ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ТЕМА 2.5. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ В БЕГЕ И ПРЫЖКАХ

Контрольное занятие по сдаче нормативов общей физической подготовки — это ключевой этап в учебном процессе.

Беговые виды лёгкой атлетики объединяют следующие стадионные дисциплины: спринт (100м, 200м и 400 м), бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м, в том числе бег на 3000м с препятствиями), бег на длинные дистанции (классические дистанции 5000м и 10000 м), барьерный бег (110м, 400 м) и эстафета (4×100м, 4×200м, 4×400м, 4×800м, 4×1500 м).

Все они проходят на дорожках стадиона. Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних – 4-6 дорожек. Ширина дорожки – 1.22м, линии, разделяющей дорожки – 5см. На дорожки наносится специальная разметка, указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Классические виды 4х100 м и 4х400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. Спортивная ходьба – олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с земли.

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 м дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200 м дорожке в помещении (5 000 м). Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с земли.

При этом должны выполняться следующие два правила: - необходимо, чтобы атлет постоянно осуществлял контакт с землей и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта; - вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. 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).

Прыжок в длину – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам.

Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.

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.

Норматив	Техника выполнения
Бег 30 м (сек)	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60, 100 и 200 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.
Бег 60 м (сек)	
Бег 100 м (сек)	
Бег 200 м (сек)	
Бег 800 м (мин, сек)	Бег на 800 метров — это самая короткая из средних дистанций в программе крупнейших легкоатлетических соревнований. Спортсмены в беге на 800 метров начинают бег с раздельных стартовых позиций и с высокого старта. Там, где заканчивается первый вираж (115 метров), бегуны должны выйти на общую дорожку и всю оставшуюся часть дистанции пройти вдоль неё.
Бег 2000 м – дев. 3000 м – юн. (мин, сек)	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 10 человек. Бег начинается с высокого старта, и представляет собой забег от линии старта до линии финиша.
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	Исходное положение – скакалку крепко и удобно возьмите за ручки, руки согните в локтях, локти прижмите к корпусу. Расположите скакалку за ногами на полу. Прокрутите скакалку над головой, опуская ее вниз перед собой, когда скакалка достигнет пола, перепрыгните (любым способом) через нее. Движение скакалки должно совершаться за счет вращения кистей. Считается количество выполненных прыжков. Ошибки: 1) слишком высокие прыжки; 2) при прыжке сильное сгибание ног в коленях; 3) активная работа руками.
Челночный бег 10х10 (сек)	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На

	расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш! » (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и так преодолевают 10 отрезков, последний отрезок преодолевается без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
Бег 400 м (сек)	Спортсмены в беге на 400 метров принимают старт с низкой позиции из стартовых колодок. Каждый спортсмен от старта до финиша бежит по своей дорожке (400-метровая дорожка). На 200-метровой дорожке первые два виража спортсмены проходят по своим дорожкам и после этого выходят на общую дорожку. Ошибки: 1) фальстарт; 2) выход на чужую дорожку.
Бег 500 м - дев. 1000 м - юн. (мин, сек)	Спортсмены в беге на 500 (1000) метров начинают с высокого старта и общей стартовой позиции. Максимальное количество участников забега 10 человек. Бег представляет собой забег от линии старта до линии финиша.
Прыжки в длину с места (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.