

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЛІЦЕЙ-ІНТЕРНАТ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ
ПІДГОТОВКОЮ «КАДЕТСЬКИЙ КОРПУС» ІМЕНІ І.Г. ХАРИТОНЕНКА

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

Відкритого заняття за темою:

«Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички.»

Легка атлетика

1 Вступ.....	4
2 План заняття.....	5
3 Хід заняття.....	6
4 План-конспект заняття.....	7
5 Висновки.....	11
6 Додатки.....	12
7 Література.....	16

Легка атлетика

Легкоатлетичні вправи проводилися з метою фізичної підготовки, а також для проведення змагань ще в глибоку давнину. Але історія легкої атлетики, як прийнято вважати, почалася із змагань в бігу на олімпійських іграх Стародавньої Греції (776 рік до нашої ери).

За давністю років вже неможливо встановити, хто і коли назвав легку атлетику «королевою спорту». Але цікаво, що за багато десятиліть ніхто не засумнівався в законності цього гучного титулу. Легка атлетика дійсно править спортивним світом, її люблять і шанують у найвіддаленіших куточках планети.

Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту, що сприяє всебічному фізичному розвитку людини, так як об'єднує поширені і життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Систематичні заняття легкоатлетичних вправ розвивають силу, швидкість, витривалість в інші якості, необхідні людині в повсякденному житті.

Основою легкої атлетики є природні рухи людини. Заняття легкою атлетикою сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я людей. Популярність і масовість легкої атлетики пояснюються загальнодоступністю і великою різноманітністю легкоатлетичних вправ, простотою техніки виконання, можливістю варіювати навантаження і проводити заняття в будь-який час року не тільки на спортивних майданчиках, але і в природних умовах.

У системі фізичного виховання легка атлетика займає чільне місце завдяки розмаїтості, доступності, дозріюемості, а також її прикладного значення.

Сучасна легка атлетика - це вид спорту, який включає біг на різні відстані, біг «гладкий» та бар'єрний, естафетний та марафонський, спортивну ходьбу, стрибки в висоту та довжину, метання диска, списа, молота, штовхання ядра, багатоборство.

Заняття з легкої атлетики виховують фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, підвищують рухомість в суглобах та функціональні можливості організму; сприяють формуванню характеру, наполегливості, вмінню долати труднощі.

Позитивний вплив легкоатлетичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток молоді сприяє на їх широке включення в програму фізичного виховання у вищих навчальних закладах I-II рівнів акредитації.

Мета даного заняття - підготувати кадетів фізично, технічно та психологічно. Заняття має велике прикладне та виховне значення - виконуючи завдання, кадети вчаться організованості в діях, взаємопідтримці, відповідальності, дисципліні.

ПЛАН ВІДКРИТОГО ЗАНЯТТЯ

для кадетів денного відділення

Дисципліна: «Фізична культура»

Тема заняття: «Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички.»

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості кадетів.

Дидактична:

Навчальна: визначити основні фази естафетного бігу на короткі дистанції; повторити та закріпити техніку бігу з низького старту; удосконалення техніки передачі естафетної палички.

Розвивальна: заохочувати кадетів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: сприяти вихованню почуття відповідальності та колективізму засобами командних естафет та спортивних ігор

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: навчально - тренувальний

Форми та методи проведення заняття: При організації занятій: фронтальний, групової, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувани:* безпека життєдіяльності, нормативні накази та акти з фізичного виховання.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання», методична розробка відкритого заняття.

Обладнання та інвентар: Естафетні палички, свисток, секундомір, волейбольний та баскетбольний м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: Спортивний майданчик.

1 Організаційний момент**2 хв.**

Шиккування, привітання, переклик кадетів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.

2 Мотивація**1 хв.**

Позитивний вплив легкоатлетичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток молоді.

3 Ознайомлення кадетів з темою і метою заняття**30 сек.**

Повідомлення теми заняття «Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички».

4 Активізація опорних знань**1 хв.**

Визначення поняттям «фізична культура», «фізичне виховання», «особисте здоров'я». Техніка безпеки, якої дотримуються кадети під час бігу.

5 Практичне заняття

5.1 В підготовчій частині потрібно підготувати організм до майбутньої основної діяльності, підвищити загальну і спеціальну підготовку. Виконується шиккування кадетів, вітання, повідомлення задач заняття. Стройові вправи на місці - повороти, перебудови. Ходьба в русі: на носках, на п'ятках, на внутрішній та зовнішній частині стопи, перекастом з п'ятки на носок. Під час ходьби спину тримати рівно, положення рук змінювати за командою. Після ходьби переходити на біг. Далі виконується комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуванням вперед.

7 хв.

Спеціальні бігові вправи:

- біг з високим підніманням стегна;
- біг із нахльостуванням гомілки.
- правим боком приставним кроком;
- лівим боком приставним кроком;
- біг на прямих ногах уперед;
- стрибками на правій нозі;
- стрибками на лівій нозі;
- стрибковий;
- з прискоренням.

Темп середній. ЧСС 100 - 120 ударів/хв.. Дистанція між кадетами 0,2 метра. **10 хв.**

- Після бігу - ходьба 2 кола для нормалізації дихання. Переміщення з колони по одному в колону по три. Виконуються загально-розвиваючі вправи на місці: кругові рухи головою, прямими руками, ривкові рухи, наклони та повороти тулуба, нахили та випади, махи прямими ногами. Всі вправи кадети виконують за викладачем на чотири - вісім рухів. Велика увага приділяється вправам на розтягування м'язів ніг: нахилам, випадам далі, назад повертатися з веденням м'яча між гравцями, стати направляючим і так далі.

5.2. Для того, щоб досягти основної мети заняття, кадети виконують окремі задачі:**45-50 хв.**

- техніка старту; 3 хв.
- стартовий розбіг; 3 хв.
- техніка бігу на короткі дистанції; 4 хв.
- біг по дистанції; 5 хв.
- техніка передача естафетної палички; 5 хв.
- вибігання зі старту з естафетною паличкою; 5 хв.
- передача естафетної палички в бігі по дистанції; 5 хв.
- фінішування, гальмування. 5 хв.
- Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, волейбол) 10 хв.

5.2. В заключній частині

5 хв.

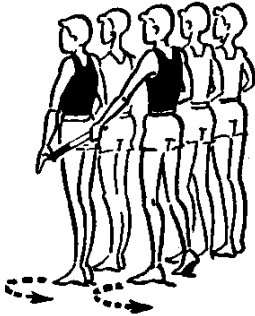
5.3. Після побудови в колонну по одному знову перевіряється ЧСС (70 - 80 ударів).

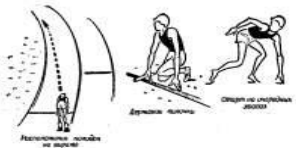
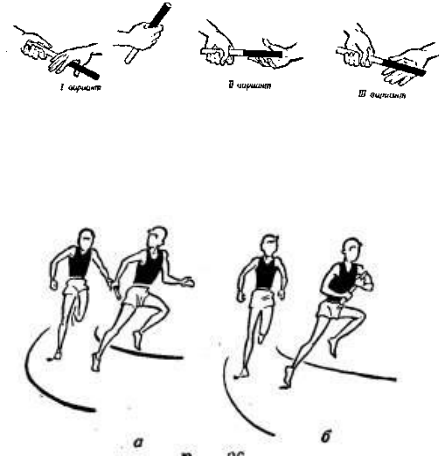
Підсумки заняття викладач вказує позитивні і негативні моменти заняття, оцінює успішність кадетів. Оголошує домашнє завдання: до комплексу ранкової гімнастики включити стрибки на скакалці.

План-конспект заняття

№ зп	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 25 хвилин			
1	Шикування, привітання, переклик кадетів. Завдання та зміст заняття. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	3 хв.	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях л/а. Опитування кадетів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом заняття. Чсс не тренувального кадета: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.
2	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «фізична культура», «фізичне виховання», «особисте здоров'я»	1 хв.	
3	Мотивація навчальної діяльності: значення занять легкоатлетичними вправами для людини різного віку	1 хв.	
4	Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20м + 20м (120)	5 хв.	Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне
5	Повільний біг 200 м	5 хв.	Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання.
6	Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили	10 хв.	Комплекс спеціально-підготовчих вправ кадети виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної

	м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м)		амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання
7	Ходьба: 1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – руки вниз (видих);	20 м	«Кроком руш!»
8	Перестроювання з колони поодинці в колону по чотири.	30"	Стежити за диханням. Дистанція і інтервал 2 кроки.
9	Загально-розвиваючі вправи на місці: а) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-4 - кругові рухи головою вправо; 5-8 - те ж уліво.	4-6 разів	Темп повільний
	б) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1-2 - відведення зігнутих рук назад; 3-4 - те ж із прямими руками,	4-6 разів	Руки не опускати вниз.
	в) і. п. вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1-4 кругові рухи руками вперед; 5-8 те ж назад;	4-6 разів	Руки прямі
	г) і. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1 - крок правою ногою вперед, руки нагору в замок, прогнутися; 2.- і. п. 3-4 - те ж зі зміною положення ніг;	4-6 разів	Прогнутися
	д) і. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1-2 – нахил тулуба уперед; 3-4 - нахил тулуба назад;	4-6 разів	Спина пряма
	е) і. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1-2 – нахил тулуба уліво; 3-4 - нахил тулуба вправо;	4-6 разів	Спина пряма
	ж) і. п. - ноги на ширині пліч, руки перед груддю зігнути у ліктях 1-2 – правою коліною дістаємо до лівого ліктя; 3-4 – те ж лівою.	4-6 разів	Не сутулитися, вище коліно
	з) і. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1 - нахил до правої ноги. 2 - нахил; 3 - нахил до лівої ноги; 4 - і. п.	4-6 разів	Ноги в колінному суглобі не згинати
	і) і. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – сід на праву ногу; 3-4 – сід на ліву ногу.	4-6 разів	Спина пряма, не сутулитися

	к) і. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – випад лівою ногою уперед; 3-4 – випад правою ногою уперед.		Спина пряма, не сутулитися
	л) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 - стрибки на правій нозі; 3-4 - те ж на лівій нозі; 5 - стрибки на обох ногах уперед; 6 - стрибки на обох ногах назад; 7 - стрибки ноги в сторони; 8 - стрибки ноги разом і. п.	4-6 разів	Стрибати на носках
10	Вправи на поновлення дихання	30 сек.	
11	Визначення ЧСС за 15 сек.	15 сек	120-140 уд/хв..
Основна частина – 45-50 хвилин			
1	Визначення основних фаз естафетного бігу на короткі дистанції: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, передача естафетної палички, фінішування, гальмування	3 хв.	Коротка інформація про техніку естафетного бігу на короткі дистанції. <i>Інструкція 11-13</i>
2	Вибігання із старту з різних початкових положень	2 рази	Спрямувати увагу на фази бігу. <i>Інструкція 9</i>
3	Біг короткими кроками с постановкою ноги з носка на всю стопу 10-15 м	1-3 підходу	Візуальне спостереження. Кількість підходів відповідно самопочуттю кадетів
4	Біг з високим підйомом стегна на місці 10-15 сек.	1-3 підходу	Увага на роботу рук. Кількість підходів відповідно самопочуттю кадетів
5	Пружинистий біг на передньої частині стопи 15-20 м	1-3 підходу	Виконувати без напруги, вільне. Кількість підходів відповідно самопочуттю кадетів
6	Рівномірний біг з руками за тулубом 15-20 м	1-3 підходу	Винос стегна вперед-вверх, дихання відкритим ротом і носом. Кількість підходів відповідно самопочуттю кадетів
7	Біг з прискоренням	2-3 підходу	Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням. <i>Інструкція 7</i>
8	Техніка передачі естафетної палички 	7 хв.	кадети вибудовуються в дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1м. Друга шеренга стоїть на 0,5м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає. Приймають по команді відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди «Кругом!» кадети виконують

			вправу в зворотному порядку. <i>Інструкція 13</i>
9	Вибігання зі старту з естафетною паличкою 	по 3 підходу	<i>Інструкція 11</i>
10	Передача естафетної палички в бігі по дистанції 	по 2 підходу	1 спосіб передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку приймаючого бігуна. Як тільки приймає одержує естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному. 2 спосіб бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички, і передає на наступному етапі в праву руку. <i>Інструкція 12</i>
11.	Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, волейбол)	10 хв.	Дотримуватися правил гри з баскетболу і волейболу
12.	Визначення рівня чсс за 15 сек.	15 с	Чсс 110-130 уд/хв.
Заключна частина – 5 хвилин			
1.	Шикування в одну шеренгу, визначення рівня чсс, підсумок заняття.	3 хв.	Виставлення оцінок на третьому занятті. Встановлення чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.
2.	Домашнє завдання	1 хв.	Класифікація видів легкої атлетики
3.	Прощання. Організований вихід зі спортивного майданчику	1 хв.	

Потреба в руховій діяльності, потяг до фізичного розвитку закладено в людині з раннього дитинства. Нормальний дитячий організм надзвичайно рухливий, тому що бездіяльність призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі і головного мозку. Саме завдяки фізичним вправам можна посилити ті функції, які відстають від інших, й цим забезпечити всебічний функціональний розвиток зростаючого організму дитини.

Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя.

Саме на цю галузь держава поклала рішення проблем соціального комплексу, нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей, підлітків, учнівської молоді, трудящих, підприємств і установ країни.

У сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення.

Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури.

МЕТОДИЧНІ КАРТКИ

Для відкритого заняття за темою: «Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички.»

Методична картка № 1**1 Техніка виконання низького старту**

По команді «На старт!» руки на ширині плечей і упираються в ґрунт пальцями /рис. 1/. Якщо пальці не достатньо сильні, можна спиратися на руки із зігнутими пальцями /рис. 1, положення у колі/. Голова утримується в такому положенні, що якщо провести лінію уздовж спини, то потилиця буде нижча цієї лінії. Погляд направлений на 1-2 м вперед від лінії старту.

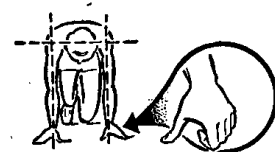


Рис. 1

При постановці ніг пропонується три варіанти:

- попереду варта нога ставиться приблизно на відстані 1 - 1,5 стопи від стартової лінії, друга - на відстані двох стоп від першої;
- попереду варта нога ставиться на відстані двох стоп від стартової лінії, а відстань між ногами бігуна приблизно одна стопа;
- попереду варта нога ставиться на відстані однієї стопи від стартової лінії і відстань між ногами також складає одну стопу /рис. 2/.

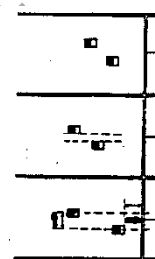


Рис. 2

По команді «Увага!» /рис. 3, б/ бігун приходить в положення, яке забезпечує йому хорошу рівновагу і створює умови для початку швидкого бігу. Тяжість тіла переноситься на руки і попереду варту ноги. Махова нога не випробовує великого навантаження тяжкості тіла, але спирається в ґрунт, інакше рух по команді «Марш!» буде недостатньо швидким. Таз підводиться вгору на 15-20 см вище за рівень плечей, ноги випрямляються підводячись з коліна, руки прямі, лінія спини направлена вперед-вниз до плечей. Перехід з положення «на старт» в положення «увага» повинен бути плавним. Потім припинити рухи, чекаючи команди «Марш!».

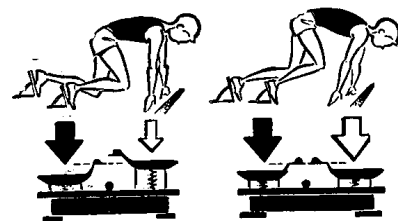


Рис. 3

Методична картка № 2**2 Техніка виконання високого старту.**

По команді «На старт!» бігун підходить до стартової лінії, ставить сильну ногу шкарпеткою до лінії, не переступаючи її, іншу відставляє назад упираючись в ґрунт носком /рис. 4 а/. Тулуб випрямлений, руки вільно опущені уздовж тіла, голова тримається прямо.

По команді «Увага!» бігун згинає обидві ноги так, щоб основна вага тіла розташовувалася над попереду вартою ногою /рис. 4 б/. Руки повинні бути опущені вільно вниз або декілька зігнуті в ліктьових суглобах, погляд направлений вперед /на 5-6 м/. При другому варіанті по команді «Увага!» згинається сильна нога, а махова одночасно відставляється назад. Необхідно стежити за тим, щоб плечі не виходили вперед за опорну ногу, що звичайно приводить до втрати рівноваги.

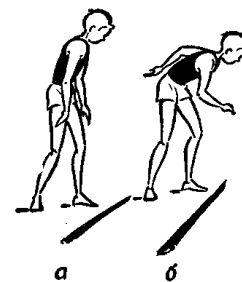
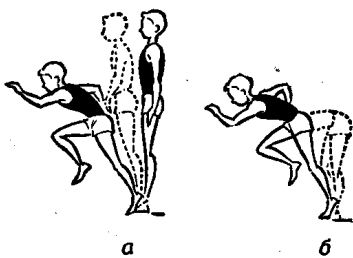


рис. 4

Навчання старту здійснюється після початкового оволодіння гладким бігом.

3 Послідовність навчання:



- 1 старт «падінням» з положення стоячи на носках /рис. 5, а/;
- 2 старт «падінням» з положення зігнувшись вперед /рис. 5, б/;
- 3 високий старт з положення стоячи, виставивши вперед сильну ногу /рис. 4/;
- 4 старт з паралельним положенням ступень;
- 5 старт в гору;
- 6 старт під планку, що знаходиться за лінією старту на висоті приблизно 120-150 см;

рис. 5

- 7 вибігання із старту в заданому темпі; вибігання із старту із завданням ставити ступні на позначені на ґрунті поперечні відмітки, відповідні довжині правильного кроку. Ці вправи дозволяють при збільшенні швидкості збільшувати довжину кожного подальшого кроку;
- 8 вибігання із старту по накресленій прямій лінії, коридору, позначеному лініями. Це допомагає дотриманню прямолінійності руху /без бічних коливань тулубом/, прямолінійній постановці стоп;
- 9 старт по різних сигналах, замінюючи стартові команди, які подаються без довільної черговості. Це виробляє хорошу реакцію на будь-який сигнал;
- 10 старту з різних початкових положень: сидячи навпочіпки, сидячи на підлозі, лежачи на животі і лежачи на спині /рис. 6/.

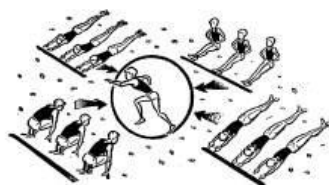
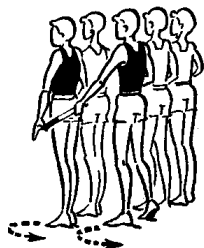


рис. 6

Методична картка № 4

4 Послідовність навчання



- 1 Розповідь про естафетний біг і показ основних елементів: тримання палички, способи передачі і прийому.

2 Навчання передачі естафетної палички організовується для всієї групи. Для цього кадетів вибудовують в дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1 м. Друга шеренга стоїть на 0,5 м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає /рис. 7/.

Приймають по команді відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди «Кругом!» кадати виконують вправу в зворотному порядку.

рис. 7

3 Кадети діляться на групи по 10-12 чоловік і будуються в колону поодиночці. Що стоїть останнім в колоні передає естафету що стоїть попереду, той - наступному і т.д. Потім колона повертається докруги, і вправа повторюється. Потім ця ж вправа виконується в русі кроком.

4 Передача естафетної палички з невеликою швидкістю. Два кадати по черзі передають і приймають естафету.

5 Ознайомлення із зоною передачі: положення того, що приймає естафету і визначення місця, до якого повинен добігти передавальний, щоб почати біг, як тільки партнер опиниться у цієї відмітки. Передача повинна відбутися обов'язково в зоні, причому рівняння швидкостей повинне наступити у середині зони, де і відбувається вкідання естафетної палички в руку того, що приймає. Відробіток деталей техніки передачі естафетної палички спочатку проводиться при повільному бігу, який поступово збільшується до максимального.

Заняття із застосуванням естафетного бігу, що проводяться в умовах, близьких до змагання, дозволяє навчити кадетів володіти собою, точно визначати свої дії, виховують витримку і розвивають окомір.

Методична картка № 5

5 Старт і біг у естафетному бігу

У змаганнях по естафетному бігу старт і біг по дистанції не відрізняється від загальноприйнятих /рис. 8/.

Основною труднощі є передача естафетної палички на великій швидкості.

За правилами змагань передача може проводитися в «зоні передачі». Незалежно від довжини етапів естафети довжина зони рівна 20 м. Від лінії, що позначає межу між етапами, в ту і іншу сторону відмірюється по 10 м. Межі зони передачі повинні бути відмічені добре видимими лініями. Крім того, на стадіоні під час передачі бігуни обмежені шириною бігової доріжки.

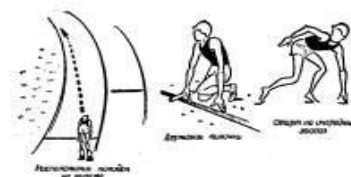


рис. 8

Двом учасникам естафетної команди, що біжать з граничною швидкістю, при передачі палички потрібно виконати наступні умови:

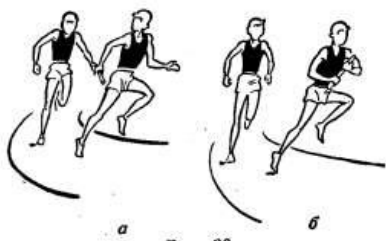
- провести передачу, не втративши при цьому жодної десятої секунди;
- передати паличку до перетину останньої межі зони передачі.

Цей вид бігу часто включається в заняття ігрової спрямованості.

Методична картка № 6

6 Передача естафетної палички

Найбільш поширеним і простим способом передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою



в праву руку приймаючого бігуна /рис. 9, а/. Як тільки приймає одержує естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному /рис. 9, б/.

Другий спосіб - передача естафети без перекладання. В цьому випадку бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички, і передає на наступному етапі в праву руку.

рис. 9

Методична картка № 7

7 Послідовність передачі естафетної палички

Бігун стає на старт, держав естафетну паличку за кінець в лівій руці /більша її частина направлена вперед і виходить за стартову лінію/, упираючись об ґрунт великим і вказівним пальцями, а інші тримають паличку /рис. 9/. Почавши біг, учасник команди до кінця свого етапу повинен закінчити його з правого боку доріжки, щоб передати естафету в праву руку товаришу по команді і не наткнутися на нього. Приймаючий повинен наперед підготуватися до прийому естафети. Передача естафети повинна відбутися без уповільнення швидкості бігу, тому той, хто приймає естафету, повинен точно розрахувати, коли йому почати біг, щоб передавальний наздогнав його в той момент, коли він розвине необхідну швидкість. Важливо, щоб передача відбулася приблизно у середині зони.

Бігун, що приймає естафету робить відмітку в 4-6 м від лінії розгону і стає в положення, вказане на рис. 9. Як тільки той, що несе естафету добіжить до відмітки, приймаючий миттєво починає біг, дотримуючись лівої сторони доріжки. В той момент, коли передавальний буде на відстані 1-1,5 м від того, що приймає, він подає команду «Гоп!». Приймаючий викидає руку для прийому естафети.

Кисть того, що приймає займає таке положення, щоб в неї зручно було вкласти паличку. Що приймає, почувши команду, опускає кисть вниз /у виді перевернутою букви У/, де 4 пальці відведені назовні, а великий - у бік стегна /рис. 10/.



рис. 10

Передавальний знизу вкладає вільний кінець палички в руку того, що приймає. Відчувши торкання палички, останній стискає її пальцями, піднімає руку і швидко перекладає її в ліву руку.

Цей спосіб передачі застосовується, якщо в команді 4 людини, які можуть бігти без перекладання естафети після прийому в іншу руку. Якщо в команді більше 4 чоловік, то використовуються інші способи /рис. 10/. Що приймає по сигналу «гоп» опускає руку вниз, відводячи кисть у бік долонею вгору. Чотири пальці і великою утворюють букву У. Вкладання палички проводиться в цьому випадку зверху /варіант II/ або знизу /варіант III/.

Основна:

- 1 Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II рівнів акредитації «Фізичне виховання». Затверджено наказом Міністерства освіти і науки від 14.11.203 р. №75 – К.: 2003 – 44 с.
- 2 Укладач: викладач фізичного виховання Лапочук Н.О. Інструкції на блок занять «Легка атлетика» з дисципліни «Фізичне виховання», 2010 р.
- 3 Укладач: викладач фізичного виховання Лапочук Н.О. Методичні картки на блок «Рухливі ігри» з дисципліни «Фізичне виховання», 2010 р.

Додаткова:

1. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. – М.: «Физкультура и спорт», 1972. - 200 с.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. «Фізична підготовка спортсмена»: Навчальний посібник. – К.: «Олімпійська література», 1995. – 320 с.