

## **Легкая атлетика**

Среди контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программам среднего профессионального образования значительное место занимают легкоатлетические виды упражнений – бег на различные дистанции, прыжки, метания. Чтобы успешно справляться с этими нормативами, одних академических занятий недостаточно. Нужна дополнительная самостоятельная подготовка обучающихся.

К видам легкой атлетики, включенным в число контрольных испытаний обучающихся по программам СПО, относятся:

- бег на 60 м
- бег на 100 м
- бег на 500 м (девушки), 1000 м (юноши)
- бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)
- кросс по пересечённой местности 3 км (девушки), 5 км (юноши)
- челночный бег 3x10 м
- прыжок в длину с места
- метание гранаты.

Для того, чтобы показывать хорошие результаты на контрольных испытаниях, важно отрабатывать рациональную технику выполнения спортивных упражнений и развивать физические качества, от которых зависит результат. Следует помнить, что технические упражнения, как правило, выполняются в первой части занятия, сразу после разминки.

### **Бег на короткие дистанции**

Результаты в беге на короткие дистанции (спринтерском беге) во многом зависят от рациональной техники бега по дистанции. В самостоятельных занятиях рекомендуется отрабатывать правильную технику бега на короткие дистанции. При отработке техники спринтерского бега следует пробегать отрезки от 20 до 60 метров, выполняя 6-8 повторений. Для того, чтобы сформировать технику бега на короткие дистанции (спринтерского бега), следует стремиться выполнить следующие требования:

- касаться дорожки только передней частью стопы; бежать так, словно земля под ногами раскалена;
- стараться ставить стопы на одну линию;
- делать широкие шаги с максимальной частотой, выполняя энергичное отталкивание толчковой ногой и высоко поднимая бедро маховой ноги;
- обращать внимание на работу рук: не сжимать руки в кулак, пальцы свободно согнуты, руки всегда согнуты в локтевых суставах под одним углом, выполняют ритмичные движения в плечевых суставах;
- корпус слегка наклонен вперед;

- не стискивать зубы, дышать через приоткрытый рот.

Результаты в спринте зависят от уровня развития быстроты. Для развития этого физического качества рекомендуются следующие варианты тренировки на развитие быстроты:

1. Пробежки на отрезках 30-60 м с ускорением – 3-6 раз через 1,5-2 минуты отдыха
2. Бег с хода (с разгона 10-15 м) на 30-60 м с максимальной скоростью – 3-6 повторений через 2-3 мин. отдыха
3. Бег с максимальной скоростью на 20-40 м с переходом на бег по инерции на 10-15 м – 3-6 повторений через 2-3 мин.
4. Чередование каждые 10-15 м быстрого бега с бегом по инерции на отрезках 100-200 м, 3-6 повторений
5. Повторный бег на отрезках 20, 30, 40, 50 или 60 метров с максимальной скоростью – 6 повторений через 3 мин. отдыха

Обратите внимание на то, что развитием быстроты рекомендуется заниматься до момента наступления утомления и снижения скорости пробегания отрезков. Когда скорость начинает падать, нужно переключаться на развитие других физических качеств, например гибкости, взрывной силы, силовой выносливости.

## **Кросс**

Кросс – это бег по пересеченной местности, обычно проводится в лесу, парке или сквере, однако, в связи с неблагоприятными погодными условиями, может проводиться на шоссе или стадионе. Кросс является не только эффективным средством развития общей выносливости в различных видах спорта, но и самостоятельным легкоатлетическим видом спорта.

Успех в кроссе во многом зависит от техники бега и от функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Именно состояние этих жизнеобеспечивающих систем определяют работоспособность человека, его общую и специальную выносливость.

Техника кроссового бега схожа с техникой бега на средние и длинные дистанции по беговой дорожке стадиона. Отрабатывая технику кроссового бега, следует обращать внимание на следующие моменты:

- нога ставится на грунт на переднюю часть стопы, затем следует энергичное отталкивание с полным разгибанием толчковой ноги;
- активная работа согнутых рук, кисти в кулак на сжимать, плечи и руки не напряжены;
- ритмичное глубокое дыхание через рот и нос одновременно, выполняя на два шага вдох, на два шага – выдох, обращая внимание и делая акцент именно на выдохе;

- бег по равнине должен быть равномерным, без ускорений и снижения темпа;

- при беге в подъем корпус сильнее наклоняется вперед, шаг укорачивается, частота шагов увеличивается, нога ставится на переднюю часть стопы;

- при беге на спуске плечи слегка отклоняются назад, ширина шага увеличивается, нога ставится на всю стопу; следует бежать по инерции, максимально расслабив все мышцы, при этом уделять максимальное внимание тому, куда ставится нога, так как при попадании на кочку, корень дерева или камень можно не только упасть, потеряв равновесие, но и получить серьезную травму.

Основой подготовки к контрольным испытаниям в кроссовом беге должны стать средства развития общей выносливости (см. раздел 1.1 настоящих методических рекомендаций). После 2-3 месяцев занятий, направленных на развитие общей выносливости, можно 1-2 раза в неделю включать в занятия средства развития специальной выносливости. При подготовке к контрольным испытаниям по легкоатлетическому кроссу средством развития специальной выносливости будет пробегание отрезков короче соревновательной дистанции. Темп бега должен быть таким, чтобы ЧСС составляла 170-190 уд/мин. Чем длиннее дистанция кросса, тем ниже значение пульса.

### ***Примерный план занятий, направленных на развитие специальной выносливости***

#### **Занятие №1**

Задача: развитие скоростной выносливости на дистанции 500 метров.

1. Разминка (медленный равномерный бег 1 км, общеразвивающие, беговые упражнения, ускорения)
2. Повторный бег 4 раза по 100 метров со скоростью чуть выше соревновательной на 500 метров через 100 метров шагом.
3. Повторный бег 3-4 раза по 300 метров с околосоревновательной скоростью. Отдых — до восстановления ЧСС до 120 ударов в минуту.
4. Повторный бег 4 раза по 150 метров свободно на технику через 150 метров шагом.
5. Заминка. Бег трусцой 500-1000 метров.

#### **Занятие №2**

Задача: развитие специальной выносливости на дистанции 1000 метров.

1. Разминка (медленный равномерный бег 1-2 км, общеразвивающие, беговые упражнения, ускорения)
2. Повторный бег 3-5 раз по 400 метров со скоростью 85-90% от лучшего времени на пробегаемом отрезке через 5 минут ходьбы.

3. Повторный бег 600+400+200 метров со скоростью 80-85% от лучшего времени на пробегаемом отрезке через 3-4 минуты трусцы.

4. Заминка. Бег трусцой 500-1000 метров.

Занятие №3.

Задача: развитие специальной выносливости на дистанции 3000 метров.

Средства: длительный непрерывный бег с ускорениями.

1. Медленный бег 25 минут + ускорения 5-8 раз по 80 метров через 2 минуты медленного бега + медленный бег 15 минут.