, фотографий, рисунков.

Задача 1. Обучить технике бега по прямой дистанции.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60 — 100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30 — 40 м — бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др.

После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание только на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении. Нецелесообразно одновременно указывать на 3 — 4 недостатка, так как обучаемый должен сконцентрироваться на исправлении наиболее существенной ошибки, а затем приступить к исправлению следующей, иначе недостатки в беге так и не будут устранены.

Задача 2. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Основными средствами обучения являются: практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте ; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и

наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу).

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

Задача 3. Обучить технике финиширования.

Обучение начинается с разъяснения значения финишного броска и ознакомления с основными способами финиширования: грудью и плечом. Основные средства: бег на 30 — 40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Для успешного обучения финишированию упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.

Задача 4. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

На этапе овладения техникой бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения. В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая уровень их сложности.

Тема 8

" Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; Выполнение бега с различной скоростью на средних и длинных отрезках."

Цель: раскрыть совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; Выполнение многократного пробегания дистанций на разных скоростях

Изложение нового материала:

Обучить технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

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.

В процессе обучения преподаватель должен помнить основные требования к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Задача 1. Обучить технике бега по повороту.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20 — 10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

Задача 2. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной «На старт!» «Марш!», сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличиваются.

Задача 3. Обучить технике финиширования.

Финиширование — это бег на последних **10—15** м дистанции, с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

Задача 4. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основой и ведущими движениями техники; бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Тема 9

" Совершенствование техники эстафетного бега; Выполнение эстафетного бега с максимальной интенсивностью, проведение соревнований в группе (4 по 100)"

Цель: раскрыть совершенствование техники эстафетного бега.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;

Изложение нового материала:

Обучение передачи эстафетной палочки проводится в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. С этой целью занимающихся строят в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1 — 2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку.

В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже — передающий эстафетную палочку. На этом этапе обучения необходимо следить, чтобы принимающие палочку не поворачивали головы в момент передачи эстафеты, контролировали положение руки и ход передачи, не бежали с отведенной назад рукой, а передающие палочку чтобы не торопились, выдерживали паузу, не вытягивали руку с эстафетной палочкой до команды или одновременно с ней.

При появлении этих ошибок следует указать на них и разъяснить, как правильно выполнить какой-либо элемент техники передачи.

Задача 1. Научить технике старта на этапах эстафетного бега.

Для овладения техникой старта необходимо научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот.

Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх—назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

Необходимо следить за тем, чтобы принимающий бежал по внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и по внутренней — на 3-м этапе.

При обучении низкому старту с эстафетной палочкой целесообразно повторить технику старта на повороте, а затем приступить к освоению двигательного действия.

Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

Задача 2. Научить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Основным средством для решения этой задачи будет многократное пробегание в зоне, передавая эстафету с постепенно увеличивающейся скоростью.

Расстояние до контрольной отметки уточняется в процессе этих пробежек, передача выполняется как на прямой, так и на входе и выходе с виража. Эстафета передается во второй половине зоны передачи на максимальной скорости с соблюдением правил соревнований.

В других видах эстафетного бега передача эстафетной палочки легче, так как скорость бега участников ниже. Принимающий эстафету должен соизмерять скорость своего бега со скоростью партнера на последних 10 м дистанции, от этого зависит начало принятия эстафетной палочки. Если скорость передающего низкая и продолжает снижаться, то целесообразно принимать эстафету в начале зоны передачи, а если передающим сохраняется оптимальная скорость бега, то прием производится во второй половине зоны передачи.

Задача 3. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

Слаженность при передаче эстафетной палочки на максимальной скорости имеет решающую роль в достижении высокого результата эстафетной команды.

При отличной технике передачи эстафетной палочки конечный результат может быть на 2,5 — 3 с выше, чем сумма лучших результатов всех участников команды в беге на 100 м. При составлении команды для эстафетного бега 4 x 100 м необходимо учитывать следующие особенности: на первом и четвертом этапах бегуны пробегают по 110 м, а на втором и третьем этапах бегуны пробегают по 120 м.

Поэтому на первый этап следует ставить бегуна, хорошо владеющего техникой низкого старта и умеющего быстро бежать по Повороту.

На втором этапе должен стоять бегун с высоким уровнем специальной выносливости и хорошей техникой приема и передачи эстафетной палочки.

Участник третьего этапа, помимо названных качеств, должен Хорошо бежать по повороту.

На четвертый этап желательно поставить бегуна быстрого, эмоционального и имеющего лучший результат в беге на 100 м с ходу.

При совершенствовании техники эстафетного бега важно частое пробегание всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью, так как только при этом целостном действии достигается привычность движений и точный расчет контрольных отметок.

Тема 10

"Совершенствование техники барьерного бега; Выполнение барьерного бега "

Цель: раскрыть совершенствование техники барьерного бега.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Совершенствование техники эстафетного бега

Изложение нового материала:

Барьерный бег требует от спортсмена хорошей гибкости задней и передней поверхности бедра, подвижности в тазобедренных суставах. Поэтому, прежде чем приступить к решению этой задачи, необходимо ознакомить занимающихся с упражнениями, направленными на развитие гибкости и эластичности мышц и связочного аппарата.

1. Стоя на одной ноге у опоры, делаются махи другой ногой вперед —назад.
2. Стоя лицом к опоре, делаются махи прямой ногой в правую и левую стороны.
3. Ходьба с наклонами вперед и доставанием пола руками.
4. Ходьба с выпадами вперед и пружинистым покачиванием туловища, а затем с наклоном вперед и доставанием локтями пола.
5. Стоя спиной к гимнастической стенке, согнуть в колене ногу и занести носок стопы на перекладину. Прогнуться в пояснице, выводя таз вперед.
6. Стоя боком у барьера, гимнастической стенки или «коня», положить согнутую в колене ногу на опору. Наклоны туловища в сторону отведенной ноги, а затем вперед — вниз, одновременно опуская плечо и руку, противоположные стоящей ноге.

Здесь и далее упражнения проводятся с постепенным усложнением. Занимающиеся должны постепенно освоить все перечисленные упражнения. В процессе дальнейших занятий, когда бегуны уже приобретут достаточную барьерную гибкость, число упражнений и количество их повторений уменьшается.

В первую очередь следует освоить упражнения, направленные на овладение правильным выполнением отталкивания и входом на препятствие.

1. Стоя спиной к гимнастической стенке или препятствию и опираясь на него, делается подъем и выпрямление маховой ноги над барьером, затем нога возвращается в исходное положение. Опорную ногу в колене не сгибать. Барьер должен стоять на расстоянии 1 —1,20 м от бегуна.
2. Стоя между барьерами и опираясь на них руками, делается подъем маховой ноги с продвижением таза вперед.
3. Делать подскоки на толчковой ноге, удерживая маховую ногу под прямым углом, разгибая и сгибая ее в коленном суставе при каждом подскоке. Толчковая нога при этом не сгибается.

4. Имитация атаки барьера, поставленного у гимнастической стенки или гимнастического коня, стопки матов. При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы бедро маховой ноги поднималось несколько выше уровня «коня», после чего производить быстрое ее разгибание в коленном суставе до полного выпрямления. Одновременно «выбрасывается» рука, разноименная маховой ноге, и увеличивается наклон туловища

Затем в обучении применяются подводящие упражнения для овладения техникой работы толчковой ноги.

1. Скольжение стопой толчковой ноги вдоль наклонной поверхности барьера с последующим выносом ее вперед.

2. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона вперед с упором рук о гимнастическую стенку, барьер.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за тем, чтобы опорная нога не сгибалась в колене.

3. Перенос толчковой ноги сбоку через два барьера разной высоты, стоящих друг от друга на расстоянии 50 — 60 см.

Дальше следуют упражнения для обучения сочетанию движений маховой и толчковой ног и схода с препятствия.

1. Сидя на «коне» в положении «широкого шага», одновременно с опусканием маховой ноги перенести толчковую ногу через снаряд.

2. Преодолеть барьер из положения «стоя» на толчковой ноге и держа ногу над барьером (опустить маховую ногу, одновременно отталкиваясь толчковой).

Выполнять упражнение можно как с места, так и с подходом к барьеру.

Дальнейшее обучение технике перехода через барьер происходит одновременно с обучением ритму бега, что способствует закреплению технических навыков, полученных в процессе выполнения специальных упражнений.

Обучить ритму и технике бега между барьерами.

Для решения этой задачи на дорожке ставятся 3 — 5 барьеров высотой 50 — 60 см на расстоянии 7 м друг от друга. Расстояние от линии старта до первого барьера составляет около 7 — 7,5 м. Занимающиеся должны из положения высокого старта преодолеть дистанцию, сделав до первого барьера 4 шага, а между препятствиями — 3 шага.

Ритм бега должен быть следующим: первые три шага одинаковы по времени, четвертый быстрее. Преподаватель голосом или хлопками задает данный ритм, например: «Раз, два, три — гоп! Раз, два, три — гоп!»

Для дальнейшего освоения ритмом бега целесообразно разметить дорожку по длине шагов. Примерное их соотношение должно быть следующим: первый отрезок 105 см, второй — 130 см, третий — 155 см, четвертый — 140 см, расстояние от места отталкивания до барьера — 170 см.

В процессе освоения ритма и техники бега расстояние между барьерами и их высота увеличиваются, необходимо также повышать скорость пробегания дистанции.

Обучить технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров.

После усвоения техники преодоления препятствий и ритма бега приступают к обучению технике старта и стартового ускорения. Для этого необходимо овладеть техникой низкого старта, уметь быстро набирать скорость и ритмично выполнять бег до первого барьера, точно попадая ногой на место отталкивания через барьер, а также увеличивать скорость бега после преодоления препятствия.

Обучение низкого старта производится так же, как в беге на короткие дистанции. Нужно обратить внимание занимающихся на более энергичные движения рук и более быстрое выпрямление туловища. Основное средство обучения — бег с низкого старта с последующим преодолением 2 — 3 барьеров.

В начальный период обучения расстояние между барьерами может быть уменьшено.

Обучение технике барьерного бега в целом и ее совершенствование.

Решение этой задачи достигается многократным повторением специальных упражнений барьериста, бегом через барьеры различной высоты, бегом через увеличивающееся число барьеров, расставленных на разном расстоянии, бегом с низкого и высокого стартов по всей дистанции без учета времени и с контролем времени.

Тема 11

"Совершенствование техники метания мяча; Выполнение метания снаряда на точность, метания утяжелённых и облегчённых снарядов, метания мяча на результат."

Цель: раскрыть совершенствование метания м/мяча.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Совершенствование техники барьерного бега;

Изложение нового материала:

Обучить держанию и выбрасыванию снаряда.

Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда.

Мяч удерживается фалангами пальцев метящей руки. Три пальца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку. При обучении правильному хвату надо следить чтобы обучающиеся не держали мяч излишне крепко.

Мяч держат перед собой или у верхней кромки черепа, такое положение позволяет более рационально выполнить последующее отведение снаряда в разбеге.

Обучение метанию малого мяча может проводиться в спортивном зале. В процессе обучения преподаватель должен соблюдать меры предосторожности:

- разрешать метать мяча только по сигналу преподавателя в одну сторону;
- располагать занимающихся на достаточном удалении друг от друга;
- собирать брошенные снаряды только после сигнала.

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

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

- 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 (круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3 — 5 м;

- стоя лицом, а потом боком в сторону метания, левая нога ставится впереди. Бросок мяча за счет хлестообразного движения руки.

Цель этих упражнений — овладеть движением руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно проносить ее над плечом и последовательно выпрямлять вперед — вверх в направлении броска.

Обучить метанию мяча с места.

К метанию мяча с места следует приступать после того, как у занимающихся отработаны и закреплены мышечные движения грудью вперед и хлестообразные движения метаемой руки при хорошей опоре на ногах. Эти ощущения создаются при помощи следующих упражнений:

- имитация заключительного усилия при метании снаряда, стоя левым боком в сторону метания, левая нога находится впереди, держась правой рукой за резиновый жгут (ленту, эспандер), закрепленный на уровне плеча за гимнастическую стенку;

- метания малого мяча (набивного мяча) в стену из исходного положения, сидя на гимнастической скамейке: двумя руками; одной рукой с предварительным поворотом туловища вправо;

- имитация финального усилия с помощью партнера (преподавателя), стоя левым боком в сторону метания, левая нога стоит впереди, стопа повернута носком внутрь под углом 45° , правая нога находится в согнутом положении. Преподаватель (партнер), держа занимающегося за кисть правой руки, подталкивает его под лопатку вперед, дает почувствовать работу мышц в этом положении;

- имитация входа в положение «натянутого лука». Стоя левым боком к гимнастической стенке, правой рукой захватить снизу рейку на уровне плеча, левой — впереди рейку хватом сверху на уровне плеч. Выход в положение «натянутого лука» осуществлять за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища;

- стоя правым боком у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за решетку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед—вверх, повернуться налево;

- метание снаряда вперед—вверх. Стоя левым боком в сторону метания, согнуть правую ногу, повернуть туловище направо и развернуть ось плеч.

Обучить метанию с бросковых шагов. Для решения поставленной задачи

целесообразно выполнять следующие упражнения:

- метание мяча с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с места, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;

- имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела — на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5 — 3 стоп от правой, а левая рука — перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;

- выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок гранаты или мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя;

- имитация выполнения скрестного шага с помощью преподавателя или опытных занимающихся. Во время выполнения данного упражнения обучающегося удерживают за правую выпрямленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище;

- метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10—12 м от линии броска.

Обучить технике выполнения разбега и отведения мяча.

Обучить технике метания мяча с полного разбега.

Для этого применяются следующие упражнения:

- из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд — над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением мяча;

- то же, но с добавлением выполнения скрестного шага;

- то же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

Совершенствование техники метания мяча.

Для совершенствования техники метания мяча необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами техники. Рост результатов в метании этих снарядов зависит не только от совершенствования техники, но и от развития физических качеств, в первую очередь от укрепления связок локтевого и плечевого суставов.

Изучение техники метания мяча хорошо подготавливает занимающихся к освоению метания копья.

Тема 12

"Совершенствование техники метания копья, гранаты; Выполнение метания снаряда копья, гранаты на результат."

Цель: раскрыть совершенствование метания копья и гранаты.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Совершенствование техники метания мяча;

Изложение нового материала:

При выборе способов «хвата» копья следует учитывать личные ощущения занимающихся. Для определения удобного хвата необходимо воткнуть копье перед собой на расстоянии вытянутой руки и охватить древко, расположив пальцы правой руки сверху и вдоль обложки, чтобы почувствовать хороший упор. Далее выполняются следующие упражнения:

- метание копья происходит обеими руками из различных положений с направлением копья в землю. При метании копья обеими руками снаряд держится над головой, левая рука — сзади правой;
- метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

Цель этих упражнений — научить занимающихся прикладывать усилия точно в продольную ось копья, следить, чтобы локоть метаемой руки не сгибался заранее.

Обучить метанию копья с места.

Основные средства обучения:

- имитация финального усилия из исходного положения — стоя левым боком по направлению метания, левая нога — впереди, рука с копьем над плечом отводится назад—вниз, правая нога сгибается на счет «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем локтем вперед, обучающиеся принимают положение «натянутого лука»;
- метание копья в цель. Исходное положение то же, но используются облегченные снаряды;
- метание копья с места из того же исходного положения, но бросок начинается с разгибания правой ноги и с последующим выведением вверх —вперед метаемой руки. Заканчивается бросок хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов.

Большинство из основных элементов этой задачи осваивается упражнениями в облегченных условиях. Отведение копья тесно связано с выполнением бросковых шагов, с поворотом туловища вправо и продвижением боком. Основные упражнения обучения:

- имитация отведения копья в различных комбинациях без броска. Из исходного положения — стоя лицом вперед, левая нога — впереди, грудь

обращена по направлению метания, рука с копьем — над плечом, кисть — на уровне головы, острие копья направлено вперед—вниз. Далее делается шаг правой ногой и одновременно туловище поворачивается вправо, рука отводится прямо — назад; шаг левой ногой — полный поворот вправо и выпрямление руки с копьем сзади на высоте плеча, острие копья находится на уровне лица;

- из того же исходного положения рука с копьем таким же образом отводится на 2 шага, затем возвращается в прежнее положение над плечом;

- имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без выделения ритма и с акцентом на нем. Выполняется без броска и в сочетании с ним. Из исходного положения — стоя лицом вперед, левая нога — впереди, рука со снарядом под плечом отводится на первых 2 шагах, после акцентируется скрестный шаг, левая нога опускается на опору и принимает предбросковое положение, но без метания;

- то же, но с последующим легким броском и постепенным увеличением усилия в зависимости от овладения отдельными элементами и их сочетанием.

Упражнения сначала выполняются в медленном темпе (в ходьбе), а затем в беге, но без остановки так, чтобы добиться слаженности исполнения.

Обучить технике метания копья с разбега.

Длина разбега определяется для каждого спортсмена индивидуально и зависит от ростовых данных занимающихся и скорости, которую они развивают.

Вначале делается разметка разбега, а в процессе совершенствования она уточняется. Размечая разбег, следует отметить 3 — 4 длины Копья от дуги для метания копья по направлению, обратному разбегу. В конце этого отрезка делается отметка, а от нее отмеряют еще длину 6 — 7 копий и делают исходную отметку, которая являясь началом разбега.

Для овладения техникой разбега применяются следующие упражнения:

• пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. Стоя лицом вперед, правая нога — впереди, рука с копьем — над плечом. Несколько раз обучающиеся пробегают расстояние до второй контрольной отметки с уточнением, куда попадет левая нога;

• пробегание предварительной части разбега в сочетании с отведением копья и выполнением бросковых шагов без броска. Таким образом уточняется место остановки метателя, с которого он выполняет бросок;

• метание копья с укороченного разбега. Разбег еще не установлен окончательно, но позволяет набрать необходимую скорость, которую нужно удержать во время бросковых шагов и выполнить ритм последних шагов, связанный с финальным, решающим усилием;

• подбор и опробование индивидуального разбега, его коррекция. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся многократно пробегает предварительную часть разбега с последующей коррекцией ее со стороны преподавателя. Затем замеряется стопами или рулеткой расстояние от первой контрольной отметки до второй и запоминается;

• метание копья с помощью разбега с продолжением уточнения расстояния. Главное, на что должен акцентировать внимание преподаватель,

решая данную задачу, — это выполнение бросковых шагов в соответствующем ритме и в сочетании их с финальным усилием. Другие, более второстепенные элементы техники будут осваиваться обучаемыми на протяжении длительного времени.

Совершенствование техники метания копья.

После овладения основами техники метания копья с разбега уточняются хват снаряда, вариант несения и отведения копья в разбеге, особенности бросковых шагов, движений плечевым поясом и туловища, ритмовая структура броска, длина полного разбега.

Для совершенствования техники метания копья необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами выполнения отведения снаряда и способами проведения финального усилия. Установление и совершенствование индивидуального варианта техники метания копья требует длительного времени. Участие в соревнованиях позволяет определить уровень специальной подготовленности и эффективность техники метания копья, а также определить пути дальнейшего совершенствования этого вида легкоатлетического спорта.

Тема 13

" Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»; Выполнение прыжков в длину со среднего и полного разбега, с полного разбега на результат."

Цель: раскрыть совершенствование техники прыжка способом «ножницы».

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Совершенствование техники метания копья, гранаты;

Изложение нового материала:

Способ «прогнувшись»

После того, как занимающиеся освоят простейший способ прыжка «согнув ноги», можно переходить к обучению технике прыжка «прогнувшись».

Обучение технике данного способа начинается с показа прыжка в целом со среднего разбега, а затем — пробных прыжков с короткого разбега. Основные упражнения при обучении:

- прыжки с короткого разбега (3 — 5 беговых шагов), после вылета «в шаге» необходимо опустить маховую ногу вниз — назад, а таз вынести вперед и прогнуться, руки поднять вверх в стороны, приземлиться на обе ноги, не стремясь активно выбросить их вперед;
- прыжки с короткого разбега, обращая внимание на опускание маховой ноги, прогиб и активное выбрасывание ног далеко вперед во время приземления; руки при этом опустить вперед, вниз и назад;
- прыжки с короткого разбега;
- имитация движения ног в висе на кольцах или перекладине, следя за тем, чтобы во время опускания маховой ноги вниз таз выводился вперед, а плечи несколько отклонялись назад;..
- прыжки в целом с увеличением длины разбега, отталкиваясь от пола (дорожки) и бруска.

Обучить технике прыжков в длину в целом.

При обучении технике прыжков в длину в целом необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге.

Начало разбега определяется следующим образом:

- 1) занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога — впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой;
- 2) начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18 — 21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх. На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом — это место и будет предварительным началом разбега.

После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями.

В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

- повторное пробегание полного разбега;
- прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;
- прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.

Тема 14

"Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; Выполнение прыжков в высоту с 3, 5 шагов и индивидуального разбега, прыжков с полного разбега на максимальный результат."

Цель: раскрыть совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

Изложение нового материала:

Обучить технике отталкивания.

При освоении этой фазы прыжка акцентируется внимание на согласованность маховых движений ноги и рук с работой толчковой ноги. С этой целью выполняется большое количество специальных прыжковых, подводящих и имитационных упражнений:

- маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору (гимнастическую палку, дерево, ограду);
- то же, но с маховым движением одноименной руки в сочетании с подъемом на переднюю часть стопы толчковой ноги;
- маховые движения ногой и рукой с последующим подскоком;
- сочетание маха с отталкиванием без опоры, стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены на замах;
- имитация постановки толчковой ноги — из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу;
- то же, но с отведением рук на замах;
- то же, но с выполнением прыжка вверх и затем с доставанием рукой, головой и маховой ногой различных предметов;
- то же, но с 3, 5, 7 беговых шагов, выполняя прыжок вверх.

По мере усвоения специальных упражнений постепенно увеличиваются скорость их выполнения и высота преодолеваемой планки (доставаемых предметов).

Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

При решении этой задачи важно научить ритму разбега с постепенным увеличением скорости так, чтобы на последних трех шагах разбега она была наибольшей, а предпоследний шаг — самым длинным, это позволит понизить ОЦМ прыгуна и создаст удобное положение для хорошего отталкивания. Для освоения ритмом можно вести подсчет голосом, хлопками. Все движения техники перехода через планку необходимо выполнять строго по линии разбега и должны уточняться в каждом последующем упражнении.

Средством обучения разбегу в сочетании с отталкиванием будут следующие упражнения:

- Разбег с отталкиванием с 1,3,5 шагов по специально прочерченной прямой линии и разметкой длины шагов;

- Прыжки через планку;
- Подбор индивидуального разбега.

Обучить технике перехода через планку и приземлению.

Сначала применяют подготовительные упражнения, имитационные и специальные прыжковые упражнения данного прыжка в полете при прыжке через планку.

Для обучения переходу через планку и приземлению применяют упражнения:- стоя боком, имитация техники движений при преодолении через намеченную линию, скамейку, низкий барьер, натянутую резинку с места и с подхода;

- стоя боком к планке (под углом 30-40 градусов) со стороны маховой ноги перенести последовательно через планку маховую, затем толчковую ноги;

- тоже самое, но в прыжке; затем с подхода шагом;

- прыжок через планку с 3-5 шагов разбега. акцентируя разворот туловища в сторону толчковой ноги. Затем с активным поворотом стопы маховой ноги внутрь при опускании ее за планку;

- то же, но с мостика для увеличения высоты прыжка с переходом через планку в высшей точке взлета;

- прыжки через планку с исправлением ошибок.

Обучить прыжку в высоту способом «перешагивание» в целом и совершенствование техники.

Техника прыжков в целом изучается при помощи прыжков через планку с 1, 3, 5 шагов и с индивидуального разбега на высоту, близкую к максимальной. Совершенствование отдельных деталей техники прыжка происходит в сочетании с выполнением прыжка в целом с акцентом на изучаемый элемент. Движения при переходе через планку совершенствуются по мере необходимости, все внимание уделяется прежде всего разбегу и отталкиванию. Следует помнить, что разбег выполняется с постепенным увеличением скорости и длины шагов, а отталкивание выполняется точно вверх.

Тема 15

"Совершенствование техники прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп»; Выполнение прыжков в высоту с 3, 5 шагов и индивидуального разбега, прыжков с полного разбега на максимальный результат "

Цель: раскрыть совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Изложение нового материала:

Обучить технике отталкивания.

Для освоения постановки ноги на место отталкивания применяются следующие упражнения:

- имитация постановки толчковой ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее рукой;
- имитация постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с махом ногой и руками на месте;
- то же, но выполняя прыжок вверх;
- то же, но выполняя движения в ходьбе, а затем — в беге, отталкиваясь на каждый 3-й, 5-й шаг;
- отталкивание с доставанием подвешенного предмета головой или рукой.

Выполняя подводящие упражнения для обучения отталкивания, необходимо следить за тем, чтобы постановка толчковой ноги осуществлялась на всю стопу движением вниз —назад (под себя) с поворотом бедра маховой ноги внутрь и отведением голени пяткой в сторону.

Обучить технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием.

Освоению техники разбега по дуге способствуют следующие упражнения:

- бег по кругу радиусом 10—15 м;
- бег по прямой с переходом на бег по кругу;
- бег по кругу с отталкиванием вверх через 1, 3, 5 шагов;
- бегание в вираж с отталкиванием на середине виража;
- имитация отталкивания у планки, сохраняя движения бега по виражу;
- доставание предмета (рукой, головой) с полного дугообразного разбега.

При выполнении разбега по дуге необходимо следить за наклоном туловища внутрь круга и ускорением при входе в вираж. Обратит внимание на работу рук. Они выполняют перекрестное движение — «внешняя» рука несколько больше выносится поперек туловища, а «внутренняя» больше отводится назад.

Обучить технике перехода через планку и приземлению.

При изучении перехода через планку рекомендуется использовать следующие упражнения:

- выполнение «мостика» из положения лежа на спине и из положения стоя;
- запрыгивание на горку матов с места, отталкиваясь двумя ногами;
- лежа поперек гимнастического коня, занять положение перехода через планку;
- прыжки через резинку, стоя спиной к ней, отталкиваясь двумя ногами;
- прыжки через резинку с места, отталкиваясь от мостика двумя ногами;
- прыжки через планку способом «фосбери-флоп» с 3, 5, 7 шагов разбега по дуге.

Только после многократного выполнения этих упражнений можно приступить к прыжкам через планку, с приземлением на поролоновую подушку высотой не менее 50 см.

При выполнении прыжков в высоту способом «фосбери-флоп» с места, отталкиваясь двумя ногами, в полетной фазе необходимо голени оставить как можно ниже, подбородок прижать к груди, голову повернуть в сторону движения. После приземления на лопатки обучающийся кувырком назад заканчивает движение.

Задача 5. Обучить технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» в целом и ее совершенствование.

На данном этапе обучения происходит определение индивидуальных особенностей, а также функциональных и двигательных возможностей занимающихся. С этой целью применяются следующие упражнения:

- прыжки через планку (резинку) с короткого и полного разбега с акцентом на выполнение отдельных фаз прыжка;
- прыжки через планку в целом, оценивая технику и результат;
- прыжки с гимнастического мостика через планку на максимальной высоте;
- выполнение имитационных упражнений, сходных по структуре и ритму движений основному двигательному действию;
- прыжки с индивидуального разбега на максимальный результат.

Во время совершенствования техники прыжка в целом необходимо постепенно поднимать планку, увеличивать скорость разбега и повышать эффективность ритмо-темповой структуры последних шагов разбега. На этом этапе полезно использовать метод поочередного сосредоточения внимания на отдельных элементах техники при выполнении прыжка в целом. Во время совершенствования нужно чаще применять имитационные упражнения, сходные по структуре изучаемого прыжка.

Тема 16

"Оборудование мест занятий легкоатлетических упражнений; Правильность размещения мест для занятий. Требования к оборудованию секторов и инвентарю при занятиях легкой атлетикой; Размещение, проверка инвентаря на исправность"

Цель: раскрыть оборудованность мест занятий.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Совершенствование техники прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп»

Изложение нового материала:

Требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий различными упражнениями

Бег

- 1. Длина стандартной беговой дорожки составляет 400 м. Дорожка состоит из двух параллельных прямых и двух виражей, радиусы которых равны. Если разминочная или кроссовая дорожка не травяная, ее внутренняя часть должна быть огорожена бровкой из какого-то пригодного материала размером приблизительно 5 см в высоту и не менее 5 см в ширину.
- 2. Измерения должны производиться на расстоянии 30 см от бровки или, если нет бровки, 20 см от линии, обозначающей внутреннюю часть дорожки.
- 3. Дистанция для бега измеряется от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту. В ширину каждой дорожки должна включаться линия только с правой стороны каждой дорожки.

Прыжки

Сектор для прыжков в высоту

Планка

- 1. Должна быть изготовлена из фиброволокна или другого пригодного материала (желательно не из металла), быть круглой в сечении за исключением наконечников. Общая длина планки для прыжков составляет 4,00 м (+ 2 см). Максимальный вес планки — 2 кг, диаметр круглой части планки составляет 30 мм (+1 мм).
- 2. Планка не должна иметь никаких сколов, и если она установлена правильно, то имеет максимальный прогиб в середине 2 см.
- 3. Проверка эластичности. Подвесить груз в 3 кг в середине установленной планки. Она может иметь максимальный прогиб 7 см.
- 4. Планка должна устанавливаться таким образом, что если до нее дотрагиваются, то она легко падает на землю или вперед, или назад.

Стойки

- 1. Может быть использована любая конструкция стоек или поддерживающих опор при условии, что они жесткие.

- 2. Стойки должны быть достаточно высокими, превышающими высоту, на которую поднята планка, по крайней мере на 10 см.
- 3. Расстояние между стойками должно быть не менее 4 м и не более 4,04 м.

Место приземления

- 1. Место приземления должно быть размером не менее 5х3х0,5 м (0,7 м). Яма (или место) приземления — размерами 6х3м, глубиной 0,5 м, доверху засыпается чистым песком.
- 2. Для прыжков в высоту в условиях спортивного зала необходимо плотно уложить маты таким образом, чтобы они не разъезжались при приземлении (идеальный вариант — специализированный сектор с брезентовым покрытием).

Сектор для прыжков в длину

Брусок для отталкивания

- 1. Брусок, расположенный на уровне дорожки для разбега и ямы для приземления, должен быть в том месте, где располагается отталкивание.
- 2. Расстояние от бруска для отталкивания до дальнего края ямы должно быть не менее 10 м.
- 3. Брусок должен быть расположен на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы и окрашен в белый цвет.

Яма для приземления

- 1. Яма для приземления должна иметь ширину 2,5—3 м и быть расположенной по возможности таким образом, чтобы линия середины разбега при ее продлении совпала бы с серединой ямы.
- 2. Яма должна быть заполнена мягким влажным песком, верхний слой которого выравнивается на уровне бруска отталкивания.

Метания

Дорожка для разбега (метание гранаты, мяча)

- 1. Минимальная длина дорожки для разбега — 30 м, максимальная — 36,5 м.
- 2. Дорожка должна быть отмечена двумя параллельными белыми линиями шириной 5 см, которые находятся на расстоянии 4 м друг от друга.

Сектор приземления

1. Сектор приземления должен иметь гаревое, травяное или иное подходящее покрытие, на котором снаряд оставляет четкий след.

2. В метании площадь сектора должна быть размечена белыми линиями шириной 5 см таким образом, чтобы внутренние края линий, если их продлить, проходили через крайние точки ограничительной дуги и обе линии пересекались в центре сектора. Таким образом, угол сектора составляет около 29°.

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале

Одежда и обувь занимающихся. Одежда легкоатлета состоит из майки, трусов и тренировочного костюма. В жаркое время рекомендуется иметь легкий головной убор. В зимнее время для занятий ИМ открытым воздухом нужно одеваться по погоде: шерстяные рейтузы, свитер, шапочка, варежки, шерстяные носки. В ветреную погоду сверху можно надеть костюм из ветронепродуваемой ткани.

Для занятий и соревнований легкоатлеты имеют специальную Обувь: туфли для бега, прыжков и метаний. Туфли с шипами (шинники) применяют в зависимости от вида спорта, покрытия беговой дорожки или сектора, качества грунта, погоды, дистанции и др.

Прыгуны под пятку подкладывают резиновую прокладку (губку); при проведении занятий на асфальте или твердом грунте в туфли вкладывается мягкая стелька (лучше войлочная); прыгуны в высоту могут иметь туфли с утолщенной подошвой до 13 мм. Одежда участника должна быть чистой, опрятной и хорошо пригнанной. В соревнованиях по прыжкам и метаниям разрешается выступать в тренировочном костюме.