	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования</b> <b>«Башкирский государственный аграрный университет»</b>	Приложение к ОПОП СПО
		Рабочая программа учебной дисциплины

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **СГ.04 Физическая культура**

**Профессия**

**46.01.03 Делопроизводитель**

**Квалификация (степень) выпускника**

**Делопроизводитель**

Уфа 2024

Рекомендовано к изданию методической комиссии экономического факультета 5 декабря 2024 г. (протокол №3).

Составители: преподаватель Доценко Е.А.

Ответственный за выпуск: заведующего кафедрой физической культуры, оздоровления и спорта

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Цели и задачи методических указаний</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика в системе физического воспитания в ВУЗе.</b>	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Структура и содержание занятий по легкой атлетике</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Обучение общеразвивающихся и специальных беговых упражнений.</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Методические рекомендации, при обучении общеразвивающих разминочных и спецбеговых упражнений</b>	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>Обучение техники бега на короткие дистанции, низкий старт.</b>	<b>7</b>
<b>9</b>	<b>Обучение техники низкого старта</b>	<b>7</b>
<b>10</b>	<b>Обучение техники спринтерского бега по дистанции, бег по дистанции, финиширование, сдача контрольных нормативов</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>Обучение техники бега по дистанции.</b>	<b>10</b>
<b>12</b>	<b>Обучение и совершенствования техники бега – финиширование</b>	<b>11</b>
<b>13</b>	<b>Обучение техники бега на средние дистанции</b>	<b>11</b>
<b>14</b>	<b>Обучение техники прыжков с места.</b>	<b>13</b>
<b>15</b>	<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b>	<b>14</b>
<b>16</b>	<b>Приложение.</b>	<b>15</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека; ходьба, бег, прыжки.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимых в повседневной жизни.

Легкая атлетика является одним из обязательных разделов программы физического воспитания высших учебных заведений. Благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также прикладному значению, различные виды бега и прыжков входят составной частью в каждое занятие физической культуры и тренировочный процесс многих видов спорта.

Немаловажное значение имеет большая *прикладность* легкой атлетики. Прикладность того или иного вида спорта определяется тем, насколько приобретенные с его помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и практической деятельности. Здесь легкоатлетический спорт не имеет себе равных. Качества (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, умение преодолевать трудности), а также навыки (бег, прыжки, метания), которые приобретаются в ходе занятий легкой атлетикой, находят самое широкое применение как в трудовой деятельности, так и занимаясь другими видами спорта.

В предлагаемых методических рекомендациях приводится методика обучения и организационные формы проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике.

Методическая рекомендация включает в себя задания по обучению и технике бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину с места

### 1. Цели и задачи методических указаний.

#### Цели:

способствовать воспитанию основных физических качеств и формированию двигательных функций и здоровья студентов.

#### Задачи:

1. Воспитание моральных и волевых качеств.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

## **2. Легкая атлетика в системе физического воспитания в СПО.**

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Легкой атлетикой в нашей стране занимаются более 7 миллионов человек. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания студентов, в планы тренировки по различным видам спорта.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
- средство восстановления и реабилитации организма;
- средство воспитания и развития подрастающего поколения;

Занятия легкой атлетикой доступны и полезны студенческой молодежи. Легкая атлетика – самый демократический вид спорта, доступный. Оказывает оздоравливающее и укрепляющее воздействие на все системы организма человека, она служит прекрасным средством отдыха и закаливания. Упражнения в легкой атлетике улучшают деятельность дыхательной и нервной системы, развивают силу, выносливость и подвижность опорно-двигательной системы. Систематические занятия легкой атлетикой способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов, повышают работоспособность.

Программой по физическому воспитанию для СПО предусматривается обучения по легкой атлетике (20 часов), как часть подготовки по видам спорта.

## **3. Структура и содержание занятий по легкой атлетике**

Занятия по легкой атлетике проводятся в форме урока и условно делятся на три основные части:

- подготовительную (разминочную);
- основную (обучающую);
- заключительную (ОФП и СФП).

Для проведения занятий по легкой атлетике применяется целый комплекс методов обучения. В подготовительной части применяются фронтальный, групповой и поточный методы обучения. В основной части занятия групповой, поточный или индивидуальный метод обучения. В заключительной части – фронтальный, групповой или поточный.

Обучение начинается с метода объяснения и сопровождается показом упражнений преподавателем, демонстраций наглядных пособий – фотоснимков, кинограмм, рисунков. Полезно использовать кинокольцовки и короткометражных фильмов. Причем особый эффект достигается в тех случаях, когда киноматериалы демонстрируют в замедленном темпе, с задержкой видео в нужных местах, с возвращением и повтором отдельных кадров, на которых запечатлены наиболее важные и трудно усвояемые элементы упражнений.

Продолжительность занятий 90 минут. Время, затрачиваемое на каждую из трех частей, зависит от степени освоения студентами учебного материала.

#### **4.Тема: Обучение общеразвивающихся и специальных беговых упражнений.**

Задачи:

- 1) Ознакомить с правилами и порядком проведения занятий по легкой атлетике на стадионе.
- 2) Обучить основным видам общеразвивающим и специальным беговым упражнениям, применяемые разминочной части занятия.

##### **4.1.1 Содержание учебного материала**

1. Построение, переключки, сообщение задачи занятия.
2. Знакомство с порядком проведения занятий и правилами поведения на стадионе:
3. Обучение комплексным общеразвивающих и специальным беговым упражнениям в разминочной части занятия.

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по легкой атлетике:

- 1) Занимающийся должен быть одет в спортивную форму, согласно погодным условиям;
- 2) Движение по стадиону осуществлять против часовой стрелки
- 3) К основной части занятия приступать только после разминки;
- 4) Разминку проводить по дальней (крайней) дорожки основную часть занятия по первой дорожки
- 5) При плохом самочувствии сообщать об этом преподавателю.

##### **4.1.2. Методические рекомендации, при обучении общеразвивающих разминочных и спецбеговых упражнений**

Занятия по легкой атлетике начинаются с легкого разминочного бега. Разминочный бег можно выполнять, как в группе, так индивидуально. Время разминочного бега определяет преподаватель. Оно зависит от температуры воздуха, от выполняемой задачи в основной части занятия.

Общеразвивающие и специально беговые упражнения выполняются до полного усвоения учебного материала.

Виды упражнений общеразвивающихся и специально беговых смотреть Комплекс №1 и Комплекс №2 в приложении.

## **5. Тема: Обучение техники бега на короткие дистанции, низкий старт.**

Задачи:

- 1) Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции;
- 2) Обучение технике низкого старта;
- 3) Воспитание скоростно-силовых качеств.

### **5.1 Обучение техники низкого старта.**

Понятие «бег на короткие дистанции» объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы соревнований. Это бег на 60, 100, 200, 300, 400м, барьерный бег на 60, 100, 110 и 400м, эстафетный бег 4х100 и 4х400м.

Бег на короткие дистанции(спринт), как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. Спринтерский бег условно можно разделить на 4 фазы бег:

- а) начало бега старт
- б) стартовый разбег (20-40м)
- в) бег по дистанции
- г) финиширование.

Обучение спринтерскому бегу начинается с обучения правильного установления стартовых колодок и выполнения стартовых команд.

Старт подразделяется на 4 команды

- 1 команда – снять тренировочные костюмы, стать по своим дорожкам;
- 2 команда – «На старт!»,
- 3 команда – «Внимание!»
- 4 команда – «Марш» или «Гоу!».

Начало бега (старт). В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. При низком старте ОЦМТ бегуна сразу оказывается далеко впереди опоры – как только спортсмен отделит руки от дорожки.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка — на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1—1,5 длины стопы спортсмена.

После команды **«На старт»** спринтер перешагивает через стартовую линию и становится так, чтобы колодки оказались позади него. Далее он приседает, ставит руки на дорожку, упирается стопой сильнейшей ноги(толчковой) в опорную площадку передней колодки, а другой ногой(маховой) – в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку. Руки подтягивает за стартовую линию и ставит их в плотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти. Большие пальцы при этом повернуты внутрь, остальные – наружу. Руки в локтях выпрямлены, но не напряжены, плечи слегка поданы вперед, за стартовую линию. Спину слегка округлить, но не напрягать. Голова слегка наклонена вниз, бедро «маховой» ноги стоит вертикально дорожки, а бедро толчковой – опущено.

Команда **«Внимание»** - спринтер отрывает колено «маховой» ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз выше плеч и подает туловище немного вперед-вверх. Движения делать медленно, последовательно, спокойно, чтобы не потерять равновесия и не привести к фальтстарту. Ноги выпрямляются до такого положения, когда углы сгибания в коленном суставе, упирающейся в переднюю колодку, и ноги, упирающейся в заднюю колодку, составят соответственно ~80-100 и 110-120град.

Команда **«Марш!»** - спортсмен отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок, при этом маховая нога производит быстрое отталкивание от колодки в перед в согнутом положении, а нога с передней колодки, производит мощное отталкивание в перед-вверх. Руки энергичными и быстрыми взмахами, согнутыми в локтях, работают в унисон с движением ног.

**Стартовый разгон** – преодоление спортсменом начального участка дистанции, в конце которого он развивает скорость близкую к максимальной. После старта первые 4-5-6 шагов, в зависимости от физической возможности спортсмена, он пробегает в наклоне, в состоянии падения и только после постепенно принимает свойственное положение для бега.

Обучение низкого старта производить на занятии до полного совершенствования и хорошего старта, и стартового разгона.





Рис. 1 положение на «старт»

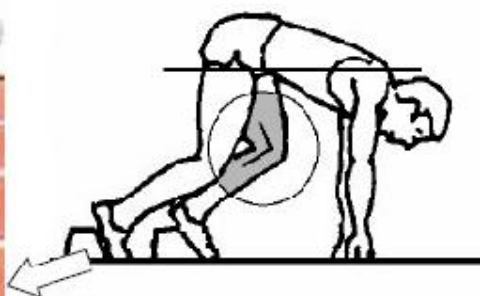
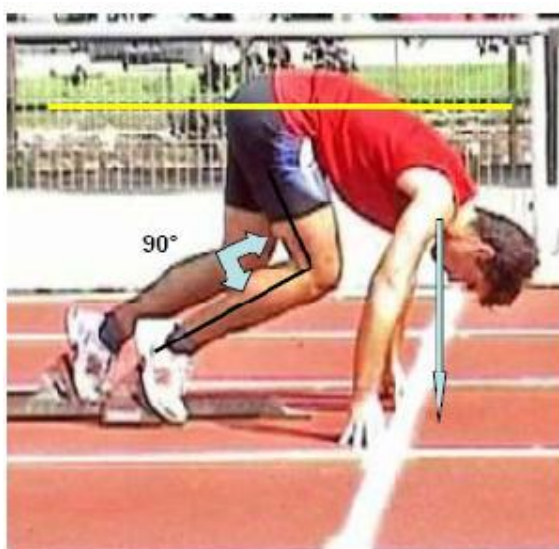


Рис.2 положение «внимание»

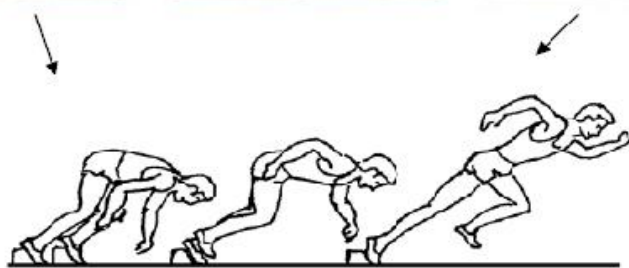


Рис. 3 положение «марш»



Рис.4 низкий старт в динамике

## **6. Тема: Обучение техники спринтерского бега по дистанции, бег по дистанции, финиширование, сдача контрольных нормативов.**

Задачи:

- 1) Обучение и совершенствования техники бега по дистанции;
- 2) Обучение и совершенствования технике финиширования;

### **6.1 Обучение техники бега по дистанции.**

Обучение техники бега по дистанции следует начинать с демонстрации образцового спринтерского бега. Основные средства, используемые для обучения техники бега по дистанции: равномерный бег с малой и средней скоростью на отрезках 40 – 60м, бег на тех же дистанциях, но с ускорениями по 10 -20м, ускорения по сигналу в пробежках с ходу и с места, различные беговые и прыжковые упражнения на отрезках 30 – 60м.

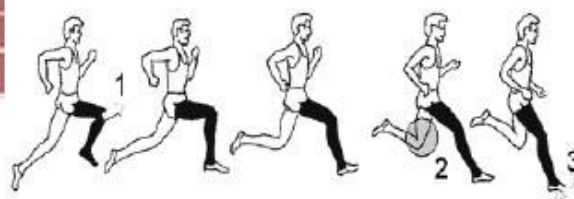
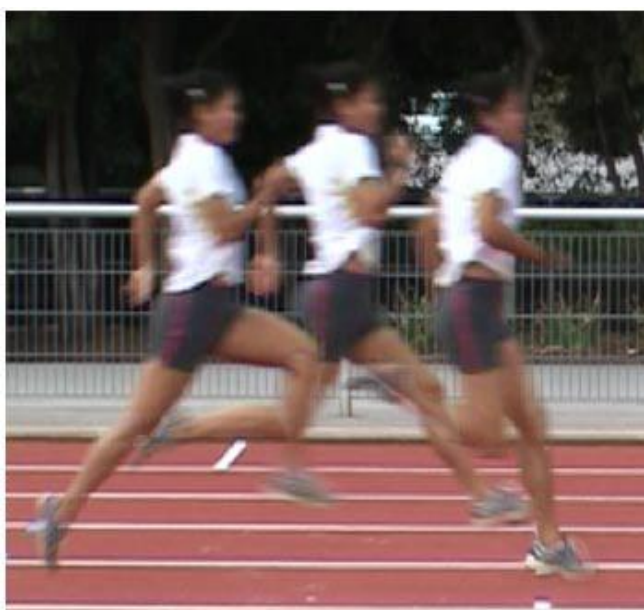


Рис.5 Бег по дистанции.

- Колено маховой ноги движется вперед и вверх (чтобы продолжить мах и увеличить длину шага). (1)
- Колено толчковой ноги резко сгибается во время фазы перехода (чтобы выполнить короткое движение маятника). (2)
- Мах руками активный, но расслабленный.

В процессе обучения нужно обратить особое внимание на поддержание такой скорости выполнения каждого упражнения, при которой не нарушается техника движения, его амплитуда и свобода.

## **6.2 Обучение техники бега – финиширование.**

Основные средства: пробежки с ходу по 30-60 м с пробеганием финишной линии на максимальной скорости; бросок на финишную линию грудью вперед на различной скорости.

Все упражнения необходимо выполнять при увеличивающейся скорости бега. После того как студенты освоили правильную технику финиширования, нужно закрепить в групповых забегах.

## **7.Тема: Обучение техники бега на средние дистанции.**

Задачи:

- 1) Обучение и совершенствования техники бега на средние дистанции;
- 2) Обучение и совершенствования технике высокого старта;
- 3) Обучение и совершенствования технике бега по дистанции;

Бег на средние дистанции проводится на расстояние от 800 до 3000 м. Бег на эти дистанции характеризуется экономичностью и равномерностью движений, требует от бегуна высокого уровня выносливости, а также умение поддерживать нужную скорость на всей дистанции.

Обучение технике бега разбивается на несколько этапов, в каждом из которых преподаватель и студент решают определенные, четко поставленные задачи.

На первом этапе обучения стоит задача правильно показать и разъяснить технику бега. Решение этой задачи начинается с показа правильного бега, положения туловища, головы, правильного отталкивания от беговой дорожки, разъясняется роль рук при беге.

На втором этапе практических занятий проводится обучение бега на прямой и вираже. Обучающимся предлагают пробежать по прямой в 2/3 силы по 50-60 м и по виражу 30-40 м, акцентируя внимание на технику бега,



правильность постановки стопы, выноса бедра вверх-вперед, наклон тела примерно под углом в 85град.

На третьем этапе обучения отрабатывается высокий старт. Техника высокого старта не сложная, но имеет свою специфику. Толчковая нога ставится на линию старта, не наступая на неё. Вес тела переносится на толчковую ногу, маховая нога ставится позади на ширину плеч. Корпус тела подается вперед. При высоком старте подается только две команды на «Старт» и «Марш». По команде на «Старт» студент ставит толчковую ногу на линию старта, противоположная рука. Толчковой ноги подается вперед, другая рука назад, после того как стартующий замер дается команда «Марш» и начинается стартовый разгон, сопровождающийся быстрым ускорением, для занятия хорошей позиции для бега по дистанции. У каждого спортсмена своя позиция, кто-то лидер, а кто-то ведомый.



Рис.6 Высокий старт

Для закрепления навыков бега на средние дистанции необходимо дать задание пробегания отрезков от 100-200м со средней скоростью, а также бег с изменением темпа (частоты) и длины шага.



Рис 7. Равномерный бег ( Лассе Вирен)



Рис 8. Финишный спурт( Татьяна Казанкина)

На этом занятии идет совершенствование техники бега в спокойном темпе и работа над ошибками. Во второй половине занятия прием контрольного норматива девушки – бег на 1000м, юноши – 2000м.

## **8. Тема: Обучение техники прыжков с места.**

Задачи:

- 1) Обучение и совершенствования техники прыжка с места;
- 2) Сдача контрольных нормативов по прыжкам с места.

Прыжки в длину с места являются тестовыми нормативами в определении физической подготовки студента. Обучение техники прыжка начинается с объяснения и показа прыжка.

Подготовка к отталкиванию: студента подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем студента поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

**Основная литература** 1 Макаров А.Н. Легкая атлетика: Учеб. Для учащихся отд-ний физ. Воспитания пед. Уч-щ / А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов; Под ред. А.Н. Макарова. – 2-е изд. Дораб. – М.: Просвещение, 1990. – 208 с.: ил. ISBN 5-09-000892-2

2 Жилкин А.И. и др. «Легкая атлетика»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

### **Дополнительная литература**

1 Озолин Э.С. «Спринтерский бег» 2010г, изд. Человек, 272с.

2 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: Полиграфиздат, 2011.-864 с. – (Профессия – тренер).

3 Попов В.Б. «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов». Издание 2-е, стереотипное. – М.: Человек, 2011. – 224 с., ил. (Библиотека легкоатлета).

## Приложение.

### I. Комплекс №1:

Общеразвивающие упражнения: упр.выполняются в ходьбе

- И.п. кисти рук лежат на плечах, одновременное вращение рук по 4 раза вперед и 4 раза назад;
- И.п. правая рука поднята вверх, левая опущена вниз смена рук на раз-два;
- И.п. кисти рук лежат на плечах, попеременное вращение рук по 4 раза вперед и 4 раза назад;
- И.п. руки за головой,
- полуобороты торса;
- И.п. руки подняты вверх над головой, наклоны торса вправо, влево;
- И.п. руки согнуты в локтях, на каждый шаг достаем правым коленом левый локоть, левым коленом правый локоть;
- На каждый шаг прижимаем колено к груди.
- Наклоны на каждый шаг поочередно, к правой и левой ноге.
- Ходьба на «носочках», на пятках, на внешней стороне стопы.

### II. Комплекс №2:

Специальные беговые упражнения:

- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег с высоким подниманием стопы назад;
- Бег приставным шагом, левым, правым боком;
- Прыжки в «шаге»;
- Бег со «скрещиванием» ног, левым и правым боком;
- Бег спиной вперед;
- Ускорение по длине площадки.

*Бег с высоким подниманием бедра* – бег выполняется с поднятием бедра до угла 90 град, с высокой частотой.

*Бег с высоким подниманием стопы назад* – бег выполняется в наклоне 70-80 град, с высокой частотой работы только голени.

*Бег приставным шагом, левым, правым боком* – прыжки выполняются одновременным отталкиванием стопой в бок, при движении правым боком левая нога доталкивает, левым боком – правая.

*Прыжки в «шаге»* выполняются попеременно отталкиванием стопой в перед прямой ногой, без поднимания стопы вверх.

*Бег со «скрещиванием» ног, левым и правым боком* выполняется с продвижением одной ноги вперед другая – один раз ставится впереди, второй раз сзади тела.

*Бег спиной вперед* – это бег, повернувшись на 180 град, к направлению бега.

*Ускорение по длине площадки* производится с постепенным набиранием скорости на небольшом отрезке.

### III. Комплекс №3:

упражнения для спринта:

1. Стоя в высоком полуприседе, ноги на ширине плеч, движение руками, согнутыми в локтях, как при беге, тоже с отягощениями (гантелями, пластиковые бутылки с песком, водой), чередовать с выполнением без отягощений, очень быстро, но свободно.
2. Стоя в шаге, движения прямыми руками с большой амплитудой с постепенно нарастающей частотой при некотором сокращении амплитуды, но максимальной частотой и сокращенной амплитудой.
3. Движения руками, согнутыми в локтях, как при беге со скалкой или полотенцем на плечах, постепенно повышая темп движений до максимального, между подходами встряхнуть и расслабить плечи и руки.
4. Движения ногами как при беге в верхней опоре руками на брусках, барьерах фиксируя число движений одной ногой за 10-20 с, отдых 3-5 мин.
5. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной ( $45^\circ$ ).
6. Движение прямыми ногами с амплитудой до  $90^\circ$  с переходом на максимальную частоту свободных движений ногами при беге.
7. Движения в висе на перекладине с отягощениями на голених-стопах – утяжеленных кроссовках, обувь с тяжелыми стельками, манжетами 0,5-2 кг.