Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым

«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

**Методические указания**

для обучающихся по проведению практических занятий

учебной дисциплины: Физическая культура.

**Раздел: Легкая атлетика**

 **Разработчики:** Короткая Т.Н.

 преподаватель физической культуры

Симферополь 2019 г

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель:** Техника выполнения специальных беговых упражнений.

**Материально-техническое оснащение:**секундомер, свисток.

**Комментарии:**

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Семенящий бег
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре, туловище под углом 45-50 .
4. Многоскоки
5. Бег с забрасыванием голени назад.

**Методические указания:**

**Задание№1** При отталкивании опорной ногой бедро маховой ноги поднимается до горизонтали и выше, плечи расслаблены, руки согнуты в локтевых суставах, как при беге опорная нога и туловище составляют одну линию.

**Задание№2** Впереди стоящая нога поочередно ставится на носок с последующим, слегка заметным касанием пяткой грунта. Опорная нога полностью выпрямляется, составляя одну прямую линию с туловищем.

**Задание№3** Мощные поочередные отталкивания от грунта с подниманием бедра выше горизонтали.

**Задание№4** Поочередное отталкивание за счет усиленного разгибаниябедра и стопы, руки активно помогают выполнению движения, как при беге.

**Задание№5** Быстрыми поочередными движениями голень забрасывается назад, при этом таз несколько выведен вперед, голень свободно опускается вниз с постановкой стопы ближе к центру тяжести тела.

**Обучающийся должен уметь:**

1 Правильно выполнять поднимание бедра. 2.Наклон туловища 45-50С.

Преподаватель Короткая Т.Н.

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель:** Техника прыжка в длину. Бег на коротких дистанциях с низкогостарта.Техника выполнения специальных беговых упражнений.

**Материально-техническое оснащение:** секундомер, свисток.

**Комментарии:**

1. Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед.

2. Прыжки с места толчком одной ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег.

3. Прыжки с места толчком одной ногой приземлением на обе ноги.

4. Прыжки с 2 и 3 шагов в разбеге.

**Методические указания:**

1. Обратить внимание на ритм в разбеге.

2. Во время выполнения упражнений туловище лежать вертикально.

3. Перед отталкиванием уделять внимание высокому бегу.

4. Толчковая нога должна быть полностью выпрямленной на передней части стопы.

5. Научиться перед приземлением высоко поднимать ноги.

**Обучающийся должен уметь:**

1. Определить ритм разбега и контрольную отмету.

2. Туловище держать вертикально.

3. Перед приземлением высоко поднять ноги и выбросить вперед.

Преподаватель Короткая Т.Н.

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель:** Техника бега по коротким дистанциям от 30 до 100м.

**Материально-техническое оснащение:** секундомер, свисток.

**Комментарии:**

1. Бег с ускорением на 30-60м. В 3\4 интенсивности.

2. Бег с быстрым началом и бегом по инерции (60-80м).

3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой стопы 30-40м.

4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы 30-40м.

5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени 30-50.

**Методические указания:**

1. Бег с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость,но так чтобы движения были свободными.

2. Повышение скорости следует прекращать, если только появится изменение напряжения.

3. Нельзя заканчивать бег резко, нужно бежать дальше не прилагая максимальных усилий.

4. Все беговые движения необходимо выполнять свободно без напряжения. 5. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать туловище назад.

**Обучающийся должен уметь:**

1. Сохранить большой наклон туловища.

2. Голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

3. Движения рук умеренные, пальцы согнуты, кисти не напряжены.

4. Постановка ноги на дорожку производительна переднюю часть стопы.

Преподаватель Короткая Т.Н.

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель:** Техника прыжка в длину с места. Бег на коротких дистанциях с низкогостарта.Техника выполнения специальных беговых упражнений.

**Материально-техническое оснащение:** секундомер, свисток.

**Комментарии:**

1. Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед.

2.Прыжки с места толчком одной ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег.

3.Прыжки с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.

4.Прыжки с 2иЗ шагов в разбеге.

**Методические указания:**

1. Обратить внимание на ритм в разбеге.

2. Во время выполнения упражнений туловище держать вертикально.

3. Перед отталкиванием уделять внимание высокому бегу.

4. Толчковая нога должна быть полностью выпрямленной на передней части стопы.

5. Научиться перед приземлением высоко поднимать ноги.

**Обучающийся должен уметь:**

1. Определить ритм разбега и контрольную отмену.

2. Туловище держать вертикально.

3. Перед приземлением высоко поднять ноги и выбросить вперед.

Преподаватель Короткая Т.Н.

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель:** Техника выполнения челночного бега 4х9м.

**Материально-техническое оснащение:** секундомер, 2 деревянных куба

**Комментарии:**

Челночный бег 4х9м. на одной из линии кладутся 2 деревянных бруска 5x5x10см. Встать у линии и по команде "Марш!" пробежать отрезок, взять 1 брусок повернуться кругом, сбегать за 2 бруском и положить его рядом с первым.

**Методические указания:**

1. Бросать брусок за линию не разрешается. 2. Контрольные нормативные сдачи челночного бега 4х9м. Юноши 9,3сек.-9,8сек.-10,3сек. Девушки 10,6сек.-11,1 сек.-11,5сек.

**Обучающийся должен уметь:**

Сдать контрольные нормативы челночного бега 4х9м.

Преподаватель Короткая Т.Н.