

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»
ПЕРМСКИЙ ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ –
ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
общеобразовательных социально-
гуманитарных дисциплин

Протокол № 6 от «24» января 2023 г.

Зав. кафедрой, к.п.н.  /М.Л. Катаева

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальностей: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)», 38.02.02 «Страховое дело», 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Банковское дело», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Пермь, 2023

Организация – разработчик: Пермский филиал Финуниверситета

Разработчик(и) : Пермский филиал Финуниверситета преподаватель
С.В. Румянцева

Одобрено Научно-методическим советом филиала
Протокол № 3 от «28» марта 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению заданий в дистанционном формате по учебной дисциплине Физическая культура разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом специальностей: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)», 38.02.02 «Страховое дело», 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Банковское дело», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и предназначены для оказания помощи студентам очной формы обучения.

Задания в дистанционном формате по учебной дисциплине Физическая культура проводятся с целью:

- формирования общих и профессиональных компетенций;
- готовности и способности к самостоятельной и ответственной творческой деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий;
- умения управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития, в том числе с использованием современных электронных образовательных ресурсов;
- умения выбирать грамотное поведение при использовании разнообразных средств информационно-коммуникационных технологий как в профессиональной деятельности, так и в быту;
- умения определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации;
- использования различных источников информации, в том числе электронных библиотек, умение критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, в том числе из сети Интернет;
- использования готовых прикладных компьютерных программ;
- владения способами представления, хранения и обработки данных на компьютере;
- возможности пройти учебную дисциплину Физическая культура студентам, которые относятся к специальной медицинской группе (СМГ) или временно освобожденных, на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.
- ликвидации задолженностей учащихся, которые не посещали занятия по физической культуре.

Основные задачи учебной дисциплины Физическая культура:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания

В методических рекомендациях содержатся материалы, необходимые студентам для освоения учебной дисциплины Физическая культура раздела «Легкая атлетика» и применения его на практике, повышения уровня формирования знаний и умений обучающихся.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Пермский филиал)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»



Пермь, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Легкая атлетика.....	7
Задания к разделу 1.....	8
Тема 1.1. Беговые дистанции и ходьба	9
Задания к теме 1.1	12
Тема 1.2. Метания.....	13
Задания к теме 1.2	17
Тема 1.3. Прыжки.....	18
Задания к теме 1.3	21
Список источников литературы	22



Раздел 1. Легкая атлетика

Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой – отдаляют человека от природы. Снизилась его двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности – это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

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 её прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык – борьба, упражнение. В древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и в ловкости. В настоящее время атлетами называют физически хорошо развитых, сильных людей.

Название «легкая атлетика» - условное, основанное на числом внешнем впечатлении легкости выполнения легкоатлетических упражнений в противовес тяжелой атлетике.

Легкая атлетика структурно делится на следующие дисциплины: беговые, технические, ходьба и многоборье. Прыжковая часть относится к так называемым техническим дисциплинам. Что характерно, соревнования в прыжках проводятся как у мужчин, так и у женщин [7].

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год).

Задания к разделу 1. Легкая атлетика

1. Когда впервые начали проводиться соревнования по легкоатлетическим видам спорта?_____

2. С какого момента берет начало современная история легкоатлетического спорта?_____

3. Напишите участников в Летних Олимпийских играх в соревнованиях по легкой атлетике из Перми и Пермского края. Заполните таблицу.

Фамилия Имя	Вид легкой атлетики	Результат	Где и на какой Олимпиаде выступал(а)

4. Зарегистрируйтесь на сайте ГТО59.ru, напишите свой УИН_____

5. Какая ваша возрастная ступень?_____

6. Заполните таблицу с результатами и выводом (о Ваших возможностях сдать нормы ГТО по легкой атлетике).

№	Вид легкой атлетики	Нормативы вашей ступени		Ваш результат	Вывод
		результат	знак		

7. Составьте кроссворд по теме «Легкая атлетика» (можно использовать термины, относящиеся к теме «Метания», фамилии спортсменов. Не менее 20 слов).

Для выполнения задания воспользуйтесь источниками - 1, 2, 7, 8.

Тема 1.1. Беговые дистанции и ходьба

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). При беге предъявляются более высокие требования к работоспособности всего организма, чем при ходьбе, т.к. в работу вовлекаются почти все мышечные группы, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышает обмен веществ. В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия.

Беговые виды лёгкой атлетики объединяют следующие стадионные дисциплины:

- спринт (100 м, 200 м и 400 м);
- бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м, в том числе бег на 3000 м с препятствиями);
- бег на длинные дистанции (классические дистанции 5000 м и 10 000 м);
- барьерный бег (110 м, 400 м);
- эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м).

Все они проходят на дорожках стадиона.

Регламент

На крупных соревнованиях при большом количестве участников старты проводятся в несколько кругов, отсеивающих проигравших (либо по занятому месту, либо по худшему времени). Так на летних чемпионатах мира и Европы и Олимпийских играх принята следующая практика (количество кругов может меняться в зависимости от числа участников).

- от 100 м до 800 м проводятся в 1-4 круга (забег-четвертьфинал-полуфинал-финал);
- от 1500 м до 5000 м в 1-3 круга (забег-полуфинал-финал);
- 10 000 м – в 1-2 круга (забег-финал).

При этом в финальных забегах участвуют

- 100 м до 800 м, эстафеты – 8 спортсменов/8 команд
- от 1500 м до 10 000 м – 12 спортсменов и более.

Ходьба – обычный способ передвижения человека, замечательное физическое упражнение для людей всех возрастов. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Спортивная ходьба

Спортивная ходьба требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а, следовательно, и повышенных энергетических затрат. В связи с этим занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы и

улучшают их работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости, воспитывают волевые качества.

Олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200-метровой дорожке в помещении (5000 м).

Правила и техника

Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй. При этом должны выполняться следующие два правила:

- Необходимо, чтобы спортсмен постоянно, осуществлял контакт с землей и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.
- Вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (то есть, не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Технику ходьбы спортсмена оценивают судьи на дистанции, которых должно быть от 6 до 9 (включая старшего судью). Ходьба в легкоатлетической программе является единственным видом, в котором присутствует субъективное судейство. Если в беге спортсменов снимают с дистанции только в исключительных случаях, то в практике ходьбы дисквалификация на дистанции обычное явление. Бывают случаи, когда атлетов дисквалифицируют после финиша.

Судьи могут объявлять предупреждения ходакам при помощи лопаток желтого цвета, чтобы предупредить их о нарушении правил. На одной стороне лопатки нарисована волнистая горизонтальная линия (обозначает потерю контакта с поверхностью), на другой – два отрезка, соединённых примерно под углом 150 градусов (обозначает согнутую ногу). Судья не может предупреждать более одного раза об одном и том же нарушении определённого спортсмена.

Если правило нарушено и ходоку дано предупреждение, судья отправляет красную карточку старшему судье. Спортсмена дисквалифицируют в том случае, если три красные карточки от трёх разных судей на дистанции были направлены старшему судье. В этом случае спортсмену сообщают о дисквалификации показом красной карточки.

Кроме того, старший судья может дисквалифицировать спортсмена единолично на последнем круге (если соревнования происходят на стадионе) или на последних 100 метрах дистанции (при ходьбе по шоссе).

Технические дисциплины лёгкой атлетики

Технические дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды:

- вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом;
- горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок;
- метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

Все эти 8 видов (мужская программа) в полном составе входят в программу олимпийских игр с 1908 года. С того момента, как женское метание молота вошло в программу олимпийских игр (2000 год), – все 8 видов входят и в женскую программу. Технические виды входят также в легкоатлетические многоборья.

Легкоатлетические многоборья

Легкоатлетические многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.

Дисциплины

В следующих видах многоборий IAAF фиксирует мировые рекорды:

- Десятиборье мужчины (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м;
- Семиборье женщины (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.;
- Семиборье мужчины (зимний сезон): бег 60 м, прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, бег 1000 м.;
- Пятиборье женщины (зимний сезон): бег 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м.

Существуют также менее распространённые виды, как например, соревнования по программе мужского десятиборья для женщин. Иногда также учредители коммерческих соревнований могут проводить многоборья по нестандартной программе.

Правила

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 минут). При проведении отдельных видов существуют поправки, характерные для многоборья:

- в беговых видах разрешено сделать один фальстарт (в обычных беговых видах дисквалифицируют после первого фальстарта);
- в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки;

➤ с определёнными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим.

Бег по шоссе, или пробеги – это дисциплина лёгкой атлетики, бег по дороге с твёрдым покрытием. Наиболее известный пробег – марафон – является олимпийским видом спорта.

Пробеги в основном проводятся на асфальтовом покрытии по улицам города, а также между населёнными пунктами. Обычно дистанция составляет от 10 км до марафона. Также есть множество пробегов на расстояние меньше 10 км. – например, Карлсбадский пробег на 5 км. Данные пробеги притягивают огромное внимание любителей здорового образа жизни, бегунов – любителей и профессиональных стайеров, и марафонцев. Известные марафонские забеги, как правило, массовые. На таких марафонах, как Берлинский или Нью-Йоркский, принимают участие свыше 40 000 человек.

Бег по пересечённой местности, или кросс – (сокращение от англ. cross country race или англ. cross country running, кросс кантри рейс или кросс кантри раннинг – «бег по пересечённой местности») – одна из дисциплин лёгкой атлетики.

Трасса кросса не имеет жёсткой международной стандартизации. Обычно трасса проходит по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве. В качестве покрытия может выступать травяное или земляное покрытия. Трасса дистанции должна быть ограждена яркими лентами с двух сторон, для отделения спортсменов от зрителей. На крупных международных соревнованиях вдоль лент дополнительно устраивают коридор шириной 1 метр.

В этом промежутке располагаются организаторы соревнований, тренеры, фотографы и журналисты. Соревнования обычно проводятся осенью и зимой. Кросс может проходить в суровых погодных условиях, таких как дождь, ветер, мокрый снег.

Длина трассы обычно составляет от 3 км. до 12 км. На старте всех участников располагают в линию или дугу. На расстоянии 50 метров от линии старта судья с помощью выстрела пистолета даёт старт забега. Если произошло столкновение бегунов или массовое падение на первых 100 метрах дистанции, то организаторы обязаны остановить забег и дать старт повторно.

Согласно ИААФ, «сезон соревнований по кроссу обычно проходит в зимние месяцы после окончания основного легкоатлетического сезона».

Задания к теме 1.1. Беговые дистанции и ходьба

1. Написать все дистанции Легкой атлетики, которые включены в Олимпийские Игры.

2. Подпишите виды бега. Заполните таблицу.

Дистанции бега	Лучший результат в мире – кем установлен (фамилия, страна)		Лучший результат в России – кем установлен	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Дистанции ходьбы				
Десятиборье				
Семиборье				
Марафон				
Кроссовый бег				

3. Напишите, что понимается:

- Быстрота – это _____
- Выносливость – это _____
- Ловкость – это _____

4. Составьте карточку с подвижными играми или комплексом упражнений:

- для развития быстроты;
- выносливости;
- ловкости.

5. Ответьте на предложенные вопросы:

Вопрос	Ответ
Как именуется спортсмен в беге на короткие дистанции?	
Какая из дистанций считается спринтерской? а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.	
Как именуется спортсмен в беге на длинные дистанции?	
Какая из дистанций не считается стайерской? а) 1500 м; б) 5000 м; в) 10000 м.	
Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?	
Длина дистанции марафонского бега равна...	
Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ... а) 10 м; б) 20 м; в) 30 м.	

Для выполнения задания воспользуйтесь источниками - 1, 3, 5, 7, 8.

Тема 1.2. «Метания»



К метаниям в легкой атлетике относятся четыре вида: толкание ядра, метание диска, молота и копья. В программу по физической культуре входят прикладные виды метаний: метание мяча и гранаты, которые по структуре техники схожи с метанием копья. Техника выполнения движений во всех видах метаний направлена на создание условий для максимальной дальности полета снаряда.

Для удобства технику легкоатлетических метаний принято делить на три основные фазы: разбег, во время которого происходит увеличение скорости метателя со снарядом; обгон снаряда, когда нижние звенья тела обгоняют верхние и снаряд; финальное усилие, когда метатель ускоряет движение руки со снарядом до начальной скорости вылета.

Толкание ядра – соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда – ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Правила

Участники соревнований выполняют бросок в секторе размером 35° , вершина которого начинается в центре круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внутренней окружности этого круга до точки падения снаряда. В настоящее время официально принятыми параметрами снаряда являются вес ядра и его диаметр. Для мужчин – 7,260 кг и 120 – 129 мм, у женщин – 4 кг и 100 – 109 мм. Ядро должно быть достаточно гладким – отвечать классу шероховатости поверхности.

В официальных соревнованиях участники обычно выполняют шесть попыток. Если участников больше восьми, то после 3-х первых попыток отбираются восемь лучших, и в следующих трёх попытках они разыгрывают лучшего по максимальному результату в шести попытках.

Как только спортсмен займет положение в круге перед началом выполнения попытки, ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Толкать ядро разрешается одной рукой, запрещено использование каких-либо перчаток. Запрещается также бинтование ладони или пальцев. В случае, если у спортсмена забинтована рана, он должен показать руку судье, и тот примет решение о допуске атлета к соревнованиям.

Олимпийский чемпион 1912 года Патрик Макдональд (США)

Типичная ошибка — это выход из круга или просто касание верхнего края бортика круга при выполнении толчка до того, как спортсмен закончит выполнять попытку и выйдет назад. Иногда при выполнении неудачной попытки спортсмены нарочно выходят вперед из круга, чтобы их попытка не измерялась.

Метание диска — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Соревнования и правила

Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 250 см. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда. Вес диска у мужчин — 2 кг, у юниоров 1,75 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин, юниорок и девушек — 1 кг. Диаметр диска составляет 219 – 221 мм для мужчин и 180 – 182 мм для женщин.

В официальных соревнованиях IAAF участники выполняют шесть попыток. Если участников больше восьми, то после 3-х первых попыток отбираются восемь лучших и в следующих трёх попытках они разыгрывают лучшего по максимальному результату в шести попытках.

Метание диска производится из ограждённого сеткой сектора с разрешённым горизонтальным углом вылета не более 35°, а точнее 34,92°, иначе диск не сможет вылететь в поле и врежется в сетку или опоры. Ширина ворот вылета диска составляет 6 метров. Запрещается выход спортсмена за границу сектора, пока диск не приземлится. При броске диск может задеть ограждение сектора, если другие правила не нарушены.

Метание копья — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — копья, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1908 года, для женщин с 1932 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Правила и особенности

Правила схожи с другими метательными дисциплинами. Соревнующиеся делают по три попытки, и по лучшему результату отбираются восемь лучших. Вошедшие в эту восьмёрку делают ещё по три броска, и победитель определяется по лучшему результату всех шести попыток. В отличие от метания диска, молота и толкания ядра, спортсмены используют не круг, а дорожку (с покрытием, аналогичным покрытию для бега) для разгона перед

броском. Соответственно, не засчитываются попытки, при которых спортсмен пересёк линию в конце дорожки. Также не учитываются попытки, в которых копье вылетело за пределы отведённого сектора или не воткнулось в землю, а упало плашмя.

Помимо слаженности всей координации движений и финального усилия, в метании копья большую роль играет скорость спортсмена, которую тот приобретает при разгоне. Известные метатели копья имеют совершенно разное телосложение и физические данные, например, рекордсмен мира Уве Хон обладал ростом 199 см и весом 114 кг, в то время, как другой рекордсмен, Сеппо Рети, 190 см и 89-120 кг. Нынешний рекордсмен мира, Ян Железный, из Чехии, 185 см и 79-85 кг.

Метание молота – легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – молота – на дальность. Требуется от спортсменов силы и координации движений. Проводится в летний сезон на открытых стадионах. Относится к техническим видам легкоатлетической программы. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики (у мужчин – с 1900 года, у женщин – с 2000 года).

Правила

Молот представляет собой металлический шар, соединённый стальной проволокой с рукоятью. Длина молота у мужчин составляет 117 – 121,5 см, а общий вес — 7,265 кг (= 16 фунтов). У женщин его длина составляет от 116 до 119,5 см, а общий вес — 4 кг. То есть, вес молота равен весу ядра, используемого спортсменами соответствующего пола.

Спортсмен при метании находится в специальном круге диаметром 2,135 м, в пределах которого он раскручивается и метает спортивный снаряд. Для того чтобы попытка была засчитана, спортсмен должен покинуть круг лишь после удара молота об землю и только с задней стороны круга. К тому же молот должен упасть в пределах предназначенного сектора, огороженного сеткой.

В связи с опасностью, которую летящий молот представляет для спортсменов, участвующих в других видах соревнований, угол сектора постоянно сужался. В 1900-х годах он составлял 90°, в 1960-х – 60°, а в настоящее время – примерно 35°. По этой же причине соревнование в метании молота часто проводится в начале легкоатлетической программы или переносится на другой стадион.

Задания к теме 1.2. «Метания»

1. Напишите все виды метания в Легкой атлетики, которые включены в Олимпийские Игры.

2. Подпишите виды метания. Заполните таблицу

Вид метания	Лучший результат в мире – кем установлен (фамилия, страна)		Лучший результат в России – кем установлен	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.

3. Напишите, что понимается:

- Гибкость – это _____
- Сила – это _____
- Внимание _____

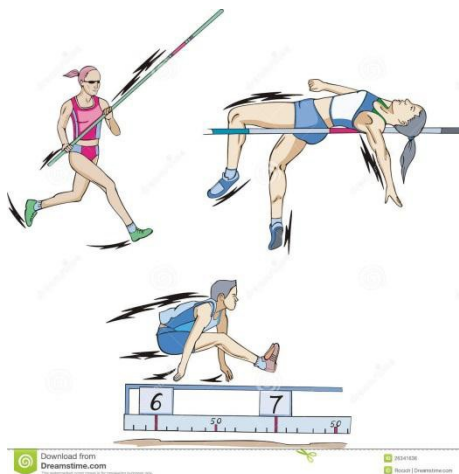
4. Составьте карточку с подвижными играми или комплексом упражнений:

- для развития гибкости;
- для развития силы;
- внимания.

5. Ответьте на предложенные вопросы

Вопрос	Ответ
Представители какой профессии первыми стали состязаться в метании молота	
Ядро в легкой атлетике – это....	
Где проводится толкание ядра?	
Какие спортивные снаряды в легкой атлетике метают?	
Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему результат...	
С какого класса метают гранату?	
Какой вес гранаты для метания...	

Для выполнения задания воспользуйтесь источниками - 2, 4, 6, 7, 8



ТЕМА 1.3. «Прыжки»

Виды прыжков в лёгкой атлетике Прыжки в лёгкой атлетике в свою очередь условно разделены на следующие виды:

- это вертикальные прыжки, к которым относятся прыжки в высоту и прыжки с шестом;
- горизонтальные прыжки включают в себя прыжки в длину и тройной прыжок [2, 3, 6].

Все прыжки, за исключением прыжка с шестом, где в качестве опоры употребляется бамбуковый шест, производятся без каких – либо специальных приспособлений.

Судейство

Принцип практически одинаков для всех прыжковых соревнований. На крупных соревнованиях проводится два этапа прыжков в легкой атлетике. На первом, отборочном этапе, судейской коллегией устанавливается квалификационный норматив. Если количество участников, выполнивших его, ниже 12, то необходимое число добирается по лучшим результатам не выполнивших норму. Победа в соревнованиях присуждается спортсмену, показавшему лучший результат в финальной стадии соревнований [1, 4, 6].

Прыжок в высоту с разбега – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года.

Правила

Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте, если участников менее восьми, то каждому даётся по 6 попыток. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей.

Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3×5 метров.

При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если:

- В результате прыжка планка не удержалась на стойках;
- Спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку.
- Спортсмен оттолкнулся двумя ногами.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин – с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Также прыжок с шестом является самой неординарной технической дисциплиной. Только здесь (за исключением всех метательных дисциплин) нужны посторонние предметы, чтобы достичь заданной цели.

Правила

Соревнования по прыжку с шестом происходят в секторе для прыжка с шестом, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 см. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10 – 15 см и затем шаг переходит к 5 см.

Расстояние между держателями планки 4,5 м. Размеры места приземления 6×6 (5×5 для региональных соревнований) м. Длина дорожки для разбега – не менее 40 м, ширина – 1,22 м.

Попытка считается неудачной, если:

- в результате прыжка планка не удержалась на стойках;
- спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью, проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом;
- спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения — попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Правила соревнований

Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.

Тройной прыжок — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы.

Технически тройной прыжок состоит из трёх элементов:

- «скачок»;
- «шаг»;
- «прыжок».

Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — *скачок*, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно *прыжок*, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Брусок для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы

на 11 м для женщин и 13 м для мужчин. Каждому прыгуну, отобравшемуся в финал, предоставляется 3 предварительные попытки и, для 8 лучших, 3 финальных попытки для выполнения тройного прыжка. В некоторых коммерческих стартах организаторы соревнований ограничивают количество попыток до четырех.

Прыжки развивают одновременно быстроту, силу, ловкость, глазомер и умение владеть своим телом, мышцами.

Задания к теме 1.3. «Прыжки»

1. Напишите все виды прыжков в Легкой атлетике, которые включены в Олимпийские Игры.
2. Подпишите виды прыжков. Заполните таблицу.

Вид прыжка	Лучший результат в мире – кем установлен (фамилия, страна)		Лучший результат в России – кем установлен	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.

3. Напишите, что понимается:
 - Прыгучесть – это _____
 - Координация – это _____
 - Скорость – это _____
4. Составьте карточку с подвижными играми или комплексом упражнений:
 - для развития прыгучести;
 - для развития координация;
 - для развития скорости;
5. Ответьте на предложенные вопросы

Вопрос	Ответ
Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от...	
Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?	
От чего на 70-80% зависит результат в прыжках в высоту?	
Сколько сантиметров в высоту составил первый, официально зарегистрированный прыжок в 1864 году?	

Для выполнения задания воспользуйтесь источниками - 2, 4, 6, 7, 8

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2019. – 271с.

Электронные пособия:

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2016. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382> — Текст: электронный.

3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> — Текст : электронный.

4. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодицкий. - Москва: КноРус, 2017.- 256с. URL: <https://book.ru/book/920006> — Текст: электронный.

5. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодицкий. - Москва: КноРус, 2020.- 256с. URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст: электронный.

6. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> — Текст: электронный.

7. Сайт: <https://rusatletik.ru/pryzhki-v-legkoj-atletike-foto-video.html>

8. Сайт: gto59.ru

В соответствии со ст. 43 Конституции Российской Федерации, 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 9 ред. от 29.07.2017), приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 N 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», ГОСТа Р 57723-2017 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Системы электронно-библиотечные. Общие положения», ГОСТа 52872-2012 «Интернет ресурсы. Требования доступности для инвалидов по зрению» все предлагаемые электронные ресурсы максимально комфортны для чтения слабовидящими людьми. Масштабирование текста достигает 300 процентов. При изменении масштаба сохраняется возможность видеть всю страницу текста, не обрезая его.