**Тема 2. Легкая атлетика.**

**Задание 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическое качество** | **Краткая характеристика физического качества** | **Легкоатлетическое упражнение** | **Условия выполнения** |
| **Сила** | **Силой (или силовыми способностями)** в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.  В практике физического воспитания режимы сокращения мышц обозначаются терминами “динамическая сила” и «статическая сила». **Динамическая сила** характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а **статистическая сила** - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. | 1. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса.  И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. | Фиксируется количество отжиманий. |
| 2. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)  И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. | Фиксируется количество приседаний. |
| 3. Упражнение на развитие боковых мышц живота.  И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. | Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой). |
| 4. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса  И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднимание туловища. | Фиксируется количество подъемов. |
| 5. Упражнение на развитие силы мышц ног  И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. | Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка.  Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Полученный результат разделить на 5 (для сопоставления с другими результатами). |
|  |  | 6. Бег в гору на носках, не опускаясь в момент прохождения вертикали на пятку. | Выполняется в различном темпе. |
|  |  | 7. Выпрыгивание со стартовых колодок. | Выполняется как тройной или пятерной прыжок с приземлением в яму с песком, с заданиями на дальность и быстроту одновременно. |
|  |  | 8. Приседание со штангой или партнером на плечах. | Упражнение выполняется в двух вариантах: глубокие приседания, неглубокие приседания (приблизительно до положения прямого угла между бедром и голенью) с максимально быстрым выпрямлением. |
| **Быстрота** | **Быстрота** - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.  Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих быстроту двигательных реакций; скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; частоту (темп) движений.  Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию. Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных. **Простая реакция** - это ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал. **Сложные реакции** разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект.  Необходимыми условиями для развития быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат. | 1. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости  И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра.  Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков. | Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков. |
| 2. ИП стоя в высоком полуприседе, ноги на ширине плеч.  Выполнять движения руками, согнутыми в локтях, как при  беге, то же с отягощениями в руках, чередовать в выполнением без отягощений, очень быстро, но свободно. | Потребуются утяжелители: гантели, пластиковые бутылки с песком, водой или камни. |
| 3. ИП стоя в шаге.  Выполнять движения прямыми руками с большой амплитудой с постепенно нарастающей частотой при некотором сокращении амплитуды, то же чередовать с работой согнутыми руками, но  с максимальной частотой и сокращенной амплитудой. |  |
| 4. ИП стоя на одной ноге и держась рукой за опору (у стенки).  Выполнять свободные размахивания ногой с  повторяющимся акцентом на активный мах назад с быстрым переходом на движение вперед,  наибольшее усилие проявлять при быстром торможении ноги сзади и начале движения вперед до колена опорной ноги, далее нога должна вылетать вперед-вверх по инерции, смена положения  ног после 10-15 маховых движений. | Можно выполнять с использованием утяжелений: манжет, обуви. |
| 5. ИП лежа на спине на повышенной опоре (коне, столе, тумбе).  Выполнять опускание и подъем прямых ног с  отягощением (зажатым стопами набивным мячом), акцент на активном переходе на подъем ног в  нижнем положении. |  |
| 6. ИП широкий шаг (выпад) с опорой ногой на 3-6 рейку гимнастической стенки или на скамейку.  Выполнять упругие покачивания, то же быстрым толчком обоих ног в легком подпрыгивании сменить  положение ног, постепенно добавлять частоту смен, следить за свободной работой рук как при беге;  в каждом подходе повышать опору до максимальной. | Потребуется гимнастическая стенка или скамейка. |
| 7. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, менять расстояние до  опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное  время. | Высоким показателем частоты движений за 6 с в этом упражнении является – 18 раз одной  ногой (или пар шагов). |
| 8. Ходьба широкими выпадами до 15-20 шагов с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-вверх, постепенно добавлять темп шагов с последующим переходом в легкий бег, затем встряхивание ног. |  |
| **Выносливость** | **Выносливость** выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, околопредельной, большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма.  Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Продолжительность упражнений, их количество и интервалы для отдыха между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы. Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированного и игрового упражнений. Последний позволяет за счет повышенной эмоциональности достигать большего объема работы. | 1. Упражнение на развитие выносливости в прыжках  И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. | Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см).  Фиксируется количество повторений, с одной стороны. |
|  |  | 2. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости  И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков. | Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков. |
|  |  | 3. Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе.  Выполняется в течение 20 40 мин бегунами на короткие дистанции, 30 – 60 мин – бегунами на средние дистанции и от 1 до 2,5 час – бегунами на длинные дистанции. | 1 км за 4 мин 40 сек – для женщин;  5 мин – для мужчин. |
|  |  | 4. Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью. | Выполняется сериями через интервалы в 100 – 200 м медленного бега. |
|  |  | 5. Переменный бег или бег типа «фартлека»  Сначала выполняется медленный бег (8 – 10 мин), затем начинается чередование быстро пробегаемых отрезков с бегом «трусцой». | Вначале тренировка идет по пути увеличения общего времени переменного бега за счет прибавления числа ускорений. В дальнейшем время бега остается неизменным, а число ускорений продолжает увеличиваться. Последующее повышение интенсивности осуществляется за счет увеличения скорости, а также путем проведения бега по пересеченной местности, где ускорения выполняются в сложных условиях (песчаный грунт, подъемы и т. п.). |
|  |  | 6. «Челночный» бег.  Спортсмен пробегает со скоростью, близкой к максимальной, отрезок 20 – 30 м, снижает скорость до остановки и без всякого интервала отдыха пробегает такой же отрезок в обратную сторону. | В занятие включается не более двух, трех серий, по 4 – 6 отрезков в каждой серии. |
|  |  | 7. Интервальный бег.  Спортсмен должен пробежать выбранные отрезки с той скоростью, которую он планирует показать на соревнованиях или несколько выше. | Дистанция разбивается на отрезки, например, 800 м, на 600 и 200 м; 1500 м – на 800, 400 и 300 м. Интервал отдыха между пробежками постепенно сокращается. Величина первого отрезка также может постепенно возрастать. |
|  |  | 8. Повторный бег с нарастанием скорости.  Пробежать вторую половину дистанции быстрее, чем первую, и не снижать общего времени бега от отрезка к отрезку. |  |
| **Гибкость** | **Гибкость** — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения.  Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. | 1. Растяжка мышц задней поверхности бедра.  ИП лежа. Левая нога вытянута в расслабленном состоянии; правая поднята вверх под прямым углом к туловищу.  Используя силу четырехглавой мышцы, потянуть носок стопы на себя и удерживать в течение 5-8 секунд. После повторения упражнения 5-8 раз поменять ногу. | Для повышения эффективности можно тянуть носок стопы скакалкой, пока не почувствуется полное натяжение в области задней поверхности бедра. Вернуться в исходное положение. Следить, чтобы не чувствовалось напряжение под коленом. |
| 2. Растяжка ягодичной мышцы.  ИП сидя. Левая нога вытянута в расслабленном состоянии. Правая перекинута в согнутом состоянии через вытянутую левую ногу и поставлена на стопу у внешней стороны левого колена.  Обхватить левой рукой внешнюю часть правого колена. Развернув верхнюю часть туловища направо, одновременно аккуратно потянуть колено к груди, чтобы почувствовать натяжение в мышцах правой ягодицы. Поменять ногу и повторить упражнение. |  |
| 3. Растяжка четырехглавой мышцы бедра.  ИП лежа на правом боку. Левая нога вытянута в расслабленном состоянии.  Согнутой в локте правой рукой, пропущенной под правым коленом, тянуть правое колено к груди. Одновременно левой рукой тянуть к ягодицам стопу левой ноги, которая согнута в колене. Поменять ногу и повторить упражнение. |  |
| 4. Растяжка задней поверхности голени.  ИП сидя. Ноги вытянуты. Накинуть на носок правой стопы скакалку и тянуть на себя, пока не почувствуете натяжение мышц задней поверхности голени.  Если будет удобнее, можно согнуть левую ногу. Поменять ногу и повторить упражнение. | Потребуется скакалка. |
| 5. Растяжка задней поверхности голени.  ИП стоя. Упритесь вытянутыми руками в стену, правая стопа отставлена назад на 40-60 см от левой, правая нога выпрямлена, а левая согнута в колене, спина прямая. Тянуть правую пятку вниз до касания с поверхностью, затем медленно наклониться к стене. Поменяйте ногу и повторите упражнение. |  |
| 6. Растяжка мышц туловища  ИП стоя. Тянуть согнутую левую руку через голову до касания кистью правого уха. Правую руку держать прижатой к туловищу. Поменять руку и повторить упражнение. |  |
| 7. Растяжка трицепсов.  ИП стоя. Руки за головой. Согнуть правую руку так, чтобы кисть касалась лопаток. Давить левой рукой на правый локоть. Поменять руку и повторить упражнение. |  |
| 8. Растяжка трицепсов.  ИП стоя. Правая рука за головой держит один конец сложенной скакалки, левая за спиной держит другой конец. Тянуть левой рукой за скакалку вниз. Поменять руку и повторить упражнение. | Потребуется скакалка. |
| **Ловкость (координационные способности)** | **Ловкость** - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.  Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. | 1. Прыжки через скакалку.  а) Прыгать поочередно на правой и левой ноге,  б) Прыгать на одной ноге,  в) Прыгать через один оборот скакалки с перекрещиванием рук перед собой,  г) Прыгать через два оборота скакалкой на каждый прыжок,  д) Прыгать, вращая скакалку в обратном направлении. |  |
|  |  | 2. Упражнение «ласточка»  Наклон вперед, туловище параллельно полу, правая рука вверх, левая – в левую сторону, правую ногу поднять параллельно полу. Далее смена положения рук и ног. |  |
|  |  | 3. Подброс мяча вверх с хлопками ладонями перед собой и за спиной поочередно и ловлей мяча. | Выполнять максимально возможное количество хлопков. |
|  |  | 4. Стойка на одной ноге, другая согнута в колене. Прыжок вверх со сменой положения ног в безопорном положении, приземлиться на другую ногу. | Постепенно увеличивать темп. |
|  |  | 5. Броски мяча вверх из одной руки в другую с ловлей. | Постепенно увеличивать траекторию его полета до максимальной |
|  |  | 6. ИП упор присев перед стеной. Махом одной ноги упор на руках и голове с опорой о стену. | Под голову подложить мягкий мат (подушку, сложенное вчетверо полотенце и др.) |
|  |  | 7. Броски мяча в стену одной рукой, ловля другой рукой после отскока. | Постепенно увеличивать темп. |
|  |  | 8. ИП основная стойка, гимнастическая палка перед собой вертикально вниз. Оторвав руку от палки, мах прямой ногой справа налево над палкой, не давая палке упасть, прижать ее снова ладонью. То же для другой руки и ноги | Постепенно увеличивать темп. |