**25 ВОПРОСОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С РАЗЪЯСНЕНИЯМИ**

**1. Классификация беговых видов легкой атлетики.**

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) и эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м). Все они проходят на дорожке стадиона.

**2. Методика обучения. Создать у занимающихся представление о технике спортивной ходьбы.**

Средства:

1. Краткое объяснение преподавателем сущности и особенностей техники спортивной ходьбы.

Обучение правилам ходьбы и организации соревнований.

2. Демонстрация техники спортивной ходьбы тренером или профессиональным спортсменом.

3. Разбор обучающих фильмов, схем, пособий.

4. Прохождение занимающимися спортивной ходьбой отрезков в 50-60 м (2-3 раза).

Методические указания по методике обучения спортивной ходьбе.

Показ спортивной ходьбы сопровождается краткими объяснениями тренером с акцентом на главных особенностях техники и демонстрацией отдельных ее элементов. Спортсмены должны располагаться так, чтобы показывающий технику спортивной ходьбы был виден им в отдельные моменты с разных сторон. Демонстрация техники выполняется в среднем и медленном темпе. Во время прохождения тренирующимися спортсменами отрезков (50-60 м) тренер наблюдает за ними и указывает наиболее характерные ошибки.

При объяснении техники спортивной ходьбы следует использовать схемы, отдельные снимки, записи с участием сильнейших скороходов.

**3. Классификация легкоатлетических прыжков.**

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

**4. Методика обучения. Обучить движению ног в сочетании с движением таза.**

Средства:

1. Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров, при которой нога ставится на землю прямой и остается в таком положении до момента заднего толчка.

2. То же самое упражнение, но обратить внимание на движение таза вокруг вертикальной оси.

3. То же самое, но ходьбу проводить по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии. Обратить внимание на постановку ноги ближе к линии.

Методические указания по методике обучения спортивной ходьбе.

При решении второй задачи необходимо основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений, равномерность ходьбы, низкий пронос ноги после заднего толчка и мягкую постановку ее с пятки вперед. Во время выполнения всех упражнений руки должны быть опущены вниз.

ООТ: 1 шире шаг, ногу ставить прямую с пятки, активное движение тазом, стопы ставить по прямой.

**5. Классификация легкоатлетических прыжков.**

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

**6. Методика обучения. Задача: научить движению рук.**

Средства:

1. Имитация работы рук на месте.

2. Спортивная ходьба в среднем темпе, руки заложены за спину.

3. Ходьба в среднем темпе, руки опущены вниз.

4. Спортивная ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса.

Методические указания по методике обучения спортивной ходьбе.

Необходимо обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса. Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости. Упражнение проводится на отрезке до 100 м.

ООТ: руки согнуты в локтях, движения свободные, широкие.

**7. Классификация физических упражнений в легкой атлетике.**

Делятся на 4 группы

1. Основные упражнения

2. Специальные и подводящие упражнения

3. Упражнения из других видов спорта

4. Идейномоторные упражнения (упражнения с применением мозгов)

**8. Методика обучения. Задача: учить технике спортивной ходьбы в целом.**

В процессе овладения техникой спортивной ходьбы необходимо многократно повторять различные упражнения, направленные на освоение отдельных элементов ходьбы в целом.

С этой целью следует обращать особое внимание на: положение туловища и головы; мягкость, раскрепощенность движений туловища, рук и ног; достаточную длину шага;

свободный перенос ноги с возможно низким переносом стопы; своевременный (не ранний) отрыв пятки от грунта; согласованность всех движений.

**9. Состав бригады судей на старте и их особенности.**

Бригада судей на старте состоит из основного стартера и одного или нескольких помощников. Главная обязанность основного стартера – дать старт так, чтобы никто из участников не начал бег до стартового сигнала, а дополнительные стартеры должны дать повторный сигнал для остановки и возврата участников при нарушении ими правил старта.

Обязанности главного стартера:

1. Удостовериться перед каждым стартом в готовности судей на финише и хронометристов.

2. Следить, чтобы участники не тратили на подготовку больше времени, чем положено правилами.

3. Следить за правильностью положения участников на старте.

4. Подавать стартовые команды и сигнал для начала стартовым пистолетом или отмашкой флагом с голосом.

При подаче команд стартер должен стоять в таком месте, откуда ему лучше всего видны все стартующие, и так, чтобы он был хорошо виден судьям-хронометристам. Основной стартер единолично решает все вопросы, связанные со стартом.

Помощник стартера.

1. Проверяет явку участников очередного забега и делает отметку о явке в стартовом протоколе.

2. Производит жеребьевку среди участников забега для определения дорожки или места на старте.

3. Вызывает и направляет каждого участника на соответствующую дорожку.

**10. Методы обучения. Задача: Совершенствование техники спортивной ходьбы.**

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

При совершенствовании техники спортивной ходьбы обучающийся должен найти удобный для себя темп ходьбы с оптимальным сочетанием длины, частоты шагов и соотношением количества вдохов и выдохов с количеством шагов, мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук и, наконец, общую слаженность всех движений. Немаловажное значение на данном этапе обучения будет играть повышение уровня общей и специальной физической подготовленности на фоне постепенного увеличения отрезков ходьбы (400 — 2000 м и более) с включением подъемов и спусков различной крутизны.

**11. Состав бригады судей на финише и их обязанности.**

Основная задача судей на финише – определить порядок (последовательность) прихода участников на финише. Напомним, что окончанием дистанции считается тот момент, когда какая-либо часть туловища участника, включая и шею, коснется воображаемой плоскости финиша.

Перед каждым забегом старший судья на финише, удостоверившись в готовности судей-хронометристов к работе, заранее согласованным со стартером способом дает им разрешение на старт.

В беге на короткие дистанции судьи располагаются на продолжении линии финиша обычно на судейской вышке, устанавливаемой за внутренней бровкой дорожки не менее чем в пяти метрах от финишной стойки.

Старший судья на финише заблаговременно распределяет между судьями работу по определению порядка окончания бегунами дистанции, т. е. порядок пересечения бегунами створа финиша.

Помимо определения порядка прихода бегунов на финиш, каждый судья должен фиксировать расстояние между «своим» бегуном и тем, за которым он финишировал (метраж).

Все данные (номер участника и метраж) каждый судья заносит в свой блокнот (судейскую записку). Затем старший судья собирает судейские записки, и все данные заносятся в протокол финиша.

Существует и другая методика приема бегунов на финише. При наличии двух судей на финише один громко и четко говорит номер участника по последовательности прихода, а другой записывает.

В беге на средние и длинные дистанции судьи на финише, помимо фиксирования порядка прихода бегунов, ведут счет кругов. Судьи, ведущие счет кругов, располагаются вдоль внутренней бровки беговой дорожки на некотором расстоянии один от другого.

**12. Методика преподавания. Задача: создать у занимающихся представление о технике бега на средние дистанции.**

1) Краткая характеристика бега на средние дистанции Рассказ должен быть образным, включать историческую справку, основные правила соревнований и современное состояние этого вида в мире.

2) Демонстрация техники

бега на средние дистанции Выполнять бег по прямой и по повороту, начинать показ техники сбоку. Использовать наглядные учебные пособия.

3) Выполнение

занимающимися пробежек

на отрезках 50 - 100 м Наблюдая за выполнением упражнения, выявлять индивидуальные особенности занимающихся и одновременно указывая и исправляя наиболее общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

ООТ Высоко на стопе, плечи свободно, таз вперед, руки как

**13. Состав судей хронометристов и их обязанности.**

Судьи-хронометристы определяют время прохождения участниками соревнований той или иной дистанции в беге и ходьбе.

К судейству в качестве судей-хронометристов должны привлекаться преимущественно судьи, прошедшие испытания. Рекорды в беге могут регистрироваться только в том случае, если они были зафиксированы тремя секундометристами, входящими в состав бригады судей.

Перед началом соревнований судьи проверяют синхронность и точность секундомеров.

При проведении соревнований на стадионе судьи-хронометристы размещаются на линии финиша, на судейской вышке с противоположной стороны от судей, фиксирующих порядок прихода.

Старший судья рассаживает судей на вышке в порядке приема участников; сверху – судья, принимающий первого участника; затем – второго участника и т. д.

Секундомеры пускают в момент появления огня или дыма из пистолета или в момент начала движения флага. Останавливают секундомер в момент, когда туловища бегуна пересекает воображаемую плоскость финиша.

По окончании забега судьи-хронометристы поочередно, начиная с тех, кто принимал первого бегуна, сообщают показания своих секундомеров, а старший судья вносит эти результаты в протокол хронометража. Иногда судьи-хронометристы записывают показания в судейскую записку и потом отдают старшему судье.

При расхождении показаний трех секундомеров за окончательное время берется время двух секундомеров, показавших одинаковый результат, а при расхождении показателей всех трех секундомеров – время «среднего».

**14. Методика обучения. Задача: обучить технике бега по прямой.**

1. Объяснение и показ техники бега по прямой.

2. Повторные пробежки на различных отрезках.

3. Бег с высоким подниманием бедра с постепенным увеличением длины шага и переходом в ускорение.

4. Бег с захлестыванием голени назад и переходом в ускорение.

5. "Колесо" с переходом в ускорение. (Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени одновременно).

6. Стоя у стенки на возвышении производить круговые движения свободной ногой, имитируя движение ног при беге.

7. Подскоки с отталкиванием преимущественно стопой. Стопу после отталкивания поднимать носком вверх, перед приземлением активно опускать носком вниз. (Ноги в коленях сильно не сгибать)

8. Стоя на лопатках беговые движения ногами.

9. Бег через препятствия, расположенные через одинаковые расстояние.

10. Стоя на слегка согнутых ногах, руки удерживают концы полотенца или резинового амортизатора, перекинутого через шею и плечи. Имитационные движения рук при беге.

**15. Права и обязанности старшего судьи на старте.**

Старший судья на финише заблаговременно распределяет между судьями работу по определению порядка окончания бегунами дистанции, т. е. порядок пересечения бегунами створа финиша.

**16. Методика обучения. Задача: учить технике обучения бега по повороту.**

Средства:

1. Объяснение и показ особенностей бега по повороту. Методические указания: показ в обе стороны.

2. Повторные пробежки по дорожке с большим радиусом, нормальным, уменьшенным и в разных направлениях. Методические указания: работа "внешней" руки больше поперек, "внешняя" стопа также ставиться больше поперек направления бега.

3. Игра "Догонялки" по кругу разного диаметра. Методические указания: выполнять в обе стороны.

4. Бег по прямой с входом в поворот. Методические указания: обратить внимание занимающихся на своевременное изменение положения туловища.

5. Бег по повороту с выходом на прямую. Методические указания: выполнять в обе стороны.

**17. Права и обязанности старшего хронометриста.**

Старший судья-хронометрист распределяет обязанности (порядок приема) между судьями-хронометристами и записывает показания секундомеров по окончании забега в протокол, который заверяет своей подписью и передает затем секретарю по бегу. В момент старта старший судья-хронометрист пускает запасной секундомер для контроля времени и с целью передачи его судье, у которого по какой-либо причине секундомер откажет. В обязанности старшего судьи-хронометриста входит сверка секундомеров перед началом соревнования. При расхождении мнений старшего судьи-хронометриста и старшего судьи на финише спорный вопрос решается главным судьей или его заместителем.

**18. Методика обучения. Задача: научить высокому старту и стартовому разгону.**

Средства обучения высокого старта

1. Показ высокого старта.

2 . Принять положение по команде "На старт!": - без опоры на руку и с опорой на руку.

3. бег по команде на отрезках 30-40 м в парах, тройках и тд.

Методические указания овладения высоким стартом: Исходное положение, слушай и выполняй команды; начинай быстро, смело.

Средства обучения стартового разгона: ( 5 примеров на выбор)

1. Показ выполнения команды "Марш!"

2. Показ выполнения стартового разгона.

3. Старт из разных исходных положений.

4.Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

5. Прыжки в шаге и прыжки через шаг.

Методические указания овладения стартового разгона: Исходное положение, активно руками, руки разноименно, маховая бедром вперед, плечами дави, наклон держать, шаги шире.

**19. Правила проведения соревнований в беге на короткие дистанции.**

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Бег на дистанциях до 110м включительно проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях бег и ходьба проводится по круговой дорожке в направлении простив часовой стрелки. На дистанциях до 400м включительно каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. Три команды «На старт!», «Внимание!», «Марш». Соревнования на короткие дистанции проводятся преимущественно в три круга, предварительные забеги, полуфиналы и финалы. В предварительных забегах отбираются первые двое победивших, остальные двое по времени.

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

**20. Бег на средние дистанции** — множество легкоатлетических беговых дисциплин, которые объединяют дистанции, более длинные, чем спринтерские, но короче, чем длинные. К средним беговым дистанциям относятся 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями. Развивать данный вид бега можно следующим образом:

§ Равномерный бег — кросс 12-14 км с частотой сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин и приблизительной скоростью по дистанции: для юношей 4.10-4.20 мин. за 1 км, для девушек 4.40-4.50 мин.

§ Разминка 3-4 км и обще развивающие упражнения — 15 мин.

§ Повторный бег 2 по 2000 м или 3 по 1200 м или 4 по 1000 м, частота сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин; скорость у юношей: 3.20-3.30 за 1 км, девушки должны бежать на 25-30 с медленнее.

§ Заминка — 2 км.

§ ОРУ- 20минут.

§ Разнообразные спортивные игры 30-40 мин

§ Разминка и растяжка с партнером — 20 мин

**21. Правила проведения соревнований в беге на средние дистанции. Учить бегу с высоким подниманием бедра.**

1) Бег на средние дистанции проводится на беговой дорожке стадиона длиной 400 м в левостороннем направлении.

Перед стартом спортсмены выстраиваются за 3 м от места старта согласно записи в протоколе. Стартер подает команду «На старт» и, когда спортсмены замерли, производит выстрел. При этом участники не должны касаться земли одной или двумя руками. Начало движения до старта считается фальстартом. Если после команды «На старт» спортсмен не займет стартовую позицию и не зафиксирует ее, а также будет мешать другим спортсменам, создавая шумовые и иные помехи, то это гоже может считаться фальстартом, за который спортсмен получает предупреждение, а при повторе подобных действий он снимается с соревнований.

Старт на 1500 м начинается с общей линии. Старт на 800 м проводится по своим дорожкам до выхода с первого виража, после чего бегунам разрешается перейти на общую дорожку. По договоренности старт на 800 м можно проводить с общей линии.

Выход из виража обозначается дугообразной линией, отмеченной с каждого края флажком высотой не менее 1500 м, расположенным вне дорожки. Дополнительно на каждой дорожке могут быть установлены маленькие пирамиды или призмы размером 5х5 см и высотой 15 см, которые по цвету не отличаются от дугообразной линии.

Дугообразная линия старта или перехода на общую дорожку должна обеспечивать равное расстояние всем участникам до перехода на общую дорожку.

При беге по дистанции любой участник, который толкает соперника или мешает ему, подлежит дисквалификации. Рефери имеет право в этом случае потребовать повторения соревнования или разрешить спортсмену участвовать в следующем круге. После самовольного ухода с дорожки спортсмен не снимается с соревнований.

**22. Бег с высоким подниманием бедра:**

- Организовать просмотр техники бегового шага у обучаемых на отрезках 40-60 м (поточно).

- Выявить типичные ошибки: низкий подъем бедра, общая скованность, неполное отталкивание.

- Продемонстрировать лучшую технику среди обучаемых, рекомендовать ее к исполнению.

- Объяснить положительное влияние высокого подъема бедра на результативность бега. Опробовать данное упражнение в медленном, среднем и быстром темпе при беге на месте; беге с малым продвижением вперед

1. Высоко на стопе

2. Плечи свободно

3. Таз вперед

4. Руки как при беге.

**23. Права и обязанности секретаря на старте. Учить бегу с захлестыванием голени.**

1. Главный секретарь подчиняется главному судье соревнований.

2. Главный секретарь обязан:

o вести протоколы заседаний судейской коллегии;

o подготовить все материалы и документацию для проведения соревнований;

o руководить работой секретарей;

o контролировать выполнение решений по протестам;

o подготовить наградные материалы;

o по окончании работы стартов проверять документы по результатам соревнований;

o своевременно информировать участников и средства массовой информации о предварительных технических результатах соревнований;

o составить общий технический отчет по результатам соревнований и сдать все документы по соревнованиям главному судье не позже, чем через сутки после закрытия соревнований.

3. В зависимости от масштаба соревнований в распоряжение главного секретаря может быть выделено необходимое количество помощников.

4. Главный секретарь должен прибыть к месту соревнований за двое суток до их начала и убыть через сутки после их закрытия.

Обучение бегу с захлестыванием голени:

1. Выполняется высоко на стопе.

2. Плечи свободно.

3. Пятка касается бедра

4. Руки работают как при беге.

**24. Права и обязанности секретаря на финише. Научить семенящему бегу.**

Главный секретарь участвует в совещании судейской коллегии, подготавливает всю документацию соревнований и материалы для отчета, оценивает работу судей и секретариата, вместе с главной судьей подготавливает информацию для печати о прошедших соревнованиях.

Обучение семенящему бегу:

1. При выполнении спина прямая.

2. Быстрая смена ног.

3. Руки активны.

**25. Состав бригады судей на старте и их обязанности.**

Для работы на старте создается бригада из 2 — 6 судей-стартеров, из числа которой на старт каждой дистанции выделяются: основной (стреляющий) стартер, 1- 2 судьи по фальстартам, 1- 2 помощника стартера, судьи хронометристы(6-10 чел.), финишная группа(6-9чел.)

Обязанности

Бригаду возглавляет старший судья, который на соревнованиях первого уровня является помощником рефери по бегу (координатором по стартам). В его обязанности входит:

определение стреляющих стартеров; разрешение дачи старта после получения информации о готовности финишной бригады контроль за правильностью выполнения обязанностей стартовой бригадой

Обязанность основного стартера — дать старт так, чтобы никто из участников не начал бег до стартового сигнала. Он обязан:

занять такое положение, откуда ему лучше всего видны все стартующие, а он сам хорошо виден судьям-хронометристам следить за тем, чтобы участники не тратили на подготовку места старта больше положенного времени (двух минут)

следить за тем, чтобы участники при командах «На старт!» и «Внимание!» занимали бы соответствующее, зафиксированное положение; невыполнение этих команд считается фальстартом после истечение разумного периода времени подавать стартовые команды и сигнал для начала бега выстрелом из пистолета или голосом с одновременной отмашкой флагом Основной (стреляющий) стартер цветом своей одежды (желтая или красная рубашка, нарукавник) должен заметно отличаться от своих помощников, контрастировать на общем фоне и быть хорошо виден бригадам на финише. Для лучшей видимости огня или дыма от выстрела пистолета желательно использовать стационарный или переносной черный экран

Помощник стартера

проверяет имеется ли на старте необходимое оборудование и инвентарь (стартовые колодки, эстафетные палочки и др.); проверяет явку участников забегов (сверяет фамилию, правильность размещения номеров: один — на груди и один — на спине) и делает отметку о явке в стартовом протоколе; вызывает и направляет каждого участника на соответствующую дорожку или линию сбора

ведет стартовый протокол, куда заносятся все замечания и решения стартера о нарушении участниками Правил и сразу же после последнего старта очередной дисциплины передает секретарю на финише подписанный всеми членами стартовой бригады протокол старта