

<p>Обухов А.А.</p> <p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ</b></p> <p>Учебно-методическое пособие</p> <p>Издано в авторской редакции по решению методического совета института</p> <p>Воронежский институт МВД России 2014</p>	<p>Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за разработчиком. Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещено.</p> <p>Автор: Обухов Александр Александрович 394065, Россия, Воронеж, пр. Патриотов, 53 Тел.: (473) 200-54-05</p> <p>Е-mail: <a href="mailto:fp@vimvd.ru">fp@vimvd.ru</a></p> <p>©Воронежский институт МВД России, 2014</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Воронежский институт МВД России

Кафедра физической подготовки

Обухов А.А.

ЭЛЕКТРОННОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  
**В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Воронеж 2014

Обсуждено и одобрено на заседании кафедры физической подготовки, протокол № 2 от 08.10.14.

Обсуждено и одобрено на заседании методического совета, протокол № 2 от 27.10.14.

Обухов, Александр Александрович. Легкая атлетика в образовательных организациях МВД России: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / А.А. Обухов. – Электр. дан. и прогр. – Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2014. – 1 электр. опт. диск (CD-ROM) : 12 см. – Систем. требования: IBM PC 486 (рекомендуется Pentium и выше) ; ОЗУ 512 Мб ; операц. система семейства Windows ; CD-ROM дисковод.

ISBN 978-5-88591-169-6

Учебно-методическое пособие направлено на оптимальную организацию занятий легкой атлетикой и самостоятельных тренировок. Предназначено для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

ISBN 978-5-88591-169-6

© Воронежский институт МВД России, 2014

## Содержание

Введение.....	5
1. Техника легкоатлетических упражнений.....	5
1.1 Техника бега.....	5
1.2 Техника бега на короткие дистанции.....	7
1.3 Техника бега на средние и длинные дистанции.....	9
1.4 Техника бега по пересеченной местности (кросс).....	10
1.5 Техника челночного бега.....	11
1.6 Техника метания гранаты.....	12
2. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.....	14
2.1 Методика обучения технике бега на короткие дистанции.....	14
2.2 Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.....	16
2.3 Методика обучения технике бега по пересеченной местности.....	20
2.4 Методика обучения технике челночного бега.....	22
2.5 Методика обучения технике метания гранаты.....	23
3. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма..	27
4. Литература.....	29

## **Введение**

Легкая атлетика - наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культуры образовательных организаций МВД России, а так же в тренировочный процесс многих других видов спорта.

Методическое пособие подготовлено в соответствии с приказом МВД России от 13 ноября 2012 года №1025дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

В первой части рассматривается техника выполнения основных легкоатлетических упражнений, используемых на учебных занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

Во второй части рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений, в которой излагаются средства и методы, а также основы методики обучения двигательным действиям.

В первой части изложены меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке.

Методическое пособие позволяет сформировать у курсантов и слушателей объем знаний, умений и навыков, который им необходим для успешного решения служебных задач, совершенствования физических и воспитания морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, укреплять здоровье обучаемых, воспитывать у них сознательное отношение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, так же оно предназначено для организации самостоятельной работы курсантов и слушателей, образовательных организаций МВД России.

### **1. Техника легкоатлетических упражнений.**

Общеизвестно, что для достижения наилучшего результата в спорте необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Это разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких результатов.

Важно всегда помнить, что рациональная техника – не только правильная обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы.

#### ***1.1. Техника бега***

**Бег** – сложное локомоторное переместительное разновременнo-симметричное движение. В осуществлении этого локомоторного акта участвуют многие звенья опорно-двигательного аппарата, а также системы регуляции (нервная, органы чувств, эндокринные железы) и обеспечения (сердечно-сосудистая и др.) мышечной деятельности. Основным отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры и наличие фазы полета (тело передвигается, не соприкасаясь с опорной поверхностью). Отталкивание в беге выполняется более энергично, быстро и под более острым углом, руки движутся более порывисто, сохраняя положение сгибания в локтевых суставах, что способствует уменьшению момента их инерции. Перекрестная координация при беге выражена больше, чем при ходьбе. Наклон туловища при беге больше, чем при ходьбе, и

зависит от скорости бега. Угол наклона туловища равен примерно 55-60° в беге на средние дистанции 70-75°, т.е. чем меньше дистанция и больше скорость, тем больше наклон тела вперед. Вертикаль общего центра тела (далее – ОЦТ) тела энергично выносится за край площади опоры, особенно при встречном ветре. С увеличением сопротивления эта внешняя сила вместе с силой тяжести, действуя под углом, образуют равнодействующую, проходящую в области площади опоры. Ноги при беге, предотвращая падение тела, с большей силой производят отталкивание, с большей быстротой и на большее расстояние выносятся вперед, чем при ходьбе.

Движения тела в беге начинаются с выведения вертикали ОЦТ за передний край площади опоры, в результате чего тело принимает положение начинающегося падения. Если не вынести ногу вперед, падение произойдет. Так как отталкивание «задней» ногой выполняется очень резко, тело отдаляется от земли. Далее следует *фаза полета*, которая соответствует фазе двойной опоры в ходьбе. Затем происходит *приземление* на «переднюю» ногу, после чего весь цикл движений повторяется.

Вынесенная вперед нога во время приземления на нее несколько согнута в коленном суставе, в результате чего получаемый телом толчок значительно смягчается. Сотрясение тела уменьшается также за счет работы стопы: если приземление происходит с пятки, то передняя группа мышц голени в этот момент выполняет уступающую работу и этим амортизирует толчок. В беге на длинные дистанции чаще наблюдается приземление с пятки (хотя бывает и с носка), а в беге на короткие и средние дистанции – обычно с носка (иногда с латерального края переднего отдела стопы).

Различные способы приземления имеют свои положительные и отрицательные стороны. К достоинствам *приземления с носка* относится большая эластичность движения, большая длина шага и меньшая отдача, получаемая телом; для амортизации толчка используется вся стопа с ее сводами, связочным и мышечным аппаратом. Однако такое приземление требует чрезвычайно большого напряжения мышц-сгибателей стопы и пальцев.

Задняя и латеральная группы мышц голени, особенно энергично работающие не только во время приземления, но и в момент толчка, оказываются в сильно сокращенном состоянии. Таким образом, в беге на короткие дистанции большую часть времени наблюдается чрезвычайно сильное напряжение этих мышц. Расслабляются они только во время переноса ноги вперед. Передняя группа мышц голени находится во время приземления в растянутом состоянии.

Приземление на пятку не требует столь энергичного напряжения мышц задней и латеральной поверхностей голени, но вызывает сильный передний толчок.

Приземление с латерального края стопы возможно только в том случае, когда спортсмен в фазе полета успевает расслабить мышцы голени и стопа принимает несколько супинированное положение. Однако сделать это в короткую фазу полета крайне трудно.

Если в положении стоя стопы ног обычно несколько развернуты, а при ходьбе стопы располагаются более параллельно, то при беге они или параллельны друг другу, или даже обращены носками внутрь. Такое положение стоп позволяет в большей мере использовать для толчка заднюю и латеральную группы мышц голени и подошвенной поверхности стопы.

С той же целью применяется способ постановки стоп строго одна впереди другой, т.е. на одной прямой. Положительной стороной этого способа является то, что ОЦТ тела движется, в основном, над площадью опоры и его колебательные движения в поперечном направлении сводятся к минимуму.

Обычно бег характеризуется быстрым темпом движения. Бег в медленном темпе представляет собой ряд последовательных прыжков с одной строки на другую, вызывая крайне неравномерное поступательное движение тела, связанное с его значительными, главным образом вертикальными, колебаниями.

При беге, как и при ходьбе, различают задний и передний простые шаги, составляющие полный одиночный шаг, два одиночных шага правой и левой ноги составляют двойной шаг.

Некоторое выпрямление ноги, согнутой в коленном суставе в момент соприкосновения с землей, происходит приблизительно в положении вертикали, а полное разгибание – в момент отталкивания. После отталкивания, когда нога переходит в четвертую фазу, наблюдается сильное сгибание голени, которая при этом может находиться по отношению к бедру под углом меньшего прямого. Такое сгибание способствует значительному уменьшению момента инерции ноги, облегчению и ускорению ее переноса из заднего шага в передний.

Чем бег быстрее, тем период контакта опорной ноги с землей меньше, а продолжительность фазы полета больше.

Туловище при беге производит те же движения, что и при ходьбе. Кроме поступательного движения происходят движения и в поперечном направлении. Чем больше скорость бега, тем меньше колебания в поперечном и вертикальном направлении. Движения туловища вращательного характера, наклоны и выпрямления выражены более сильно, чем при ходьбе (в период опоры тело наклоняется вперед, а во время полета выпрямляется).

Амплитуда движений рук при беге более значительная, чем при ходьбе. Характерным для движений рук является то, что полностью они не разгибаются, как при ходьбе во время заднего маха.

Вся работа мышц при беге более интенсивна. Сильное сокращение бедренных головок четырехглавой мышцы бедра препятствует во время приземления сгибанию бедра в коленном суставе. В начале периода полета сокращаются мышцы-сгибатели бедра: прямая мышца бедра, портняжная и напрягатель широкой фасции. В переносе ноги вперед принимает большое участие подвздошно-поясничная мышца. Голень свободной ноги перемещается мимо опорной ноги в согнутом состоянии, стопа свободной ноги несколько разогнута.

Большую роль в беге играют мышцы-разгибатели тазобедренного сустава, в первую очередь, большая ягодичная мышца. В момент толчка, как и во время заднего шага свободной ноги, эта мышца находится в сокращенном состоянии, в то время как на другой ноге она растянута. Таким образом, при беге работают те же мышечные группы, что и при ходьбе, но их работы является гораздо более напряженной. Длина шага при беге обычно прямо связана с его скоростью. Она зависит также от силы и направления толчка, длины ног и пр. длина шага в беге на скорость у мужчин-неспортсменов составляет в среднем 159 см, у женщин – 129 см.

Для людей, не занимающихся спортом, средняя скорость бега равна 5,9 м/с у мужчин и 4,6 м/с у женщин. При утомлении длина шага больше снижается, чем темп бега.

Бег на длинные дистанции требует преимущественно проявления выносливости, а в беге на короткие дистанции большее значение имеет качество силы.

Для начинающих бегунов роль лимитирующего фактора нередко играет состояние сердечнососудистой системы и суставно-связочного аппарата.

Основы техники бега являются наиболее консервативными, и они существенно не изменялись на протяжении веков. Проводимые исследования в индивидуальной технике среди ведущих спортсменов вносили лишь небольшие изменения. В основном определялось влияние различных факторов на технику бега, работа определенных мышц в процессе создания скорости бега, биомеханические параметры основных характеристик техники бега.

### ***1.2. Техника бега на короткие дистанции***

Быстрота (скоростные способности) – это одно из необходимых физических качеств, которое в совокупности с другими определяет готовность курсантов к служебной деятельности. Высокий уровень готовности сотрудников к боевым действиям может быть

достигнут только при комплексном развитии всех физических способностей при определенном их уровне. Никакое ярко выраженное физическое качество не может компенсировать явную недостаточность другого. Скоростные тренировки не оказывают отрицательного влияния на результаты в других видах спорта и на развитие физических качеств. Бег на короткие дистанции требует от курсантов высокого уровня скоростно-силовой подготовки, координации, силы и быстроты.

**Техника бега.** Бег спринтера условно можно разделить на старт, стартовое ускорение (или стартовый разбег), бег по дистанции и финиширование.

**Старт.** Бег на короткие дистанции начинают из положения низкого старта с использованием стартовых колодок. Для бегунов средней квалификации (каковыми являются курсанты) рекомендуется несколько вариантов старта: обычный, сближенный, и растянутый. Чаще всего используется обычный старт, при котором стартовая колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы (30-50 см) от стартовой линии, а вторая – на том же расстоянии от передней колодки. Опорная площадка передней колодки имеет угол наклона 40-45, а задней – 50-60 градусов. Расстояние между осями колодок обычно составляет 18-20 см.

Расположение колодок определяется опытным путем и зависит от индивидуальных особенностей человека, его роста, длины конечностей, уровня развития скоростно-силовых качеств.

По команде «На старт!» курсант ставит ноги на переднюю и заднюю колодки, опирается на колено стоящей сзади ноги и устанавливает руки вплотную к стартовой линии. Прямые руки расставлены на ширину плеч, большие пальцы при этом направлены внутрь, остальные – наружу. По команде «Внимание!» курсант плавно поднимает таз несколько выше плеч, тяжесть тела равномерно распределяет между руками и стопой ноги, стоящей на передней колодке. При этом таз поднимает на 15-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. Плечи выводит на несколько сантиметров вперед за опору рук. Ноги слегка выпрямлены, и угол сгибания между голенью и бедрами обеих ног должен быть более 90 градусов, что создает благоприятные условия для быстрого начала движения.

**Стартовый разбег (разгон).** Стартовым разбегом (разгоном) называется преодоление спринтером начальной дистанции, в конце которой курсант достигает максимальной скорости. По команде «Марш!» (выстрел), начиная беговые движения руками и одновременно отталкиваясь от колодок, он мгновенно посылает тело вперед-вверх и выбегает (но не выпрыгивает) из колодок. Старт и первые шаги разбега – наиболее трудные части дистанции, требующие от курсанта высокой координации движений, силы, быстроты и умения сосредоточить все внимание на команде. Отталкивание от стартовых колодок должно обеспечить достаточно качественное ускорение и оптимальные по направлению приложения усилия. Известно, что скорость бега зависит от частоты (темпа) и длины шагов. Слишком короткие шаги не обеспечивают быстрого нарастания скорости, а слишком длинные приводят к «натяканию» на ногу, в результате чего снижается скорость. Длина первого шага со старта должна быть 3,5-4 длины стопы, второго - 3,75-4,5 и т.д. до 7 стоп в 7-ом шаге. У квалифицированных спортсменов длина шагов достигает своей максимальной величины (8-9 ступней). В процессе стартового разбега должно происходить постепенное нарастание длины шагов и постоянное выпрямление туловища. Обычно стартовый разбег заканчивается на 30-40 метре дистанции. К этому моменту курсант достигает 96-98% своей максимальной скорости. Руки в стартовом разбеге работают энергично по несколько укороченной амплитуде. Вместе с увеличением длины шагов увеличивается и амплитуда движений рук.

**Бег по дистанции.** Скорость бега по дистанции во многом зависит от рациональной формы движения, умения бежать без излишнего напряжения, частоты и длины шагов и уровня специальной выносливости. Важным элементом бега является активное отталкивание (задний толчок), сочетаемое с опережающим выносом вперед-

вверх сильно согнутой в колене маховой ноги. Мощным движением толчковая нога выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично вносится вверх-вперед, способствуя эффективному отталкиванию. В фазе полета происходит активное сведение бедер. Нога, закончившая отталкивание и двигавшаяся вначале назад-вверх, затем сгибается в колене и начинает движение вперед. В то же время маховая нога, разгибаясь, энергично опускается вниз и ставится на грунт недалеко от проекции общего центра массы тела (ОЦМТ). Постановка ноги должна быть упругой. При касании дорожки следует избегать изменений закрепощенности и загибающегося движения ногой, так как это отрицательно влияет на последующие фазы шага. В момент касания земли для амортизации толчка ногу слегка сгибают в колене.

Во время бега туловище сохраняет наклон вперед. Руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости соответственно ритму шагов. Кисти рук не напряжены, пальцы полусогнуты. В целом современной технике присущи плавность и непрерывность движений, согласованность работы рук и ног, быстрое сведение бедер, активная работа стоп при незначительных колебаниях горизонтальной и вертикальной скорости тела в опорной фазе.

Финиширование. Финишную линию следует пробегать с полной скоростью без специальных бросков или прыжков на ленточку. Приближаясь к финишу, курсант должен постараться сохранить достигнутую на дистанции длину и частоту шагов, акцентируя в то же время внимание на энергичных движениях рук. На занятиях по физической подготовке лучше ориентировать курсанта на то, чтобы он финишировал не на ленточку непосредственно, а на 2-3 м за нее.

### **1.3. Техника бега на средние и длинные дистанции**

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции – от 3000 до 10000 м, который проходит на стадионе или на кроссовых дистанциях.

По внешним признакам современная техника бега на средние дистанции подразделяется на два вида – так называемую силовую и темповую. В первом варианте техники наряду с другими качествами наиболее выражен силовой компонент, во втором – темп движений. Высоких результатов добиваются бегуны, придерживающиеся как первого, так и второго варианта техники бега. В овладении различными вариантами техники бега ведущую роль играют индивидуальные особенности самих бегунов, а также распространение в вузе той или иной школы бега и подражание лучшим бегунам.

Каждый вариант техники бега имеет свои особенности в положении туловища, движения ног и рук, в ритме бега.

В технике бега на средние и длинные дистанции выделяют: *старт* и *стартовый разгон*, *бег по дистанции*, *финиширование*. Одним из главных показателей техники бега является мощность усилий и экономичность движений. Они связаны, с одной стороны, со скоростно-силовой подготовленностью бегуна, а с другой – с экономичностью расхода энергетических ресурсов. С увеличением дистанции значение фактора мощности работы, так как происходит уменьшение длины и частоты шагов. Здесь на первое место выступает способность курсанта к продолжительной работе оптимальной мощности.

**Старт и стартовый разгон.** В беге на 1000-3000 м, согласно правилам соревнований, применяется высокий старт. По команде «На старт!» или свистку курсант занимает наиболее удобное положение у стартовой линии для бега, поставив толчковую ногу вперед к линии. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на переднюю ногу. Разноименная передней ноге, согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, другая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты.

По команде «Марш!» или по выстрелу курсант должен быстро начать бег.

**Стартовый разгон** – это расстояние, на котором курсант набирает полноценную скорость для данной дистанции. Примерно к 150-200 м он переходит к бегу по дистанции с оптимальной, соревновательной для себя скоростью.

**Бег по дистанции.** Во время бега курсант решает основную задачу – сохранить наиболее оптимальную для себя скорость. Длина шага равняется 180-210 см. Туловище во время бега находится в почти вертикальном положении, взгляд обращен вперед. При таком положении туловища обеспечиваются наилучшие условия, как для отталкивания, так и для выноса ноги вперед. Руки согнуты примерно под углом 90 градусов и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с положениями ног. Ногу во время бега ставят в основном на переднюю часть стопы. Толчок в беге выполняется вперед-вверх. Во время толчка нога сзади должна полностью выпрямляться. После толчка нога сгибается в коленном суставе, выносится согнутой вперед и затем опускается на опору впереди общего центра массы тела. Не следует искусственно приближать постановку ног ближе к проекции ОЦМТ, так как это приводит к укорочению длины шага.

В беге на выносливость важное значение имеет правильное дыхание. Дышать надо носом и ртом одновременно. Ритм дыхания естественный и индивидуальный, который меняется в зависимости от скорости и утомления. Важно обращать внимание на глубину вдоха и технику выдоха, сохраняя в целом удобный ритм дыхания.

При беге по повороту (виражу) курсант наклоняется влево, стопа правой ноги становится носком внутрь, правая рука работает более активно, чем левая. Взгляд направлен вперед на 7-9 м.

Финиширование. При окончании бега важно сохранить или увеличить скорость последних 200-400 м. Поэтому главной задачей при финишировании является пробегание финишной линии без снижения скорости. Обычно за 200 м можно начинать финиширование в полную силу. На финише следует избегать преждевременного наклона вперед или назад, что приводит к снижению скорости. После пробегания финишной линии надо по инерции продолжить бег.

#### ***1.4. Техника бега по пересеченной местности (кросс)***

Бег по пересеченной местности – это наиболее естественный и для многих наиболее приятный вид бега на длинные дистанции. Он требует от курсанта отлично подготовленной сердечно-сосудистой системы, а также способности хорошо бежать по сложным трассам – с различной поверхностью, с подъемами и спусками.

Бег по пересеченной местности требует от курсанта высокого максимального потребления кислорода (МПК) и высокого анаэробного порога. Кросс также требует от курсанта качеств, плохо поддающихся измерению, - способности быстро бежать вверх и вниз по склонам, по различным поверхностям.

Учитывая, что кросс проводится по пересеченной местности, нужно одинаково хорошо уметь бегать как по ровной, так и по пересеченной местности, преодолевать искусственные и естественные препятствия.

На тренировках в кроссе особое внимание уделяется преодолению препятствий. Это делается с наименьшей затратой энергии.

Подъемы следует преодолевать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, энергично работать руками, и чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. Очень крутые подъемы можно преодолевать шагом или с опорой о грунт руками.

Спускаясь с гор, нужно максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя ногу на пятку. Корпус при этом несколько отклоняется назад. Опытные бегуны зачастую на спусках развивают максимальную скорость за счет увеличения частоты шагов, ставят ногу на всю ступню, держа корпус вертикально. Умение бежать на спусках достигается с помощью специальных тренировок и имеет большое значение для общего результата.

По мягкому грунту нецелесообразно бежать широкими шагами, так как мягкая опора не позволяет выполнять качественно отталкивание, что приводит к лишней трате энергии. Длину шагов лучше несколько укоротить, увеличив их частоту.

При беге по булыжной мостовой или асфальтированному шоссе ногу необходимо ставить на всю ступню, шаг укорачивать и внимательно следить за состоянием дороги (выбоины, ямы).

По скользкому грунту следует бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности – сбавить скорость бега.

Заболоченные участки и канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро так, чтобы ступня проносилась над водой. На вспаханном поле при беге поперек борозд ногу ставить на гребень борозды, а при беге вдоль борозд – между ними.

По лесу и кустарнику надо бежать, защищаясь руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, канавы и другие препятствия шириной до 2 м, поваленные деревья, изгороди высотой до 0,5 м преодолевают прыжком с приземлением на одну ногу. Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость перед препятствием, оттолкнуться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руки вперед вверх, перепрыгнуть через препятствие и, приземлившись на маховую ногу, продолжить бег.

Более широкие (до 3-3,5 м) и высокие (до 0,8 м) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги. Выполнять этот прыжок следует так же, как и описанный ранее, но приземление происходит на ступни слегка расставленных ног, колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад.

Вертикальные препятствия высотой около 1 м целесообразно преодолевать «наступая». Для этого за 10-12 м до препятствия необходимо увеличить скорость бега, оттолкнуться одной ногой в 1-1,5 м от препятствия с одновременным взмахом руками вперед, туловище подать вперед, а другой ногой мягко наскочить на препятствие. Опорная нога должна быть согнута. Не выпрямляясь, пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить на нее и продолжить движение. Препятствия выше 1 м преодолеваются прыжком с опорой рукой и ногой. Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость разбега и, оттолкнувшись перед препятствием толчковой ногой, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой маховой ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжить движение.

Постановка целей в беге по пересеченной местности отличается от постановки целей в беге по беговой дорожке, поскольку результаты в кроссе меньше зависят от дистанции. В беге по пересеченной местности одна трасса не похожа на другую. Можно пробежать отличный забег по сырой или грязной трассе или трассе с сильнопересеченным рельефом, но время будет плохим. Отслеживать свой прогресс по финишным результатам допустимо лишь в том случае, если вы часто бежите по одной и той же трассе.

Для стабильно высоких результатов в кроссе нужно уметь хорошо преодолевать подъемы, спуски, грязевые участки, каменистые участки и другие препятствия. Тренируясь на пересеченном рельефе, мягких и неровных поверхностях, вы будете готовить свои мышцы и сердечно-сосудистую систему к условиям кросса.

### **1.5. Техника челночного бега**

Челночный бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вплотную к ней, другую отставить на полшага назад на носок. По команде «Внимание!» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «Марш!» толчком ног быстро начать бег. Пробежать 10 или 20 метров, коснуться ногой линии поворота; повернувшись к линии старта, пробежать в обратном направлении и так далее необходимое количество раз.

**Техника бега.** Челночный бег условно можно разделить на старт, бег по дистанции, торможение, поворот и финиширование.

**Старт.** В челночном беге также как и в беге на короткие дистанции применяется высокий старт. По команде «На старт!» необходимо подойти к стартовой линии,

поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую оставить на полшага назад. По команде «Внимание!» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «Марш!» энергично оттолкнуться впереди стоящей ногой, быстро вынести вперед маховую ногу с одновременным движением руками вперед-назад. Первые метры пробежать небольшими, на частыми шагами, увеличивая их длину и набирая скоростью. Туловище остается в наклонном положении. На этом отрезке наиболее эффективна толчковая работа ног.

**Бег по дистанции.** Техника челночного бега по дистанции характеризуется активными, быстрыми движениями рук и ног курсанта, приводящими к возможно более эффективному продвижению вперед.

Наиболее важным элементом бега является активное отталкивание, совершаемое в оптимально короткий срок, и частота движения.

Постановка ноги на поверхность дорожки осуществляется после активного движения голенью вперед-назад. В момент касания дорожки линейная скорость стопы должна соответствовать скорости движения курсанта, что позволяет мягко ставить ногу, избегая динамического удара.

Во время бега руки, согнутые в локтевых суставах, двигаются энергично и свободно вперед, несколько внутрь, кисти при этом доходят примерно до подбородка.

Пальцы рук во время бега находятся в полусжатом состоянии. Энергичная, но свободная работа рук не должна вызывать подъем плеч и сутулость спины.

**Торможение.** За 2 метра до линии курсант «откидывает» плечи назад и стопорящим движением ног сбрасывает набранную скорость, тем самым подготавливаясь к повороту.

**Поворот.** Коснувшись ногой линии, курсант выполняет поворот одним движением через правое или левое плечо. Нога, коснувшаяся линии разворачивается на носок. Выполняется активное отталкивание и с этой ноги начинается движение вперед, плечи вновь подаются вперед, и повторяется бег по дистанции.

**Финиширование.** Линию финиша необходимо пробегать с максимальной скоростью без специально подготавливаемых бросков и прыжков на ленточку. Многие курсанты начинают готовиться к броску на ленточку слишком рано, сильно наклоняются вперед и чрезмерно увеличивают длину шагов, что приводит к нарушению структуры бега и снижению скорости.

### **1.6. Техника метания гранаты**

Метание гранаты условно можно разделить на 4 части: держание гранаты, разбег (предварительный и заключительный), финальное усиление, сохранение равновесия.

**Держание гранаты.** Существует несколько способов держания гранаты. Наиболее распространенным способом держания гранаты является захват в «кулак», при котором указательный палец обхватывает рукоятку гранаты, большой – упирается в нее, а остальные накладываются на рукоятку, помогая удерживать гранату. Рекомендуется держать гранату четырьмя пальцами, при этом рука менее напряжена и легче управлять гранатой при финальном усилии.

**Разбег.** Длина разбега зависит от уровня квалификации, у мужчин колеблется в пределах 25-35 м, у женщин – 20-25 м. Разбег делится на две части: предварительная – от старта до контрольной отметки пробегается за 9-14 беговых шагов (12-25 м), заключительная – от контрольной отметки до линии метания (выполняется за 4-6 бросковых шагов (8-12 м). Задача мечтателя в предварительной части разбега – достичь оптимальной для него скорости от старта до контрольной отметки. К контрольной отметке скорость движения метателя должна быть достаточно высокая. Такая довольно большая скорость должна набираться курсантом постепенно, а не рывком со старта, как это ошибочно делают некоторые.

Для последующего обгона снаряда достаточно важно, чтобы метатель пользовался «набегающим ритмом», т.е. ускорял движение, подбегая к контрольной отметке.

Движения его должны быть свободными от напряжения, особенно движения плечевого пояса и метаемой руки. В противном случае отведение будет затруднено, а это отрицательно отразится на последующих движениях.

Во второй части разбега, не снижая скорости бега, выполнить отведение снаряда, принять наиболее выгодное положение перед броском и без замедления сделать бросок. Последние шаги перед контрольной отметкой выполняются ускоренно, с набеганием.

Попав на контрольную отметку левой ногой, метатель первый бросковый шаг начинает с правой ноги с одновременным поворотом плечевого пояса направо. Положение таза сохраняется, как при разбеге в предварительной части. С выполнения первого шага курсант начинает отводить руку с гранатой назад. Второй шаг начинается с активного проталкивания правой ногой вперед-вверх. Передача усилий правой ноги должна идти через туловище и левое плечо. Рука с гранатой продолжает отведение назад. Кисть с гранатой не должна быть ниже оси плеч.

Третий бросковый шаг – скрестный – наиболее важное движение для безостановочного перехода от разбега к броску. Скрестный шаг является связующим звеном между разбегом и броском. Третий шаг метатель начинает с активного проталкивания левой ногой и выноса вперед правой ноги. Этот шаг нудно сделать ускоренно, для чего правую ногу энергичным движением следует вынести вперед и поставить на грунт с разворотом стопы под углом 45-60 градусов к линии разбега, а туловище еще более отклонить назад. Рука с гранатой отводится до отказа назад. Во время скрестного шага метаемая рука полностью выпрямлена и мышцы ее относительно не напряжены. Кисть со снарядом удерживается на уровне правого плечевого сустава или чуть выше.

Положение спортсмена перед броском гранаты следующее: он стоит левым боком к направлению метания, правая нога сильно согнута в коленном суставе, а левая – почти прямая, туловище наклонено вправо, а рука с гранатой отведена как можно дальше назад.

Финальное усилие. Тяга. Первую часть финального усилия, занимает характерное положение «натянутого лука». Бросок гранаты производится с большой силой и скоростью. В бросок последовательно включаются все части тела, начиная с разгибания правой ноги и кончая кистью руки. Бросок начинается немедленно после постановки левой ноги на грунт. Для облегчения разгибания правой ноги и поворота таза рекомендуется ставить левую ногу на 25-30 см левее линии разбега. В этот момент метаемая рука с гранатой сгибается в локтевом суставе, кисть и предплечье супинированы, левая рука пронирована. Это положение носит название «натянутый лук». Бросок гранаты выполняют не одной рукой, а совместными усилиями туловища, рук и ног. Немалое значение здесь играет правильная работа ног: правая нога, энергично разгибаясь и поворачиваясь до положения носком вперед (но не больше!), проталкивает таз метателя вперед; левая нога упругим стопором встречает грунт и, сдерживая возникшую перегрузку, создает фундамент для последующего рывка.

В следующий момент «натянутый лук» «разряжается». Метатели, используя предварительно растянутые мышцы туловища и плечевого пояса, производят молниеносный рывок. Заключительное движение – рывок – заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти. Движения метателя при этом должны быть очень быстрыми, а рука с гранатой максимально расслабленной. Заканчивая бросок, метатель переносит тяжесть тела вперед на левую ногу, выполняя при этом так называемый «навал» на гранату, который достигается как бы падением тела вперед.

**Сохранение равновесия.** После броска спортсмен гасит инерцию движения тела вперед за счет смены ног перескоком на правую ногу.

Технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды. Из этого надо исходить в обучении.

## **2. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений**

### **2.1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции**

Обучение технике бега на короткие дистанции происходит не в той последовательности, как при обучении другим видам легкой атлетики, так как бег является естественным способом быстрого передвижения человека. Однако техника спортивного бега значительно отличается своей эффективностью от техники обычного бега и требует естественной свободы движения.

**Задача 1.** Ознакомить с особенностями бега и создать у курсантов правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

*Средства*

1. Объяснение особенностей техники бега на короткие дистанции.
2. Демонстрация техники бега с помощью квалифицированного бегуна. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии.
3. Выявить индивидуальные особенности курсантов. С этой целью необходимо дать курсантам пробежать с невысокой и средней скоростью отрезки 60-100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося.

Методические указания. Техника бега в спринте не является совершенной, если бегун не умеет расслаблять мышцы, не участвующие в данный момент в активной работе. Успех в беге на короткой дистанции в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишнего напряжения.

Энергичные, но свободные движения руками не должны вызывать поднимания плеч и сутулости. Спина должна быть прямой. Закрепощение плеч – часто встречающаяся ошибка. Каждому курсанту необходимо овладеть искусством свободного, раскрепощенного бега, являющимся необходимым условием высоких результатов в беге на короткие дистанции.

**Задача 2.** Обучить технике бега по прямой дистанции.

*Средства*

1. Многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100 м).
2. Специальные беговые упражнения на отрезках 30-60 метров – бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами (многоскоки).

Методические указания. 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 на 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 другие.

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 3.** Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

*Средства*

1. Демонстрация бега на короткие дистанции с низкого старта.

2. Практика в установке стартовых колодок.
3. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок.
4. Бег с низкого старта самостоятельно.
5. Бег с низкого старта по команде (по выстрелу).
6. Бег с низкого старта на отрезках 10-20-30 метров, акцент – на разгон.

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

Стартовым разбегом называется отрезок дистанции со старта, на котором бегун достигает 90-95% своей максимальной скорости. Понятие это, конечно, условное, так как четкой грани между стартовым разбегом и бегом по дистанции не существует. Бег по дистанции плавно вытекает из стартового разбега. Величина стартового разбега устанавливается индивидуально. Курсант должен стремиться к возможно более быстрому достижению той скорости, с которой он пробегает дистанцию, однако эта скорость должна набираться курсантом также без лишнего напряжения.

Стремительность первых шагов со старта зависит от выбрасывания тела занимающегося под более острым углом к дорожке и от силы и быстроты его движений. Все усилия бегуна должны направляться на движение вперед, поэтому энергичный вынос бедра маховой ноги вперед является ведущим движением при стартовом разбеге.

**Задача 4.** Обучить технике финиширования.

*Средства*

1. Объяснить значение финишного броска и ознакомить с основными способами финиширования: грудью, плечом.
2. Бег 30-40 метров с ускорением на финише.
3. Наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью.
4. Бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.

**Методические указания.** Линию финиша следует пробегать с полной скоростью, не удлиняя и не укорачивая шага. При острой спортивной борьбе бегуны за 1-1,5 м до финиша делают бросок на ленточку. Он выражается в резком наклоне туловища вперед и совпадает с последующим шагом бегуна на финише. Это дает возможность на сотую долю секунды раньше коснуться финишной ленточки.

Для успешного обучения финишированию упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.

**Задача 5.** Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

*Средства*

1. Бег со старта и по прямой на отрезках 30, 60 и 100 м с финишным ускорением в конце дистанции.
2. Бег с различной скоростью на коротких отрезках.
3. Бег в гору, бег с горы.
4. Контрольный бег.

**Методические указания.** 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 их уровень сложности.

**Характеристика средств тренировки в беге на короткие дистанции.** К упражнениям общего воздействия относятся различные виды прыжков. Особую ценность представляют собой прыжки с места, т.к. в этих упражнениях наиболее полно проявляется способность как к стартовым «взрывным» усилиям, так и многократному преодолению собственного веса. Прыжки с места можно производить с ноги на ногу, на одной ноге («скачки») или в какой-нибудь комбинации этих прыжков друг с другом. В тренировке спринтера наибольшую ценность представляют собой скачки, которые выполняются как на дальность, так и на время. Практика показывает, что результат прыжка в длину с места имеет высокую корреляцию со стартовым разгоном, а результат в многократном прыжке лучше коррелирует с бегом по дистанции.

Имеется мнение, что между результатами в беге на 100 метров и многократным прыжком в длину с места существует определенная зависимость. Практика, однако, показывает, что нельзя утверждать, будто какой-то определенный результат в прыжках с места может обеспечить тот или иной результат в беге на 100 метров. Вместе с тем можно быть уверенным, что рост результатов в прыжках неминуемо приведет к улучшению спортивно-технических показателей в спринтерском беге.

Для развития «взрывной» силы наиболее эффективным упражнением является отскок от опоры после «напрыгивания» с определенной высоты. В этом случае развиваются как эластические, так и сократительные способности мышц, участвующих в отскоке. Упражнения выполняются с «напрыгиванием» на одну или две ноги. Высота, с которой производится «напрыгивание», подбирается индивидуально и зависит от способности мышц работать в уступающем режиме.

Прыжковые упражнения выполняются сериями. В интервалах отдыха между сериями и после окончания прыжковых упражнений необходимо заниматься растягиванием и расслаблением работающих мышц.

К упражнениям локального воздействия относятся упражнения для отдельных мышечных групп без отягощения. Ими являются различные подтягивания и отжимания, упражнения для развития мышечного корсета, а также для мышц задней поверхности бедра. Особого внимания требуют к себе подошвенные мышцы стопы, выполняющие рессорную функцию. Наиболее эффективным средством развития этой группы мышц является упражнение под названием «гусеница». В интервалах отдыха между упражнениями локального воздействия и после их окончания необходимо также выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц.

В спринтерском беге спортсмен, передвигаясь от старта к финишу, выполняет определенную работу. Поскольку в процессе бега ни вес спринтера, ни длина дистанции не меняются, работа остается величиной постоянной. Меняется лишь время, за которое спринтер пробегает дистанцию. Временем же определяется мощность: чем быстрее преодолевает дистанцию, тем выше проявленная им мощность. Таким образом, фактор времени является одним из главных при оценке качества выполнения большинства упражнений, в том числе и силовых. Все силовые упражнения, если они выполняются подряд несколько раз, целесообразно хронометрировать, т.к. это даст возможность взять под контроль, проявленную при той или иной работе мощность.

## **2.2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции**

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, как, например, умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать. В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить его индивидуальные недостатки.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега на средние и длинные дистанции.

**Задача 1.** Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Создать представление о беге.

*Средства*

1. Объяснение особенностей техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Демонстрация техники бега с помощью квалифицированного бегуна. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, кинокольцовки, рисунки.
3. Выявить индивидуальные особенности курсантов. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 100-150 метров. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований на средние и длинные дистанции. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 80-100 метров.

*Методические указания.* Желательно снять каждого на видео и указать на основные технические погрешности

**Задача 2.** Обучение технике бега по прямой.

*Средства*

1. Медленный бег с прямым положением туловища и согнутыми руками.
2. Повторные пробежки с различной скоростью.
3. Пробежание отрезков, по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.
4. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки и т.д.)
5. Бег на отрезках 100, 200, 400 м.

*Методические указания.* Во время бега надо следить, чтобы голова и туловище не наклонялись вперед, не отклонялись назад и не раскачивались в стороны. Руки во время бега должны быть согнуты под прямым углом и не должны отводиться в стороны. При обучении постановке ноги на опору не следует излишне напрягать мышцы стопы: это может привести к неестественному бегу с вытянутым носком и чрезмерному напряжению мышц голени. Стопа должна активно ставиться на опору с передней ее части. Опорная нога во время отталкивания должна полностью выпрямляться.

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

- Прямолинейная направленность;
- Полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом 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 3.** Обучить технике бега по повороту (виражу).

### *Средства*

1. Для обучения технике бега по повороту применяются повторные пробежки по повороту беговой дорожки стадиона.
2. Бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10м.
3. Пробежание поворота по первой-третьей и последней дорожке с высокой скоростью.
4. Бег по прямой с входом в поворот, бег по повороту и выход на прямую.

*Методические указания.* 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 дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

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

**Задача 4.** Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

### *Средства*

1. Демонстрация данного бега с высокого старта.
2. Изучение и выполнение основных положений бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенности стартового разгона.
3. Бег с высокого старта на отрезках 60-100 метров.
4. Бег на отрезках 200-300 метров.

*Методические указания.* При обучении положению высокого старта надо добиться устойчивого равновесия при наименьшем напряжении мышц. По команде «На старт!» курсанты выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» курсанты пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы курсанты успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается.

После выхода со старта и стартового ускорения нельзя резко останавливаться, надо продолжать бег по инерции. На повороте необходимо всегда стараться бежать ближе к внутренней линии дорожки.

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению 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.

**Задача 5.** Обучить технике финиширования.

### *Средства*

1. Ознакомление с техникой финиширования.
2. Пробежание финишного створа без снижения скорости.
3. Имитация финишного броска при ходьбе.
4. Ускоренный бег на финишной прямой с различными способами финиширования

*Методические указания.* Финиширование – это бег на последних 10-15 м дистанции с пробегаем 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 6.** Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

*Средства*

1. Бег со старта, по прямой и на повороте на отрезках 300-800 м с финишным ускорением в конце дистанции.
2. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках.
3. Контрольный бег.

Методические указания. В процессе обучения надо установить индивидуальные особенности техники бега спортсменов и наметить пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом. Следует обратить внимание на необходимость глубокого и ритмичного дыхания.

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

***Характеристика средств тренировки в беге на средние и длинные дистанции.***

Для достижения высоких результатов в беге на 2000-3000 м курсант должен иметь высокую скорость бега, хорошую техническую и функциональную подготовленность.

В подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России используют две группы методов: непрерывного выполнения упражнения (дистанционные методы) и прерывного. Упражнения выполняются непрерывно, равномерно и переменного.

Вторая группа (методы прерывного упражнения) состоит из интервального и повторного методов. Главным условием прерывного выполнения упражнения является наличие интервалов отдыха, основанное на принципе дозированного (временем, расстоянием, уровнем физиологических показателей) или недозированного отдыха (по самочувствию). Широко применяется также контрольно-соревновательный метод.

На первом этапе обучения и подготовки решаются задачи: повышения уровня общей и специальной физической подготовки (развитие силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости), совершенствование техники бега.

Вначале изменяется кроссовый бег с равномерной и переменной скоростью. В зимнее время для развития общей выносливости может успешно использоваться ходьба на лыжах. Продолжительность основных тренировочных занятий – 90 минут. На следующем этапе подготовки беговые тренировки должны носить более специализированный характер. Основная задача учебно-тренировочного занятия – совершенствование общей и развитие специальной выносливости. Основные средства – интервальный (переменный и повторный) бег в различных сочетаниях с постепенно увеличивающейся скоростью, темповой одноразовый и контрольный бег (прикидки) и соревнования. Желательно, при подготовке к сдаче норматива на 1000 и 3000 м и применять бег в гору с крутизной 15-30 градусов на отрезках 200-400 м, по 8-10 повторений. На учебных занятиях старших курсов становятся ***следующие задачи:***

1. Повышение скорости бега.
2. Повышение уровня специальной выносливости.

### 3. Совершенствование техники бега.

**Основные средства.** Интервальный бег (повторный и переменный) в различных сочетаниях на дорожке и местности, с высокой скоростью, равной и превышающей среднюю скорость, нужную для достижения запланированных результатов, а также прикидки и соревнования.

Большая часть занятий проводится на дорожке стадиона, позволяющей точно контролировать скорость бега. Объем скоростной работы на отрезках не должен превышать более чем в полтора раза основную дистанцию. При развитии специальной (скоростной) выносливости необходимо придерживаться следующей последовательности: одно занятие проводить на развитие скоростных качеств с использованием коротких отрезков, второе – на средних отрезках от 400 до 600 м и третье – на длинных (1000-2000м).

В повторном беге скорость не должна быть ниже средней (исходя из результата, запланированного к зачету). Скорость пробегания отрезков и паузы отдыха между ними будут зависеть от степени тренированности курсанта. Повторный бег на длинных отрезках проводится при частоте сердечных сокращений 170-190 ударов в минуту.

По мере роста тренированности и приближения ответственных соревнований или сдачи норматива в беге на 1000 и 3000 метров следует проводить контрольные соревнования. Обычно выбирают дистанцию на 20-30% короче основной, например, эффективно пробегать 2000 м или 2x1500 м с соревновательной скоростью на основной дистанции.

Непосредственно перед соревнованиями или сдачей норматива объем тренировочной работы значительно уменьшается, а интенсивность ее остается на прежнем уровне и даже повышается. Последняя максимальная нагрузка должна быть не позже чем за 5 дней до соревнований (зачета).

Накануне старта для всех курсантов проводится обязательная разминка, главная цель которой – снять излишнее нервное напряжение.

После ответственных соревнований интенсивность тренировочных занятий снижается, после чего начинается новая постройка к очередным соревнованиям. Не следует исключать из тренировок общеразвивающие упражнения, что позволяет сохранять достигнутый уровень общей физической подготовки.

#### **2.3. Методика обучения технике бега по пересеченной местности**

Изучение особенностей бега по пересеченной местности и преодоление препятствий необходимо проводить после усвоения основ техники бега по ровной местности.

**Задача 1.** Обучить прямолинейности движения в беге

*Средства и методические указания*

1. Рассказ о значении прямолинейности движения в беге.
2. Показ правильного расположения ступней в беге по линии.
3. Ходьба широким шагом по прямой линии (4x50 м) – продольная ось ступни должна совпадать с линией на грунте; для увеличения длины шага прямыми руками совершать маховые движения с большой амплитудой, сходные с движениями рук лыжника.
4. Медленный бег по прямой линии (4x50 м) – для курсантов, выделяющихся особенно большим разводом стопы, рекомендовать бег по линии с поворотом носка внутрь «косолапя», колено маховой ноги при подъеме также поворачивать внутрь.
5. Бег прыжковыми шагами по линии (4x50 м) – стопу ставить строго по линии без разворота носка наружу.
6. Движения руками на месте – руки, согнутые в локтевых суставах под углом 90°, должны двигаться вперед-назад, локоть посылать назад активным движением, не

отводя в сторону; при необходимости преподавателю взять руку обучаемого за кисть и локоть и провести ее по правильной траектории.

7. Равномерный бег по прямой линии (3x50 м) – при движении соблюдать следующие требования: ступни ставить по прямой линии, руки движутся вперед-назад, корпус расположен прямо с небольшим наклоном вперед.

**Задача 2.** Обучить постановке ступни к отталкиванию.

*Средства и методические указания.* Одним из главных элементов техники является умение бежать, ставя ступню с ее передней части. Для освоения этих элементов бега применяются следующие средства:

1. Показ и объяснение – ступню на грунт ставить передней частью; при отталкивании должен происходить перекаат с передней части ступни на носок.
2. Ходьба коротким шагом на передней части ступни с подниманием бедра (3x30 м) – руками совершать движения, как в беге.
3. Равномерный бег по прямой линии на передней части ступни (3x50 м).
4. Бег прыжками с приземлением на среднюю часть ступни с постепенным сокращением длины шага и переходом на бег с отталкиванием (4x30 м) – бежать с минимальным продвижением вперед (на 1-1,5 стопы), по возможности не поднимать бедро, не захлестывать назад голень, приземляться на переднюю часть ступни.
5. Бег с высоким подниманием бедра (4x30 м) – колено поднимать до прямого угла и выше; корпус назад не отклонять, продвигаться вперед незначительно; руки должны быть свободно опущены вдоль тела; колени в стороны не разводить, вернуться в исходное положение шагом.
6. Бег с ускорением по прямой линии (4x60 м) – движение начинать медленно, контролировать изученные элементы техники: движение рук, прямолинейность в постановке стоп и бег на передней части ступни; постепенно, к концу отрезка, довести частоту движений до предельной; закончить бег движением по инерции; вернуться на исходное положение шагом.

**Задача 3.** Обучить согласованности движений рук и ног.

*Средства и методические указания.* Координация беговых движений рук и ног во многом определяет степень квалификации бегуна. Беспорядочные движения рук и ног во многом определяет степень квалификации бегуна. Беспорядочные движения рук отрицательно влияют на результат. Для обучения применяются следующие средства:

1. Показ и объяснение работы рук в сочетании с отталкиванием ногами – в беге с отталкиванием в момент толчка ногой необходимо энергичным движением произвести разгибание разноименной руки в локтевом суставе, а в крайнем положении назад – сгибание.
2. Изучение сочетания движений ног и рук на месте по разделениям – на счет «раз» вывести вперед согнутую правую руку и слегка приподнять левую ногу, на счет «два» опустить левую ногу на грунт, а правую руку резко отвести назад и в крайнем положении согнуть ее в локтевом суставе.
3. Бег с отталкиванием на месте – сосредоточить внимание на правильности движений правой руки и левой ноги, а затем выполнить аналогичные упражнения для левой руки и правой ноги.
4. Бег с отталкиванием в сочетании с ходьбой (6x50 м) – поочередно осуществлять контроль за согласованностью разноименных пар рук и ног на последних двух отрезках дистанции, контроль осуществлять в целом, концентрируя внимание на скорости движения рук.

#### **Задача 4. Совершенствовать технику бегаю**

##### *Средства*

1. Равномерный бег 30-60 минут.
2. Бег в гору
3. Бег с горы
4. Бег по песку
5. Бег по снегу
6. Преодоление различных препятствий (канавы, поваленные деревья)

Методические указания. Кроссовый бег требует от курсантов и слушателей высокого уровня развития и выносливости.

Как показывает практика, сотрудникам МВД России при выполнении служебных задач необходимо иметь высокий уровень работоспособности, противостоять утомлению, за короткое время восстанавливать свои силы. Это в решающей мере зависит от физической выносливости.

Выносливость – это основа физической подготовленности. Именно выносливость, а не сила дает то особое ощущение отсутствия усталости, которое является основным признаком хорошо физически подготовленного человека. Она определяется способностью сотрудников выдерживать определенную работу путем улучшения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всех основных мышечных групп, противостоять утомлению в процессе служебно-профессиональной деятельности.

#### **2.4.Методика обучения технике челночного бега**

##### **Задача 1. Ознакомить с техникой челночного бега.**

##### *Средства*

1. Объяснение особенностей техники челночного бега.
2. Демонстрация техники челночного бега с помощью квалифицированного бегуна.

##### **Задача 2. Обучить технике старта и стартового разгона.**

##### *Средства*

1. Изучение и выполнение основных положений бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенностей стартового разгона.
2. Бег с высокого старта на отрезках 10, 15, 20 метров.
3. Прыжки с места, двойной, тройной под уклон, в уклон, по песку.

*Методические указания.* Курсанты выстраиваются в одну или две шеренги, по команде «На старт!» принимают положение высокого старта, по команде «Марш!» выполняют бег со старта. Бег выполняется на укороченных шагах стартового разгона. Частота движений – чаще всего наследственная черта и тренировке поддается крайне слабо. Следовательно, для совершенствования остаются два других параметра: длина шагов и время отталкивания. Оба этих параметра зависят от «стартовой» силы мышц ног. Чем сильнее толчок при беге, тем меньше фаза опорной реакции и длиннее шаг при той же частоте, а стало быть, и выше прирост скорости. Поэтому необходимо обратить внимание на развитие «взрывной силы», с тем, чтобы иметь положительный перенос на скорость стартового разгона.

##### **Задача 3. Обучить технике бега по прямой.**

##### *Средства*

1. Бег по дорожке на 10 - 15 метров с места.
2. Бег в гору под углом 5 - 10 с места.
3. Бег под гору (уклон 5 - 7) с места.

4. Бег зигзагом вправо и влево на отрезках 7+7+7 метров.
5. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м: 10-20 м и в полную силу, 10-15 м расслаблено, 15-20 м в полную силу и вновь 10-15 м расслаблено, и т.д.
6. Бег по прямой с резким изменением направления в зависимости от сигнала преподавателя.

*Методические указания.* Все эти упражнения особенно эффективны, когда применяется комбинированный (вариативный) метод воздействия. Например, последовательно выполняется бег с места по прямой на 10-15 м, бег в гору, бег по прямой, бег под гору 10-15 м, бег по прямой, бег в гору и т.д. При оптимальной частоте шагов бег в гору способствует увеличению силы отталкивания. Бег под гору позволяет увеличить частоту и длину шагов и облегчает задачу по сравнению с естественными условиями бега. Такое чередование условий, более трудных при беге под уклон, совершенствуя скорость разгона, не тормозит развития скоростных качеств.

**Задача 4.** Обучить технике торможения и поворота.

*Средства*

1. Рывок на отрезке 10-15 метров; в конце бега, не снижая скорости, выпрыгнуть строго вверх и остановиться.
2. Рывок на отрезке 10-15 метров; в конце бега остановиться на месте.

*Методические указания.* Нельзя забывать, что специфика челночного бега обуславливает характер бега курсанта. В процессе челночного бега ему приходится резко тормозить разворачиваться и вновь начинать движение в противоположную сторону. Все эти действия, связанные с возможно быстрым преодолением инерции собственного тела, заставляют работать мышцы ног в уступающе-преодолевающем режиме. И поэтому здесь нужно сочетать прыжковые упражнения с бегом в различных направлениях.

**Задача 5.** Обучить технике челночного бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

*Средства.*

1. Специальные беговые упражнения.
2. Бег на 15-30 м с ходу, начиная движение лицом, боком, спиной вперед, с поворотами вокруг вертикальной оси по направлению движения.
3. Челночный бег на отрезках 4x20 метров, 10x10 метров.

*Методические указания.* При обучении элементы упражнения – бег, торможение, поворот – вначале отрабатываются на скорости ниже предельной, повторным методом (2-3 серии по 3-5 отрезков в каждой). Поворот необходимо сочетать с наклоном туловища в новом направлении бега, что создает условия для быстрого стартового разгона. Преодолевать дистанцию следует короткими и частыми шагами.

## **2.5. Методика обучения технике метания гранаты**

Прежде чем приступить к обучению технике метания гранаты, необходимо пройти общую бросковую подготовку. Предварительное овладение боковыми движениями следует начинать со специально-подводящих метательных упражнений. Основное внимание следует обращать на свободу действий, ритмичность и точность попадания в снаряд, взаимодействие ног курсанта с опорой и между собой. Одновременно с изучением основ метательных движений спортсмену полезно включить в занятия общеподготовительные упражнения для развития двигательных качеств. К таким упражнениям относятся: прыжки, метание ядра, набивных мячей, камней из различных положений, упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, для развития отдельных групп мышц.

Рекомендуется проводить обучение в следующем порядке.

**Задача 1.** Создать представление о технике метания гранаты.

*Средства.*

1. Краткий рассказ о принципах метания гранаты и правилах соревнований.
2. Показ метания гранаты с полного разбега и объяснение основ техники с использованием наглядных пособий.

**Задача 2.** Научить правильно держать гранату и обучить технике метания с места.  
*Средства.*

1. Преподаватель показывает курсантам и проверяет правильность держания ими гранаты.

2. Метание набивных мячей, ядер, камней двумя руками из-за головы с места, исходного положения стоя лицом, а затем стоя левым боком в направлении броска.

*Методические указания.*

1. Важнейшим условием успешного обучения технике метания гранаты является наличие у занимающихся хорошей подвижности в грудной части позвоночника и плечевом суставе метаемой руки. Для увеличения подвижности следует выполнять мост с опорой на руки, прогибы на гимнастической стенке и проносить палку через голову («выкрут») с наименьшим хватом между руками.

2. Выполняя броски одной или двумя руками, необходимо ставить ноги на расстоянии 4-5 стоп (левая впереди, правая сзади).

3. Производя броски с предварительно отведенной рукой, необходимо следить, чтобы кисть была выше оси плеч и повернута ладонью вверх, а мышцы, по возможности, расслаблены.

4. Бросок следует начинать с разгибания правой ноги с одновременным поворотом правой стороны таза налево-вперед и с последующим выделением вверх-вперед локтя метаемой руки. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

**Задача 3.** Обучить отведению и обгону снаряда.

*Средства*

1. Отведение гранаты на один, затем на два шага.

2. Броски гранаты с трех шагов из-за головы двумя руками, стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди, левая – сзади, на носке.

3. Броски гранаты с трех шагов, стоя левым боком в направлении метания рука с гранатой отведена.

4. Броски гранаты на 4 шага.

*Методические указания.* Отведение снаряда выполнять из исходного положения: левая нога впереди, граната на уровне плеча. С шагом правой ноги плечи выполняют небольшой поворот направо. С шагом левой – выпрямить метаемую руку так, чтобы кисть была чуть выше плечевого сустава. Скрестный (третий) и последующий шаги выполнять быстрой постановкой ног на грунт (ускоренно).

**Задача 4.** Научить фазе финального усилия.

*Средства.* Курсанты осваивают метание гранаты (меча, камней) с места из положения стоя лицом по направлению метания после предварительного поворота плечевого пояса направо. То же упражнение выполняют из положения стоя вполоборота направо.

*Методические указания.*

1. Граната метания из положения, стоя лицом по направлению к метанию. Броску должно предшествовать свободное отведение руки с гранатой и поворот плечевого пояса направо. Особое внимание необходимо уделить проведению гранаты «над плечом».

2. Перед броском туловище наклоняется и закручивается вправо, правая рука отводится назад (за спину) и поднимается с гранатой до положения, удобного для начала броска. С широкого шага левой ноги в направлении метания начинается бросок, Завершающимся полным распрямлением левой ноги, туловища, активным поворотом плечевого пояса и хлестким рывком руки. При этом возможно использовать больший путь для приложения усилий.

**Задача 5.** Научить технике переход от разбега к броску.

*Средства.* Пробежки с гранатой, отведение гранаты при ходьбе и беге с переходом в исходное положения для заключительного усилия. Переход от разбега к броску гранаты совершается во время скрестного шага. Главное – максимально и быстро опередить ногами снаряд, не теряя скорости, выполнить финальное усилие слитно с разбегом.

Скрестному шагу обучают вначале с помощью имитационных упражнений (без броска). При обучении четырехшаговому варианту техники метатель встает левой ногой на контрольную линию, правая – сзади на носке, граната над плечом. На счет «раз» - с шагом правой ноги вперед рука с гранатой отводится назад. На счет «два» - шаг левой ногой и отведение руки с гранатой. На счет «три» - скрестный шаг, и на счет «четыре» - выставление левой ноги вперед и выполнение заключительного усилия.

Разучивание техники метания с трех шагов производится на три счета: на счет «раз» метатель выполняет шаг левой ногой вперед, руку с гранатой опускает вниз, на счет «два» выполняет скрестный шаг правой ногой, рука с гранатой отводится назад на уровне плечевого пояса с небольшим поворотом вправо, на счет «три» выполняется бросок. Постепенно темп шагов ускоряется. По мере овладения разбегом и движениями обгона следует уделить внимание правильному ускоренному выполнению скрестного шага и переходу через положение «натянутого лука».

**Задача 6.** Научить метанию гранаты с разбега.

*При обучении применяется:* метание гранаты с ускоренного разбега на технику, метание гранаты с полного разбега на результат.

Метание с полного разбега и броски с разбега в полную силу нужно выполнять лишь после того, как занимающиеся научатся отводить руку с гранатой и правильно «проводить» руку над плечом, чтобы избежать ее травмирования.

Длина предварительного разбега для начинающих спортсменов 8-12 беговых шагов. Длина разбега устанавливается путем пробегания от контрольной линии в обратном направлении. На месте приземления левой ноги (4-10-й шаг) делается отметка. Повторными пробежками уточняется первая часть разбега.

**Задание 7.** Овладение индивидуальным вариантом техники. Пути дальнейшего совершенствования в метании гранаты.

После овладения основами техники метания гранаты следует найти наиболее выгодный для каждого курсанта вариант техники метания: определить ускорение и длину разбега, количество бросковых шагов, их ритм, лучший наиболее удобный вариант отведения гранаты, особенности выполнения финального усилия. По мере освоения устойчивой техники метания нужно переходить к метанию на оптимальной и высокой скорости. Необходимо научить метать в любую погоду. Участие в прикидках и соревнованиях позволит совершенствовать уровень специальной подготовленности и эффективность техники метания.

*Характеристика средств тренировки в метании гранаты.* На первом этапе главное внимание уделять ОФП, развитию силы и быстроте сокращения мышц, наиболее активно участвующих в метании гранаты.

Процесс обучения и тренировки должен быть построен таким образом, чтобы курсанты овладели техникой метания гранаты и одновременно развивали силу. Особое внимание следует уделить развитию подвижности в плечевом и локтевом суставах. При недостаточной физической и технической подготовленности локтевой сустав у курсантов чаще других подвергается травмам. Много внимания следует уделить многократному выполнению упражнений с различными отягощениями (метание утяжеленных предметов одной и двумя руками, упражнения с гирями, штангой, упражнения на гимнастических снарядах, имитация «тяги» - Растягивание резины, пружин и т.п.). Вес снарядов должен подбираться так, чтобы не затруднять поворотное выполнение упражнений.

Скоростно-силовые упражнения на всех этапах выполняются серийно, числом повторений 8-10 раз за подход, с весом отягощений 30-50 % от собственного веса

спортсмена. На соревновательном этапе вес отягощений увеличивается до 60-70 % от веса занимающегося и более. Метание легких утяжеленных снарядов желательно чередовать. В подготовительный период работы над совершенствованием техники метания в целом нет необходимости. В зале следует отрабатывать «скрестный» шаг и безостановочный переход от разбега к броску. В подготовительный период важно развивать взрывную силу. Влияние этого качества на результат в метании гранаты весьма велик.

Методы развития взрывной силы являются общими для всех видов метания независимо от специализации. В метании гранаты, где в большей степени проявляется быстрота (скорость) и в меньшей – сила, акцент необходимо делать на упражнения, развивающие скоростной компонент, т. е. прежде всего развивать те качества, величины, проявления которых при выполнении спортивного упражнения приближаются к абсолютным. Для специального силового развития мышечных групп, несущих основную нагрузку при метании гранаты, в течение подготовительного периода применяются в основном бросковые упражнения. Зимой занятия должны носить комплексный характер: в занятия необходимо включать медленный бег, общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями, спринт, бег с ускорениями, метание набивного мяча двумя руками из различных положений, прыжки с места, тройные и многократные, приседания с отягощениями и выпрыгивания, медленный бег.

В дальнейшем тренировка должна носить более специализированный характер. Применяется метание набивных мячей одной рукой из-за головы. Метание мячей в сетку с 3-5-10 шагов разбега.

На последующем этапе обучения вначале вновь несколько возрастает удельный вес силовых и скоростно-силовых упражнений, объем метаний утяжеленных снарядов уменьшается, но увеличивается количество бросков легких снарядов. Больше внимания уделяется совершенствованию техники метания, в том числе и с полного разбега.

Занятия по разделу программы, включающие легкоатлетические упражнения, проводятся на стадионах, специально оборудованных площадках.

Можно выделить следующие формы занятий по легкой атлетике: учебно-тренировочные занятия, секционные занятия, самостоятельные занятия, соревнования.

**Учебно-тренировочные занятия** по легкой атлетике могут различаться по характеру и направленности:

- учебные;
- повторение, совершенствование и закрепление;
- проверки (контрольные занятия);
- смешанного типа.

Все занятия по своей структуре подразделяются, в основном, на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия длится 20-25 минут и содержит: построение, рапорт, проверку личного состава группы, строевые упражнения, функциональную подготовку организма занимающихся к основной части (разминку), состоящую из комплекса общеразвивающих упражнений, беговых и прыжковых упражнений, ускорений.

Основная часть длится 60-65 минут, содержание ее зависит от задач занятия, направленных на обучение, совершенствование техники, повышение общей и специальной физической подготовленности занимающихся или проверку техники движений и уровня физического развития.

Заключительная часть занятия длится 5-7 минут и направлена на снижение острого воздействия нагрузки на организм занимающихся, особенно на нервную и сердечнососудистую системы. Здесь проводятся упражнения на восстановление дыхания, расслабления мышц, концентрацию внимания.

Для оценки урочных форм занятия и определения уровня профессиональной подготовленности преподаватели по физической подготовке применяют: общий анализ

занятия, хронометраж занятия, пульсометрию занятия. **Хронометраж** проводится с целью определения общей и моторной плотности практического занятия. **Пульсометрия** проводится для определения соответствия физической нагрузки на занятии состоянию занимающихся и правильному распределению нагрузки на занятии.

**Секционные занятия** проводятся с целью подготовки к соревнованиям, овладения техникой движений и развития физических качеств. По структуре они также напоминают учебно-тренировочное занятие, но только больше уделяется внимание подготовке организма к основной части, где продолжительность упражнений и нагрузка выше, чем на занятии. Соответственно, повышается время на относительное восстановление организма после нагрузки.

**Самостоятельные занятия** направлены на развитие физических качеств, изучение техники несложных элементов, выполнение заданий преподавателя.

Соревнования как форма занятий легкой атлетикой являются венцом всевозможных занятий. Здесь занимающиеся проявляют свои возможности, способности, получают соревновательный опыт, показывают, чего они достигли за время подготовки к ним. В связи с тем, что соревнования несут в себе высокую физическую нагрузку, высокую психическую напряженность, то они приближаются к действиям в экстремальных условиях, оказывая тренировочный эффект на организм курсанта.

В приложениях 1-5 представлен программный материал в виде примерных планов-конспектов учебно-тренировочных занятий для образовательных учреждений МВД России по темам: «Бег на короткие дистанции», «Бег на длинные дистанции», «Бег по пересеченной местности», «Челночный бег», «Метание гранаты», которые помогут в освоении техники легкоатлетических упражнений и в развитии основных физических качеств занимающихся.

Изложенные ниже планы-конспекты не должны являться догмой для преподавателей и инструкторов по физической подготовке. Конкретные условия, уровень подготовленности, возрастные особенности, все эти факторы обязаны способствовать творческому подходу при выборе наиболее рациональных методических приемов и форм обучения для достижения основной задачи – поддержания высокого уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.

### **3. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма**

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется. В многообразных видах легкой атлетики каждому виду присущи свои меры безопасности, которые могут разделить на общие и частные.

**Общие меры безопасности.** Не начинайте тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей).

Внимательно осмотрите место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи, то устраните их.

Изучите упражнение, соразмерьте его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне.

Контролируйте свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда приступаете к разучиванию новых, сложных по технике упражнений, и когда начинает наступать утомление.

**Частные меры безопасности.**

**Бег.** При беге на стадионе надо соблюдать следующие правила:

- Не бегать против движения;
- Не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут);
- Обгонять всегда справа;
- Нельзя резко принимать влево при обгоне;
- Помнить, что первая дорожка для всех бегунов.

При беге вне стадиона надо всегда смотреть себе под ноги, чтобы вовремя увидеть помехи или неровности и избежать их. Нельзя толкать товарища или соперника (даже в шутку), особенно в лесу.

**Прыжки.** В легкоатлетических прыжках в первую очередь обратите внимание на место приземления. В прыжках в длину яма с песком должна быть вскопана, в прыжках в высоту толщина поролоновых матов должна соответствовать правилам соревнований, маты должны плотно состыковываться друг с другом. Прыжки надо выполнять поочередно, не мешая друг другу, нельзя перебежать дорожку разбега, когда выполняются прыжки. Не начинайте разбег, пока в месте приземления находится другой прыгун. Чтобы не получить травму при приземлении, необходимо научить прыгуна сначала правильно приземляться.

**Метания.** Легкоатлетические метания требуют к себе особого внимания. При выполнении метаний следует неукоснительно выполнять следующие требования:

- В секторе не должно быть посторонних;
- В поле для метаний нельзя стоять или идти спиной по направлению к метателю;
- Нельзя стоять со стороны метаемой руки спортсмена (если правша, то справа, и наоборот);
- При метаниях группой – шеренгой (граната, мяч), метать надо поочередно справа налево, если все метают правой рукой. Метнул и отошел назад. Если есть метаемые левой рукой, они становятся на левый фланг и метают после всех поочередно слева направо. После метания последнего в шеренге все идут за снарядами.

Помните, метания саамы опасные виды в легкой атлетике с точки зрения нанесения ущерба здоровью, причем другого спортсмена.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за обеспеченности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики.

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдения принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности.
2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя.
3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая и низкая температура воздуха).

5. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.
6. Нарушение курсантами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий легкой атлетикой без травм и других нарушений в жизнедеятельности курсантов слушателей.

## Литература

1. Приказ МВД Российской Федерации от «13» ноября 2012 г. №1025 дсп. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Легкая атлетика. Вып. 3: методические рекомендации для учителей.- М.,2004.
4. Бег на длинные дистанции. Руководство ИААФ по проведению соревнований вне стадиона, под редакцией В.Б. Зеличенка. – М.,2003
6. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте.- М.,2003.
7. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.-М.,2009.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания.- М.,2009
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора.- М.,2000.
10. Ильин Е.П. Психология спорта.- М.,2008.
11. Китаева В.М. Психология победы в спорте.- Ростов Нд.,2006
12. Лахов В.И., Коваль В.И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно-методическое пособие.-М.,2004.
13. Легкая атлетика(метания): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.-М.,2005
15. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М.,2005.
16. Легкая атлетика. Многоборье: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, под ред. И.И.Столова- М.,2005.

17. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. - М., 2007.
19. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М., 2004.
20. Марков Г.В., Романов В.И., Гладков В.Н. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: метод. пособие. - М., 2009.
21. Настольная книга учителя физической культуры, под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; сост. Г.И. Погаев. - М., 1998.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М., 2002.
23. Орлов Р.В. Легкая атлетика. - М., 2006.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учеб. пособие. - М., 2005.
25. Подготовка юных легкоатлетов, под ред. В.Б. Зеличенка. - М., 2005.
26. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М., 2002.
30. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлетов: современный взгляд. - М., 2000.
31. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М., 2006.
32. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. - М., 2010.
34. Браунинг Р., Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсмена на выносливость. - Мурманск, 2008.
35. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: КНОРУС, 2012.