

имени П.М.Вострухина

.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**по теме: Легкая атлетика**

**дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура**

**Специальности**

**21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности**

**21.02.05 Земельно-имущественные отношения**

**09.02.04 Информационные системы (экономика)**

**2015**

**Методические рекомендации рассмотрены и одобрены на заседании ЦМК БЖ и физическая культура**

протокол №\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ г.

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шпильков А. А.

« » 201\_\_\_ г.

**Разработчики:**

Химин Алексей Игоревич, преподаватель физического воспитания

ГБПОУ КС №54

**Содержание**

1. Введение 4
2. Занятие по легкой атлетике 4
3. Выполнение упражнений 5
4. Техника бега 7
5. Обучение прыжкам в длину и высоту 10
6. Задание для самостоятельной работы 14
7. Литература 14

**1.Введение**

Методические указания к проведению практических занятий для обучающихся Колледжа составлены в соответствии с ФГОС по специальностям: 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, 09.02.04 Информационные системы (экономика) и направлены на формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, дает знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о здоровом образе жизни.

Практическая часть дисциплины предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Данные методические указания по выполнению практических занятий студентов по физической культуре рассматривают целевые направления, средства, формы и виды работы на занятиях по теме «Легкая атлетика». Даны задания для студентов, освобожденных от занятий физической культурой. У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Приобщение студентов к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни.

1. **Занятие легкой атлетикой**

**Тема 2.1 Легкая атлетика**

**Цель занятий** – совершенствование двигательных, скоростно-силовых физических качеств человека.

**Задачи:**

1. Образовательная:

**- з**акрепление и совершенствование техники двигательных действий;

**-** сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме.

1. Воспитательная

-воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений

1. Развивающая

- развивать волевых качеств,

- профессионально решать поставленные задачи;

Методические указания - в процессе занятий необходимо соблюдать правила выполнения того или иного вида легкоатлетического упражнения; соблюдать технику безопасности при его выполнении; регулировать количество повторений каждого упражнения. Инвентарь - мячи (гранаты) для метания, эстафетные палочки, маты для прыжков в высоту, планка и стойки для прыжков в высоту.

В результате выполнения этой работы студент совершенствует двигательные и скоростно-силовые физические качества за счет выполнения упражнений по легкой атлетике и кроссовой подготовке.

**3. Выполнение упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения для воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1.Воспитание быстроты**  1.1. Бег на короткие дистанции с максимальным ускорением  1.2. Упражнения для тренировки резкого старта, быстроты реакции  1.3. Бег на короткие дистанции. с постепенным наращиванием скорости | 30м, 60м, 90м, выполнять сериями, в каждой из которых не менее пяти ускорений с интервалом отдыха-«полное восстановление»  Максимальное расстояние не более 10м  От 100м до 300м | Во время такого бега, необходимо удерживать свою максимальную скорость на протяжении всей дистанции  Рекомендуются упражнения на внимание и быстроту реакции. Например, студенты выполняют какое либо разминочное упражнение, и по условному сигналу преподавателя делают резкий рывок на метров 10-15, затем возвращаются на исходную позицию и все повторяется.  Дистанция делится на три примерно равных отрезка, отмечается фишками или линиями. Каждый из отрезков дистанции пробегается со своей скорость. Первый- самый медленный, т.е. с умеренной скоростью. Затем скорость наращивается и финишируют студенты на пределе своих скоростных возможностей. |
| **2. Воспитание** **скоростно-силовых качеств**  2.1. Занятия атлетической гимнастикой.  2.2. Упражнения со взрывной направленностью.  Прыжки из приседа  Прыжки на уступы/возвышения.  2.3. Занятия в тренажерном зале | Подтягивания от 10 раз  Отжимания от пола от 10 раз  Пресс классический от 30раз  Делать либо по времени- от 30сек, либо сериями от 15 прыжков в одной серии.  Делать либо по времени- от 30сек, либо сериями от 15 прыжков в одной серии.  Выполнять программу с базовыми упражнениями. Каждое упражнение выполнять от четырех подходов, в которых 8-10 повторений | Следить за правильностью выполнения.  Следить за интервалами работы/отдыха, за частотой выполнения и правильностью.  Базовые упражнения:  -жим штанги лежа  -присед со штангой  -«Армейский жим»  -сгибание рук со штангой стоя  -«Французкий жим»  -становая тяга |
| **3. Воспитание выносливости**  3.1.Умеренный бег на средние и длинные дистанции. | Дистанции от 5000м до 21км и выше, в зависимости от подготовленности. | Частота сердечных сокращений во время такого бега не должна превышать 160 уд/мин  Бег должен быть в развивающем режиме, т.е. способствовать развитию сердечной мышцы, общего объема легких. |
| **4. Воспитание координации движений**  4.1. Гимнастика. Упражнения на снарядах:  Юноши  -брусья  -перекладина  -«козел»  Девушки  -разновысокие брусья  -бревно  -«козел»  4.2. Акробатика. Упражнения со скакалкой и выполнение акробатических элементов. | Выполнять простейшую программу на каждом из снарядов как минимум 3 раза за занятие.  Работа на скакалке ведется только по времени начиная с 30сек.  Акробатические элементы выполняются до полного закрепления техники каждого из них. | Обучать занимающихся каждой программе постепенно. Следить за правильностью, техникой, амплитудой движений.  Необходимо обучить занимающихся таким акробатическим элементам как:  -длинный прыжок вперед  -кувырок вперед  -кувырок назад  -кувырки через бок  -«колесо»  -рандат  -стойка на руках  -«березка» |

**4. Техника бега**

**Цель занятия –** обучение технике бега

Легкая атлетика включает в себя различные виды бега:

- бег на короткие дистанции: бег на 100 м, бег на 200 м, бег на 400 м,

- эстафетный бег 4х100 м, и 4х400 м;

- бег на средние дистанции: бег на 800 м, бег на 1500 м;

- бег на длинные и сверхдлинные дистанции: бег на 5000 м, бег на 10000м, марафонский бег (42 км 195 м);

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Техника бега** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Бег на короткие дистанции: бег на 100 м, бег на 200 м, бег на 400 м | 1.1. Разминочный бег  1.2. Специально-беговые упражнения, подводящие к идеальной технике бега легкоатлета *(захлест голени, высокое поднимание бедра, приставные шаги, бег с ноги на ногу, бег на прямых ногах, семенящий бег)*  1.3. Упражнения на развитие скорости, быстроты реакции.  Например:  Серия из ускорений 3х30м-3х60м-3х90м | 10-15 мин  Каждое упражнение выполнять на дистанции от 20м до 30м, количеством повторений не менее пяти  Выполнять от трех до шести/восьми серий  Интервал отдыха между сериями от пяти до семи минут, либо по частоте сердечных сокращений  Временной интервал зависит от индивидуальности каждого занимающегося | Выполнять каждое занятие  Выполнять каждое занятие. Следить за техникой выполнения.  Особо следить:  ***Захлест голени:***  -пятки касаются ягодичных мышц  ***Высокое поднимание бедра:***  -колени поднимать выше пояса  ***Бег с ноги на ногу:***  -шаги максимально широкие  Скоростной режим в данной работе должен возрастать с каждой серией.  Т.е. первая серия по скорости медленнее каждой последующей |
| 2. Эстафетный бег 4х100 м, и 4х400 м; | 2.1. Разминочный бег  2.2. Специально-беговые упражнения, подводящие к идеальной технике бега легкоатлета (захлест голени, высокое поднимание бедра, приставные шаги, бег с ноги на ногу, бег на прямых ногах, семенящий бег)  2.3. Передача эстафетной палочки в команде на месте  2.4. Передача эстафетной палочки в командах в движении  2.5. Тренировки передачи эстафетной палочки в коридоре для передачи  2.6. Проведение эстафеты по кругу в четыре этапа | 10-15 мин  Каждое упражнение выполнять на дистанции от 20м до 30м, количеством повторений не менее пяти  Повторять да полного закрепления техники, минимум 10 минут  Повторять да полного закрепления техники, минимум 10 минут  Каждый занимающийся три раза принимает палочку в коридоре и три раза передает  2 попытки на команду | Выполнять каждое занятие  Выполнять каждое занятие. Следить за техникой выполнения.  Особо следить:  ***Захлест голени:***  -пятки касаются ягодичных мышц  ***Высокое поднимание бедра:***  -колени поднимать выше пояса  ***Бег с ноги на ногу:***  -шаги максимально широкие  Команда стоит в колонну по одному и передает палочку наискосок (из правой руки в левую и наоборот)  Команда бежит в колонне по одному и передает палочку наискосок (из правой руки в левую и наоборот)  Один занимающийся стоит у начала коридора и ждет передачу, остальные участники команды по очереди передают ему палочку, затем все меняются  Эстафетная палочка передаётся из рук в руки; каждый участник может бежать только один этап; эстафетная палочка передаётся только в 20-метровой зоне передачи |
| 3. Бег на средние дистанции: бег на 800 м, бег на 1500 м | 3.1. Разминочный бег  3.2. Специально-беговые упражнения, подводящие к идеальной технике бега легкоатлета (захлест голени, высокое поднимание бедра, приставные шаги, бег с ноги на ногу, бег на прямых ногах, семенящий бег)  3.3. Равномерный бег  3.4. Бег с изменением темпа по ходу дистанции (Фортлек) | 10-15 мин  Каждое упражнение выполнять на дистанции от 20м до 30м, количеством повторений не менее пяти  Дистанции от 3000м до 5000м в развивающем темпе бега при частоте сердечных сокращений не выше 140 уд/мин  Дистанции от 3000м до 5000м в развивающем темпе бега с внезапными ускорениями на 500-800м (каждый километр) | Выполнять каждое занятие  Выполнять каждое занятие. Следить за техникой выполнения.  Особо следить:  ***Захлест голени:***  -пятки касаются ягодичных мышц  ***Высокое поднимание бедра:***  -колени поднимать выше пояса  ***Бег с ноги на ногу:***  -шаги максимально широкие  Следить за ЧСС и скоростью бега  Следить за скоростью бега и ускорений и за количеством ускорений |
| 4. Бег на длинные и сверхдлинные дистанции: бег на 5000 м, бег на 10000м, марафонский бег (42 км 195 м); | 4.1. Разминочный бег  4.2. Специально-беговые упражнения, подводящие к идеальной технике бега легкоатлета (захлест голени, высокое поднимание бедра, приставные шаги, бег с ноги на ногу, бег на прямых ногах, семенящий бег)  4.3. Длительный бег на длинные дистанции | 10-15 мин  Каждое упражнение выполнять на дистанции от 20м до 30м, количеством повторений не менее пяти  Дистанции от 10000м до 20000м, полу марафон (21км) с частотой сердечных сокращений 140-160 уд/мин | Выполнять каждое занятие  Выполнять каждое занятие. Следить за техникой выполнения.  Особо следить:  ***Захлест голени:***  -пятки касаются ягодичных мышц  ***Высокое поднимание бедра:***  -колени поднимать выше пояса  ***Бег с ноги на ногу:***  -шаги максимально широкие  Следить за скоростью, ЧСС  Давать пить спортивное питание по дистанции |

1. **Обучение прыжкам в длину и высоту**

**Прыжки в длину**

**Цель занятий –** совершенствование техники прыжков в длину.

Выполнение упражнения для совершенствования техники: отталкивание с шага; прыжок в “шаге”с приземлением на маховую ногу; прыжок с 3 шагов; пробежка по разбегу с обозначением отталкивания; прыжки с 5 шагов; то же с 7 шагов; то же с 9 шагов; то же с 11 шагов; то же с 13 шагов; то же с 15 шагов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Техника прыжка в длину** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Прыжок в длину с места | 1.1. Разминочный бег  1.2. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию технике прыжка в длину (прыжки с ноги на ногу, прыжки с двух ног с места, выпады, приседания, выпрыгивания из приседа)  1.3. Упражнения для тренировки взрывной силы. Например:  «Лягушка»  1.4. Тренировка приземления. Например:  Спрыгивание с гимнастической скамьи на пятки | 10-15мин  Каждое упражнение выполнять не менее пяти раз  Выполнять сериями 3х15 прыжков или на время/дистанцию (30м-50м)  Отрабатывать пока тело не привыкнет к действию. | Выполнять каждое занятие  Выполнять каждое занятие  Следить за амплитудой прыжка и приседа  Отрабатывается в конце занятия |
| 2. Прыжок в длину с разбега | 1.1. Разминочный бег  1.2. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию технике прыжка в длину (прыжки с ноги на ногу, прыжки с двух ног с места, выпады, приседания, выпрыгивания из приседа)  1.3. Упражнения для тренировки взрывной силы. Например:  «Лягушка»  1.4. Тренировка приземления. Например:  Спрыгивание с гимнастической скамьи на пятки  2.5. Тренировка разбега перед прыжком.  Например:  Ускорения на 30м  2.6. Тренировка отталкивания  Например:  Прыжки на опорной (толчковой) ноге | 10-15мин  Каждое упражнение выполнять не менее пяти раз  Выполнять сериями 3х15 прыжков или на время/дистанцию (30м-50м)  Отрабатывать пока тело не привыкнет к действию.  От 10 до 15 ускорений с полной выкладкой  Выполнять либо сериями по 20-30 прыжков, либо по времени начиная с 30сек | Выполнять каждое занятие  Выполнять каждое занятие  Следить за амплитудой прыжка и приседа  Отрабатывается в конце занятия  Следить за скоростью разбега.  Скорость набирать постепенно.  Прыжки необходимо давать разные. Например:  - на носке  -на полной стопе  -с подтягиванием ноги вверх |

**Прыжки в высоту**

**Цель занятий -** совершенствование техники прыжка в высоту

Выполнять махи ногой на месте и с подскоком; то же с выносом рук; прыжок с 1 шага; то же с 3 шагов; то же с 5 шагов; то же с 7 шагов; то же с 9 шагов; то же с 11 шагов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Техника прыжка в высоту** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1.1. Разминочный бег  1.2. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию технике прыжка в высоту (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания из приседа, высокие выпрыгивания с места/с шага, подскоки, прыжки на носках)  1.3. Упражнения на частоту работы ног. Например:  -разножка  -перешагивания через барьеры  -перепрыгивания через барьеры  1.4 Упражнения для тренировки разбега. Например:  -бег по прямой с весом  -ускорения на отрезки 20-30м  -бег с ноги на ногу | 10-15мин  Каждое упражнение выполнять не менее пяти раз  Выполнять сериями минимум по 5 раз для каждого бока  Повторять сериями от 8 до 10раз/ускорений | Выполнять каждое занятие  Следить за правильностью выполнения, технической и практической составляющей.  Следить за амплитудой и частотой движений.  Ускорения выполнять с максимальной скоростью и полной выкладкой |
| 2. Прыжок в высоту способом «перекидной» | 2.1. Разминочный бег  2.2. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию технике прыжка в высоту (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания из приседа, высокие выпрыгивания с места/с шага, подскоки, прыжки на носках)  2.3. Упражнения для развития координациионых способностей. Например:  -длинные кувырки вперед  -кувырки через правый/левый бок  2.4 Упражнения для тренировки разбега. Например:  -бег по прямой с весом  -ускорения на отрезки 20-30м  -бег с ноги на ногу | 10-15мин  Каждое упражнение выполнять не менее пяти раз  Повторять минимум 10 кувырков по 10 раз на каждом из упражнений  Повторять сериями от 8 до 10раз/ускорений | Выполнять каждое занятие  Следить за правильностью выполнения, технической и практической составляющей.  Такие упражнения развивают вестибулярный аппарат и способствуют развитию координации в пространстве.  Ускорения выполнять с максимальной скоростью и полной выкладкой |
| 3. Прыжок в высоту способом «фосберифлоп» | 3.1. Разминочный бег  3.2. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию технике прыжка в высоту (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания из приседа, высокие выпрыгивания с места/с шага, подскоки, прыжки на носках)  3.3. Подводящие упражнения к прыжку способом «фосберифлоп». Например:  -прыжки спиной через резинку  -прыжки спиной через резинку с прогибом в пояснице  -кувырки через голову  3.4 Упражнения для тренировки разбега. Например:  -бег по дуге/виражу  -ускорения на отрезки 20-30м  -бег с ноги на ногу | 10-15мин  Каждое упражнение выполнять не менее пяти раз  Количество повторений зависит от способностей занимающихся.  Повторять сериями от 8 до 10раз/ускорений | Выполнять каждое занятие  Следить за правильностью выполнения, технической и практической составляющей.  Необходимо добиться четкого выполнения техники упражнений.  Ускорения выполнять с максимальной скоростью и полной выкладкой. |

1. **Задание для самостоятельной работы**

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Примерный комплекс (Прыжок в высоту).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Выпрыгивания из приседа | 30 раз | Способствует развитию реакции и скорости |
| 2. «Разножка» на месте с ускорением в конце | 1 минута  Ускорение последние 10сек | Способствует развитию реакции и скорости |
| 3. «Разножка» в воздухе | 15 прыжков на одну ногу | Способствует развитию реакции и скорости |
| 4. Прыжки на двух ногах вперед- назад- влево- вправо | 1 минута | Способствует развитию реакции и скорости, координации |
| 5. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360 градусов в правую/ левую стороны | 15 прыжков в каждую сторону | Способствует развитию реакции и скорости, координации |
| 6. Прыжки колени к груди | 30 раз | Способствует развитию реакции и скорости |
| 7. Выпрыгивание с одной ноги с шага | 15 выпрыгиваний на каждую ногу | Способствует развитию реакции и скорости, координации |
| 8. «Мостик» с пола | 30 раз | Способствует развитию гибкости в позвоночнике |
| 9. Поднимание туловища из положения лежа | 30 раз | Укрепляет мышцы пресса и корпуса |
| 10. «Лодочка» | 30 раз | Укрепляет мышцы спины и корпуса |

1. **Литература**

1. Физическая культура: учебник для студ. сред.проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.

3. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.

4. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П. Стрельников, Е.И. Смирнова. -Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

5. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.