

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Т.П. Юшкевич, Е. А. Денисова, А.Л. Новиков, Э.П. Позюбанов,
Р.Н. Крашенинников, А.А. Майструк, В.Ю. Екимов, А.В. Ворон

**ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ УРОКОВ ПО
ПРЕДМЕТУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И
МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Минск, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| Планы-конспекты подготовительной части урока (прыжки, бег и спортивная ходьба, метания)..... | 4–6 |
| План-конспект уроков № 1–9 (обучение технике бега на короткие дистанции)..... | 7–15 |
| План-конспект уроков № 1–15 (обучение технике прыжка в длину)..... | 7–21 |
| План-конспект уроков № 10–21 (обучение технике эстафетного бега)..... | 16–27 |
| План-конспект уроков № 16–22 (обучение технике метания гранаты)..... | 22–28 |
| План-конспект уроков № 23–34 (обучение технике тройного прыжка)..... | 29–40 |
| План-конспект уроков № 23–34 (обучение технике бега с барьерами)..... | 29–40 |
| План-конспект уроков № 35–40 (обучение технике спортивной ходьбы)..... | 41–46 |
| План-конспект уроков № 35–44 (обучение технике толкания ядра)..... | 41–50 |
| План-конспект уроков № 41–46 (обучение технике прыжка в высоту)..... | 47–52 |
| План-конспект уроков № 47–50 (обучение технике бега на средние и длинные дистанции)..... | 53–56 |
| План-конспект уроков № 51–55 (обучение технике метания диска)..... | 57–61 |

ВВЕДЕНИЕ

Учебная практика на занятиях по предмету «Легкая атлетика и методика преподавания» используется в процессе обучения для совершенствования подготовки специалистов, способствует успешной подготовке к педагогической практике.

На 1-м курсе студенты получают задание развить командный голос, изучить терминологию, составить план-конспект и провести подготовительную часть урока по легкой атлетике, на 2-м курсе – провести урок в целом.

Урок принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Такое построение урока обеспечивает постепенное вовлечение занимающихся в основную деятельность, поддержание и эффективное использование достигнутой работоспособности и, наконец, оптимальное выравнивание функционального состояния организма, снижение уровня физического и эмоционального напряжения.

В состав комплекса общеразвивающих упражнений включают упражнения, которые формируют правильную осанку, развивают большие группы мышц и воздействуют на мышцы рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног.

Упражнения, используемые в основной части урока должны быть логическим продолжением подготовительной части урока. Предусматривается одна задача по изучению нового материала и не более 2–3 дополнительных для закрепления усвоенных навыков по совершенствованию техники выполнения движений.

Обучение новым двигательным действиям проводятся в начале урока, а закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее навыки в середине или ближе к концу основной части урока.

Упражнения, требующие проявления скоростно-силовых качеств, точной координации и ловкости, выполняются в начале урока, а действия, связанные с развитием силы и выносливости – в конце основной части урока.

В заключительной части урока выполняются упражнения, снижающие уровень возбуждения организма и приводящие его в спокойное состояние. Применяются простые построения, спокойная ходьба, упражнения на внимание, дыхательные упражнения, спокойные малоподвижные игры.

План-конспект подготовительной части урока № 1
(прыжки)

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|--|--|
| Подготовительная | Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока | 2–3 мин | Обратить внимание на внешний вид занимающихся |
| | Бег | 800 м | Бежать в медленном темпе |
| | Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания, передвижения | 1–2 мин | Перестроение в 2–3 шеренги для упражнений на месте |
| | 1. И. п. – о. с., руки на пояс. 1–2 – круговые движения головы влево; 3–4 – то же вправо | 6–8 раз | Большая амплитуда движений |
| | 2. И. п. – о. с., руки к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад | 6–8 раз | Руки в локтях не сгибать |
| | 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот туловища влево; 2 – и. п. 3–4 – то же в другую сторону | 7–8 раз | Поворот до упора |
| | 4. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука над головой, правая на пояс. 1, 2, 3 – наклоны вправо; 4 – и. п., смена положения рук; 5, 6, 7 – наклоны влево; 8 – и. п. | 6–8 раз | Рука над головой выпрямлена |
| | 5. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – то же вправо; 4 – и. п. | 8–10 раз | Делать на уровне груди |
| | 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – круговые движения таза вправо; 5–8 – круговые движения таза влево | 6–8 раз | Плечи неподвижно |
| | 7. И. п. – о. с., руки вверх. 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног; 4 – и. п. | 3–5 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| | 8. И. п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону | 6–8 раз | Перенос низко над грунтом |
| | 9. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны. 1 – махом правой ноги коснуться кисти левой руки; 2 – и.п.; 3 – махом левой ноги коснуться кисти правой руки | 8–10 раз | Руки на уровне груди, ноги в коленях не сгибать |
| | Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания | 1–2 мин | Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении |
| | 1. Бег с захлестыванием голени | 25–30 м | Руки работают как при беге |
| | 2. Бег с высоким подниманием бедра | 25–30 м | Туловище держать вертикально |
| | 3. Прыжки «в шаг» через три шага разбега | 25–30 м | Отталкивания быстрые |
| | 4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук | 25–30 м | Активный взмах руками |
| 5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым) | 25–30 м | Руки согнуты в локтях | |
| 6. Скачки на ноге (через 2 скачка на левой ноге – 2 скачка на правой) | 25–30 м | Нога на опору ставится упруго на всю стопу | |
| 7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук | 25–30 м | То же | |
| 8. Бег с ускорением | 2×25 м | С высокого старта | |

План-конспект подготовительной части урока № 2
(бег и спортивная ходьба)

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|---|-------------------------------|--|
| Подготовительная | Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока | 2–3 мин | Обратить внимание на внешний вид занимающихся |
| | Бег | 800 м | Бежать в медленном темпе |
| | Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания, передвижения | 1–2 мин | Перестроение в 2–3 шеренги для упражнений на месте |
| | 1. И. п. – о. с., руки на пояс. 1–2 – круговые движения головы влево; 3–4 – то же вправо | 6–8 раз | Движения головы выполнять по большой амплитуде |
| | 2. И. п. – о. с., руки перед грудью. 1–2 – рывки согнутыми руками назад; 3–4 – то же выпрямленными руками | 6–8 раз | Локти при рывках на уровне груди |
| | 3. И. п. – о. с. | 5–6 раз в каждую сторону | Руки в плечевых суставах расслаблены, выполнять с большой амплитудой |
| | 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – круговые движения руками назад | 6–8 раз | При поднимании рук вдох, при наклонах выдох |
| | 4. И. п. – о. с. 1 – руки вверх; 2–3 – наклоны вперед, касаясь руками грунта; 4 – и. п. | 8–10 раз в каждую сторону | Делать на уровне груди |
| | 5. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – то же вправо; 4 – и. п. | 6–8 раз | Плечи неподвижно |
| | 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–8 – круговые движения таза вправо; 9–16 – круговые движения таза влево | 6–8 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| | 7. И. п. – о. с., руки вверх. 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног; 4 – и. п. | 6–8 раз | Перенос низко над грунтом |
| | 8. И. п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону | 6–8 раз | Выпад глубокий |
| | 9. И. п. – выпад левой вперед, руки на пояс. 1–3 – пружинящие покачивания; 4 – смена положения ног прыжком | 1–2 мин | Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении |
| | Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания | 25–30 м | Плечевой пояс расслаблен |
| | 1. Семенящий бег | 25–30 м | Руки работают как при беге |
| | 2. Бег с захлестыванием голени | 25–30 м | Туловище держать вертикально |
| | 3. Бег с высоким подниманием бедра | 25–30 м | Продвижение медленное |
| | 4. Бег с выносом прямых ног вперед | 15–20 м | Выпад глубокий |
| | 5. Ходьба выпадами с поворотами плеч в сторону впереди стоящей ноги | 25–30 м | Активный взмах руками |
| | 6. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук | 25–30 м | Руки согнуты в локтях |
| 7. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым) | 25–30 м | Нога на опору ставится упруго | |
| 8. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук | 25–30 м | С высокого старта | |
| 9. Бег с ускорением | 2×25 м | | |

План-конспект подготовительной части урока № 3
(метания)

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|-------------------------------|--|
| Подготовительная | Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока | 2–3 мин | Обратить внимание на внешний вид занимающихся |
| | Бег | 800 м | Бежать в медленном темпе |
| | Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания, передвижения | 1–2 мин | Перестроение в 2–3 шеренги для упражнений на месте |
| | 1. И. п. – о. с., руки на пояс. 1–4 – круговые движения головы влево; 5–8 – то же вправо | 6–8 раз | Большая амплитуда движений |
| | 2. И. п. – о. с., руки к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад | 6–8 раз | Руки в локтях не сгибать |
| | 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой 1 – поворот туловища влево; 2 – и. п. То же в другую сторону | 7–8 раз в каждую сторону | Поворот до упора |
| | 4. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука над головой, правая на пояс. 1, 2, 3 – наклоны вправо; 4 – и. п., смена положения рук; 5, 6, 7 – наклоны влево; 8 – и. п. | 6–8 раз | Рука над головой выпрямлена |
| | 5. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – то же вправо; 4 – и. п. | 6–8 раз в каждую сторону | Делать на уровне груди |
| | 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–10 – круговые движения таза вправо; 11–20 – круговые движения таза влево | 8–10 раз в каждую сторону | Плечи неподвижно |
| | 7. И. п. – о. с., руки вверх. 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног; 4 – и. п. | 3–5 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| | 8. И. п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону | 6–8 раз | Перенос низко над грунтом |
| | 9. И. п. – присед, кисти на коленях. 1–10 – круговые движения в коленных суставах кнаружи-назад-внутри; 11–20 – круговые движения внутри-назад-кнаружи | 2–3 раза в каждую сторону | Делать медленно |
| | Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания | 1–2 мин | Перестроение в 2–3 колонны для упражнений в движении |
| | 1. Семенящий бег | 25–30 м | Плечевой пояс расслаблен |
| | 2. Бег с захлестыванием голени | 25–30 м | Руки работают как при беге |
| | 3. Бег с высоким подниманием бедра | 25–30 м | Туловище держать вертикально |
| | 4. Бег скрестным шагом левым и правым боком | 25–30 м | Половина дистанции левым боком, половина – правым |
| 5. Ходьба выпадами с поворотами плеч в сторону впереди стоящей ноги | 15–20 м | Выпад глубокий | |
| 6. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым) | 25–30 м | Руки согнуты в локтях | |
| 7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук | 25–30 м | Нога на опору ставится упруго | |
| 8. Бег с ускорением | 2×25 м | С высокого старта | |

План-конспект урока № 1
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции и правилами соревнований.

2. Обучение технике прыжка в длину. Ознакомить с техникой прыжков в длину с места, «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», а также с правилами соревнований и разрядными нормативами.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике бега на короткие дистанции и ее демонстрация | 7–10 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движения |
| | 2. Рассказ о правилах соревнований в беге на короткие дистанции | 7–10 мин | Рассказ сопровождается демонстрацией разметки стадиона и местонахождения и функций судей |
| Основная | 1. Рассказ о технике прыжков в длину с места, «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», а также с правилами соревнований и разрядными нормативами | 15–20 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движения |
| | 2. Демонстрация техники прыжков в длину с места, «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы» | 7–10 мин | Обратить внимание на существенные моменты техники выполнения прыжков |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 2
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Научить технике бега по прямой дистанции.
2. Обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с места в яму с песком. Упражнения на отталкивание. Обучение маховым движениям.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|--|--|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Бег по прямой дистанции и демонстрация бега | 2×40 м | Показ сопровождается анализом техники Бежать со скоростью в 3/4 от максимальной Бедро поднимать до горизонтального положения Упражнение выполнять с нарастанием частоты движений Скорость бега увеличивать постепенно |
| | 2. Равномерный бег с небольшой скоростью | 2×40 м | |
| 3. Бег с ускорением | 2×60 м | | |
| 4. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку | 2×30 м | | |
| 5. Семенящий бег | 2×30 м | | |
| 6. Бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени | 2×30 м | | |
| 7. Бег прыжковыми шагами | 2×60 м | | |
| 8. Движения руками на месте (как при беге) | 3×10 раз | | |
| 9. Бег с ускорением | 3×60 м | | |
| | 1. Прыжки в длину с места в яму с песком 2. Имитация маховых движений и отталкивания, с 2-х беговых шагов толчком ноги запрыгивания на возвышенность и т. п. 3. Различные размахивания стоя на месте 4. Толчком одной ноги и махом другой прыгнуть на возвышенность 5. Имитация движений рук при отталкивании стоя на месте и в медленном беге | 10 раз 7–10 раз 3×10 раз 10 раз 3×10 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 3
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Научить технике бега по повороту. Бег по большому и малому радиусу беговой дорожки.

2. Обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с места в яму с песком. Упражнения на отталкивание. Обучение маховым движениям. Контроль.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, лопата, грабли, указатели, колышки, мел.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|---|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике бега по повороту и ее демонстрация 2. Движения руками на месте (как при беге по повороту) 3. Равномерный бег с невысокой скоростью по виражу дорожки 4. Бег с ускорением по повороту 5. Бег по кругу диаметром 18–20 м с различной скоростью 6. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую 7. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот | 2–4 мин 2×10 раз 2×60 м 2×60 м 3×50 м 2×80 м 2×80 м | При объяснении техники отметить основные моменты, отличающие бег по повороту от бега по прямой (наклон туловища, работа рук, постановка стоп) |
| | 1. Прыжки в длину с места в яму с песком 2. Имитация маховых движений и отталкивания, с 2-х беговых шагов толчком ноги запрыгивания на возвышенность и т. п. 3. Различные размахивания стоя на месте 4. Толчком одной ноги и махом другой прыгнуть на возвышенность 5. Имитация движений рук при отталкивании стоя на месте и в медленном беге | 10 раз 7–10 раз 3×10 раз 10 раз 3×10 раз | При прыжках обращать внимание на осанку (вертикально). Маховые движения выполнять сначала медленно, а затем увеличивать скорость взмаха до соревновательной |
| Заклучительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 4
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Научить технике низкому старту на прямой.
2. Обучение технике прыжка в длину. Обучить отталкиванию в прыжках в длину.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|---|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ об основных вариантах низкого старта и показ расстановки колодок 2. Самостоятельная установка занимающимися стартовых колодок 3. Выполнение команды «На старт» 4. Выполнение команд «На старт» и «Внимание» 5. Выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта под команду 6. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки времени после команды «Внимание» 7. Бег с низкого старта на повороте под команду | 3–5 мин 1–2 мин 3–4 раза 3–4 раза 3–4 раза 3–4 раза 6–8 раз | При обычном варианте низкого старта переднюю колодку устанавливать на расстоянии 1–1,5 стопы от стартовой линии, а заднюю на длину голени от передней колодки. Опорная площадка передней колодки должна иметь угол наклона 40–50°, а задняя 60–80°. Расстояние (ширина) между осями колодок 18–20 см |
| | 1. Отталкивание с одного шага разбега с выведением таза вперед и подъемом маховой ноги 2. Прыжок «в шаге» с 2–3 беговых шагов разбега с приземлением на маховую ногу 3. Прыжок в шаге с 2–3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада 4. Прыжок в длину с 3–4 беговых шагов разбега через препятствие | 10–12 раз 6–8 раз 6–8 раз 4–6 раз | Туловище прямое. Следить за полным разгибанием толчковой ноги во всех суставах при завершении отталкивания. Препятствие высотой 40–60 см располагается на расстоянии половины длины прыжка |
| Заклучительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая. Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания. Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 5
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Закрепить технику низкого старта на прямой.
2. Обучение технике прыжка в длину. Обучить сочетанию разбега с отталкиванием.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|--|--|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Самостоятельная установка занимающимися стартовых колодок | 6–8 раз | Опорная площадка передней колодки должна иметь угол наклона 40–50°, а задняя 60–80°. Расстояние (ширина) между осями колодок 18–20 см |
| | 2. Выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта под команду | 6–8 раз | |
| | 3. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки времени после команды «Внимание» | 6–8 раз | |
| | 4. Бег с низкого старта на повороте под команду | 6–8 раз | |
| | 1. Многократные прыжки, имитирующие выход «в шаг» с различной скоростью движения | 8–10 раз | Выполнять на участке 30–40 м с отталкиванием на каждый 4–5 шаг Отталкиваться без выраженной подготовки к отталкиванию Следить за соблюдением наращивания темпа шагов |
| | 2. Пробегание по разбегу 6–8 беговых шагов с обозначением отталкивания | 4–5 раз | |
| 3. Прыжки в длину с 3–5 беговых шагов разбега с постепенным набором скорости | 4–5 раз | | |
| 4. Прыжки в длину со среднего разбега | 4–5 раз | | |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 6
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Научить технике низкого старта на повороте беговой дорожки.

2. Обучение технике прыжка в длину. Обучить движению в полете способом «согнув ноги».

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, подкидной мостик, лопата, грабли.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике бега по повороту и ее демонстрация | 2–4 мин | При объяснении техники отметить основные моменты, отличающие бег по повороту от бега по прямой (наклон туловища, работа рук, постановка стоп.) Выполнять на дорожках с большим радиусом поворота (дорожки 6–8) |
| | 2. Движения руками на месте (как при беге по повороту) | 2×10 раз | |
| | 3. Равномерный бег с невысокой скоростью по виражу дорожки | 2×60 м | |
| | 4. Бег с ускорением по повороту | 2×60 м | |
| 5. Бег по кругу диаметром 18–20 м с различной скоростью | 3×50 м | | |
| 6. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую | 2×80 м | | |
| 7. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот | 2×80 м | | |
| Основная | 1. Прыжок вверх с места с двух ног через препятствие с активным подтягиванием колен к груди | 4–5 раз | Высоту препятствия постепенно увеличивать. Обращать внимание на вертикальное положение туловища в полете. Приземление в положение выпада. Внимание на высокое расположение колен при группировке перед приземлением |
| | 2. Имитация полетной фазы. В положении неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей | 8–10 раз | |
| | 3. Прыжок в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага» | 4–6 раз | |
| | 4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов | 6–8 раз | |
| Заклучительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая. Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания. Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | |

План-конспект урока № 7
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Закрепить технику низкого старта на повороте беговой дорожки.

2. Обучение технике прыжка в длину. Обучить приземлению.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, подкидной мостик, лопата, грабли.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|--|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строчные, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Бег с ускорением по повороту 2. Бег по кругу диаметром 18–20 м с различной скоростью 3. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую 4. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот | 3×60 м 4×50 м 3×80 м 3×80 м | Выполнять на дорожках с большим радиусом поворота (дорожки 6–8) |
| | 1. Прыжок в длину с места | 4–6 раз | |
| | 2. Прыжок в длину с короткого разбега через препятствие 3. Прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенное место приземления | 8–10 раз 5–8 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 8
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Научить технике финиширования.

2. Обучение технике прыжка в длину. Обучить определению длины и ритма полного разбега.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, подкидной мостик, лопата, грабли.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|---|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике финиширования и ее демонстрация 2. Пробегание финишной линии с большой скоростью без броска на ленточку 3. Наклон туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе 4. Наклон туловища вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге 5. Финиширование способом «бросок грудью» на высокой скорости 6. Финиширование способом «плечом» в ходьбе и в медленном беге 7. Финиширование способом «плечом» на высокой скорости 8. Финиширование на максимальной скорости | 1–2 мин 2–3 раза 3–4 раза 4–6 раз 2–3 раза 2–3 раза 2–3 раза 4–6 раз | Разъяснить значение финиша. Ознакомить занимающихся с основными способами финиширования. Избегать прыжка на ленточку и растягивания или укорочения шагов перед финишем. Расстояние для разбега постепенно увеличивать и довести до 30–40 м. Следить за тем, чтобы туловище наклонялось на последнем шаге |
| | 1. Бег, имитирующий набегание на место отталкивания 2. Разбег с 5–6 беговых шагов с обозначением отталкивания 3. Разбег с 7–8 беговых шагов с обозначением отталкивания 4. Пробежки по сектору с целью определения полного разбега | 2–3 раза 2–3 раза 2–3 раза 3–4 раза | Наращивать скорость за счет темпа движений. Скорость движения повышать до момента окончания отталкивания. Приземление на маховую ногу с последующим пробеганием |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая. Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания. Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 9
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

2. Обучение технике прыжка в длину. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, подкидной мостик, лопата, грабли.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Бег прыжковыми шагами | 2×30 м | Обращать внимание на свободный бег. При беге по виражу наклонять туловище к центру поворота. Для совершенствования быстроты реакции и с целью предотвращения фальстартов сигнал к началу бега следует подавать через разные промежутки времени после команды «Внимание» |
| | 2. Бег с ускорением на прямой с последующим входом в поворот | 2×60 м | |
| | 3. Бег с ускорением на повороте с последующим выходом на прямую | 2×60 м | |
| | 4. Самостоятельное выполнение занимающимися команд «На старт», «Внимание» и выход со старта | 3–4 раза | |
| | 5. Выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта по сигналу | 3–4 раза | |
| | 6. Бег с низкого старта по повороту | 3–4 раза | |
| | 7. Финиширование на высокой скорости | 2–3 раза | |
| | 1. Бег в ритме разбега с обозначением отталкивания | 2–3 раза | Бег по дистанции, равной длине разбега по беговой дорожке, или на секторе. |
| | 2. Прыжки в длину с короткого разбега способом «согнув ноги» | 2–3 раза | Обращать внимание на активное поднимание колен в конце разбега Оценка и анализ выполненных движений преподавателем и занимающимся |
| | 3. Прыжки в длину со среднего разбега способом «согнув ноги» | 3–4 раза | |
| | 4. Прыжки в длину с полного разбега | 4–6 раз | |
| Заклочительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 10
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Дать краткую характеристику эстафетному бегу; ознакомить с правилами соревнований; показать технику передачи эстафетной палочки различными способами.

2. Обучение технике прыжка в длину. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, подкидной мостик, лопата, грабли, эстафетные палочки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике эстафетного бега и ее демонстрация. | 7–10 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движения |
| | 2. Рассказ о правилах соревнований в эстафетном беге. | 7–10 мин | Рассказ сопровождается демонстрацией разметки стадиона и местонахождения и функций судей |
| | 1. Бег в ритме разбега с обозначением отталкивания | 2–3 раза | Бег по дистанции, равной длине разбега по беговой дорожке, или на секторе. Обращать внимание на активное поднятие колен в конце разбега |
| | 2. Прыжки в длину с короткого разбега способом «согнув ноги» | 2–3 раза | Оценка и анализ выполненных движений преподавателем и занимающимся |
| | 3. Прыжки в длину со среднего разбега способом «согнув ноги» | 3–4 раза | Обращать внимание на существенные ошибки исполнения |
| | 4. Прыжки в длину с полного разбега | 4–6 раз | |
| Заклучительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 11
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Обучить передаче и приему эстафетной палочки.
2. Обучение технике прыжка в длину. Обучить движению в полете способом «прогнувшись».

Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, подкидной мостик, лопата, грабли, эстафетные палочки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике передачи эстафетной палочки и ее демонстрация | 3–5 мин | В показе участвуют преподаватель с учеником Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 1–2 м одна от другой Движения рук выполняются с большой амплитудой Упражнение в парах. Занимающиеся идут «в ногу» Следить за точной передачей эстафеты передающим |
| | 2. Передача эстафетной палочки правой и левой руками на месте | 3–5 мин | |
| | 3. То же с предварительной имитацией движений рук при беге | 3–5 мин | |
| | 4. Передача эстафетной палочки при передвижении шагом | 4–6 мин | |
| | 5. То же с продвижением бегом на малой скорости | 7–10 мин | |
| Основная | 1. Прыжок в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага» | 4–6 раз | Приземление на маховую ногу с последующим пробеганием Обращать внимание на свободу движений в полете Время полета увеличивать за счет высоты места отталкивания Обращать внимание на существенные ошибки исполнения |
| | 2. Имитация полетной фазы. Прыжок вверх с двух ног с подтягиванием стоп и легким прогибанием туловища | 6–8 раз | |
| | 3. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 2–3 шагов разбега, отталкиваясь от возвышения | 6–8 раз | |
| | 4. Прыжки в длину со среднего разбега способом «согнув ноги» | 3–4 раза | |
| | 5. Прыжки в длину с полного разбега | 4–6 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | |

План-конспект урока № 12
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Закрепить технику передачи и приема эстафетной палочки.

2. Обучение технике прыжка в длину. Обучить движению в полете способом «прогнувшись».

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, подкидной мостик, лопата, грабли, эстафетные палочки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|--|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строчные, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Передача эстафетной палочки правой и левой руками на месте | 3–5 мин | Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 1–2 м одна от другой. Движения рук выполняются с большой амплитудой. Упражнение в парах. Занимающиеся идут в ногу. Следить за точной передачей эстафеты передающим. |
| | 2. То же с предварительной имитацией движений рук при беге | 3–5 мин | |
| | 3. Передача эстафетной палочки при передвижении шагом | 4–6 мин | |
| | 4. То же с продвижением бегом на малой скорости | 7–10 мин | |
| | 1. Прыжок в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага» | 4–6 раз | |
| 2. Имитация полетной фазы. Прыжок вверх с двух ног с подтягиванием стоп и легким прогибанием туловища | 6–8 раз | | |
| 3. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 2–3 шагов разбега, отталкиваясь от возвышения | 6–8 раз | | |
| 4. Прыжки в длину со среднего разбега способом «прогнувшись» | 3–4 раза | | |
| 5. Прыжки в длину с полного разбега | 4–6 раз | | |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 13
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету.

2. Обучение технике прыжка в длину. Обучить движению в полете способом «ножницы».

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, подкидной мостик, лопата, грабли, эстафетные палочки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике старта с опорой на одну руку и ее демонстрация | 3–5 мин | Показывает преподаватель или подготовленный ученик Старт выполняется по сигналу флажком Вначале выполняет каждая пара бегунов отдельно, затем несколько пар вместе |
| | 2. Старт из положения с опорой на одну руку на прямой | 7–10 мин | |
| | 3. То же на повороте перед выходом на прямую | 7–10 мин | |
| | 4. То же на прямой при входе в поворот | 7–10 мин | |
| | 5. Определение расстояния от начала зоны передачи до контрольной отметки | 7–10 мин | |
| | 6. Выход со старта в момент достижения передающим контрольной отметки | 10–15 мин | |
| Основная | 1. Прыжки в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага» | 4–6 раз | Приземление на маховую ногу с последующим пробеганием Маховая нога в полете опускается вниз-назад Смена ног активными движениями Движения полета имитируются в ходьбе Обращать внимание на согласование движений рук и ног Движения должны быть законченными |
| | 2. Прыжки в длину с короткого разбега с приземлением на толчковую ногу | 6–8 раз | |
| | 3. Прыжок в длину с короткого разбега со сменой ног в полете | 6–8 раз | |
| | 4. Имитация целостного упражнения (полетная фаза) | 10–12 раз | |
| | 5. Прыжки в длину с короткого и среднего разбегов способом «ножницы» с небольшого возвышения | 6–8 раз | |
| | 6. Прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов | 6–8 раз | |
| Заклочительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | |

План-конспект урока № 14
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи.

2. Обучение технике прыжка в длину. Обучить движению в полете способом «ножницы».

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, подкидной мостик, лопата, грабли, эстафетные палочки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Передача эстафеты при беге с большой скоростью по прямой | 4–6 раз | В упр. 1–3 следить за расположением бегунов на дорожке (сохранение уступа. |
| | 2. То же на повороте перед выходом на прямую | 3–5 раз | |
| | 3. То же на прямой перед входом в поворот | 3–5 раз | |
| | 4. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков | 5–7 раз | Обратить внимание на соблюдение правил соревнования Вначале выполняют участники первого и второго этапов |
| | 5. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов | 3–5 раз | |
| | | | |
| Основная | 1. Прыжки в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага» | 4–6 раз | Приземление на маховую ногу Маховая нога в полете опускается вниз-назад Смена ног активными движениями Движения полета имитируются в ходьбе Обращать внимание на согласование движений рук и ног Движения должны быть законченными |
| | 2. Прыжки в длину с короткого разбега с приземлением на толчковую ногу | 3–4 раза | |
| | 3. Прыжок в длину с короткого разбега со сменой ног в полете | 6–8 раз | |
| | 4. Имитация целостного упражнения (полетная фаза) | 6–8 раз | |
| | 5. Прыжки в длину с короткого и среднего разбегов способом «ножницы» с небольшого возвышения | 6–8 раз | |
| | 6. Прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов | 6–8 раз | |
| Заклучительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | |

План-конспект урока № 15
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи.

2. Обучение технике прыжка в длину. Обучить движению в полете способом «ножницы».

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, подкидной мостик, лопата, грабли, эстафетные палочки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|--|--|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строчные, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков | 5–7 раз | Обратить внимание на соблюдение правил соревнования Вначале выполняют участники первого и второго этапов |
| | 2. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов | 5–7 раз | |
| | 1. Прыжки в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага» | 4–6 раз | Приземление на маховую ногу Маховая нога в полете опускается вниз-назад Смена ног активными движениями Движения полета имитируются в ходьбе Обращать внимание на согласование движений рук и ног Движения должны быть законченными |
| | 2. Прыжки в длину с короткого разбега с приземлением на толчковую ногу | 3–4 раза | |
| | 3. Прыжок в длину с короткого разбега со сменой ног в полете | 6–8 раз | |
| | 4. Имитация целостного упражнения (полетная фаза) | 6–8 раз | |
| 5. Прыжки в длину с короткого и среднего разбегов способом «ножницы» с небольшого возвышения | 6–8 раз | | |
| 6. Прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов | 6–8 раз | | |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 16
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи.

2. Обучение технике метания гранаты. Ознакомление с техникой метания гранаты и правилами соревнований.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, эстафетные палочки, гранаты, мячи, копья.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков 2. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов | 5–7 раз 5–7 раз | Обратить внимание на соблюдение правил соревнования Вначале выполняют участники первого и второго этапов |
| | 1. Рассказ о технике метания гранаты и ее демонстрация 2. Рассказ о правилах соревнований в метании гранаты | 7–10 мин 7–10 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движений Рассказ сопровождается демонстрацией разметки секторов и местонахождения и функций судей |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 17
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м.

2. Обучение технике метания гранаты. Обучить держанию гранаты и метанию в цель.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, эстафетные палочки, гранаты.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|---|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Передача эстафеты из ускорения по «связкам» 2. Эстафета на прямой 3. То же на повороте 4. Передача палочки на максимальной скорости в эстафете 4×50 м | 5–7 мин 4×25 м 2–3 раза 2–3 раза | Вначале тренируется одна пара, затем несколько При выполнении упр. 2–4 каждую пробежку производить со сменой расстановки участников по этапам |
| | 5. Расставить бегунов по этапам эстафеты 4×100 м | 3–5 мин | Расстановку производить с учетом индивидуальных качеств занимающихся |
| | 6. Уточнить расстояние от начала зоны передачи до контрольной отметки 7. Проведение соревнований в группе в эстафете 4×100 м | 7–10 мин 1 раз | Следить за соблюдением правил соревнований |
| Заключительная | 1. Обучение держанию (хвату) гранаты | 5–7 мин | Показ сопровождается пояснением различных вариантов хвата |
| | 2. И. п. – стоя лицом в направлении метания, стопы параллельны. Метание гранаты из-за головы двумя руками | 6–8 раз | Граната удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к захвату |
| | 3. И. п. – то же. Метание гранаты с места одной рукой | 8–12 раз | Обратить внимание на положение туловища |
| | 4. И. п. – стойка левым боком в направлении метания. Метания гранаты с места в цель | 8–10 раз | Обратить внимание на движение плеч. Делать в 2/3 силы |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 18
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м.
2. Обучение технике метания гранаты. Обучить метанию гранаты с места и с 2-х бросковых шагов.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, эстафетные палочки, гранаты.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|-----------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строеквые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Передача эстафеты из ускорения по «связкам» | 5–7 мин | Вначале тренируется одна пара, затем несколько При выполнении упр. 2–4 каждую пробежку производить со сменой расстановки участников по этапам Расстановку производить с учетом индивидуальных качеств занимающихся |
| | 2. Эстафета на прямой | 4×25 м 2–3 раза | |
| | 3. То же на повороте | 2–3 раза | |
| | 4. Передача палочки на максимальной скорости в эстафете 4×50 м | 2–3 раза | |
| | 5. Расставить бегунов по этапам эстафеты 4×100 м | 3–5 мин | |
| | 6. Уточнить расстояние от начала зоны передачи до контрольной отметки | 7–10 мин | |
| | 7. Проведение соревнований в группе в эстафете 4×100 м | 1 раз | Следить за соблюдением правил соревнований |
| | 1. И. п. – то же. Метание гранаты с места одной рукой | 8–12 раз | Граната удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к захвату Все шага размечены линиями в соотношении: от и. п. до линии первого шага 3–4 стопы, от линии первого шага до линии второго – 5–6 стоп |
| | 2. И. п. – стойка левым боком в направлении метания. Метания гранаты с места в цель | 8–10 раз | |
| | 3. Имитация отведения гранаты на первых двух бросковых шагах в ходьбе | 10–12 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | |

План-конспект урока № 19
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике эстафетного бега 4×400 м.

2. Обучение технике метания гранаты. Обучить технике метания гранаты с 4-х бросковых шагов.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, эстафетные палочки, гранаты.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|-----------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строеквые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Передача эстафеты из ускорения по «связкам» | 5–7 мин | Вначале тренируется одна пара, затем несколько При выполнении упр. 2–4 каждую пробежку производить со сменой расстановки участников по этапам Расстановку производить с учетом индивидуальных качеств занимающихся |
| | 2. Эстафета на прямой | 4×25 м 2–3 раза | |
| | 3. То же на повороте | 2–3 раза | |
| | 4. Передача палочки на максимальной скорости в эстафете 4×50 м | 2–3 раза | |
| | 5. Расставить бегунов по этапам эстафеты 4×100 м | 3–5 мин | |
| | 6. Уточнить расстояние от начала зоны передачи до контрольной отметки | 7–10 мин | |
| | 7. Проведение соревнований в группе в эстафете 4×100 м | 1 раз | Следить за соблюдением правил соревнований |
| | 1. Метание гранаты с четырех бросковых шагов (в ходьбе) | 8–10 раз | Следить, чтобы туловище на первых двух бросковых шагах было вертикально. На третьем шаге быстро и акцентированно свести бедра, при этом левая нога загребающим движением «захватывает» грунт, а правая быстрым движением выносится вперед-вверх |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 20
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Закрепление техники эстафетного бега 4×400 м.

2. Обучение технике метания гранаты. Обучить метанию гранаты с укороченного разбега.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, эстафетные палочки, гранаты.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Расставить бегунов по этапам эстафеты 4×100 м | 3–5 мин | Расстановку производить с учетом индивидуальных качеств занимающихся Следить за соблюдением правил соревнований |
| | 2. Уточнить расстояние от начала зоны передачи до контрольной отметки | 7–10 мин | |
| | 3. Проведение соревнований в группе в эстафете 4×100 м | 5 раз | |
| Основная | 1. Пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на первую контрольную отметку | 3–4 раза | От общей контрольной отметки (от планки 6–7 м) занимающийся обычной ходьбой отмеряет 10 шагов, отмечает вторую контрольную отметку. Поставив левую ногу на вторую контрольную отметку, занимающийся пробегает свою предварительную часть разбега, начиная отведение копы в зоне первой контрольной отметки. Преподаватель корректирует разбег занимающегося |
| | 2. Пробегание предварительной части разбега и выполнение бросковых шагов с имитацией финального усилия | 5–6 раз | |
| | 3. Метание гранаты с укороченного разбега | 5–6 раз | |
| Заклучительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 21
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега 4×400 м.
2. Обучение технике метания гранаты. Обучить метанию гранаты с полного разбега.

Инвентарь: стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер, кинограммы, эстафетные палочки, гранаты, стартовый протокол, нагрудные номера.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|----------------------------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Расставить бегунов по этапам эстафеты 4×100 м 2. Уточнить расстояние от начала зоны передачи до контрольной отметки 3. Проведение соревнований в группе в эстафете 4×100 м | 3–5 мин 7–10 мин 5 раз | Расстановку производить с учетом индивидуальных качеств занимающихся Следить за соблюдением правил соревнований |
| | 1. Подбор и опробование разбега, его коррекция 2. Метание гранаты с полного разбега с общей первой контрольной отметкой 3. Метание гранаты полного разбега | 5–6 раз 5–6 раз 8–10 раз | От общей первой контрольной отметки отсчитывается 16–20 обычных шагов, примерно 8–10 беговых шагов. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся пробегает свою предварительную часть разбега несколько раз с последующей коррекцией ее со стороны преподавателя. Затем он замеряет стопами расстояние от первой контрольной отметки до своей второй |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 22
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты.

Инвентарь: флажки, рулетка, секундомер, гранаты, протокол соревнований, стол, стулья.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Подбор и опробование разбега, его коррекция 2. Метание гранаты с полного разбега с общей первой контрольной отметкой 3. Метание гранаты полного разбега | 5–6 раз 5–6 раз 8–10 раз | От общей первой контрольной отметки отсчитывается 16–20 обычных шагов, примерно 8–10 беговых шагов. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся пробегает свою предварительную часть разбега несколько раз с последующей коррекцией ее со стороны преподавателя. Затем он замеряет стопами расстояние от первой контрольной отметки до своей второй |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 23
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике тройного прыжка. Ознакомление с техникой тройного прыжка с места и с разбега, правилами соревнований. Обучить технике тройного прыжка с места.

2. Обучение технике бега с барьерами. Ознакомление с техникой барьерного бега и правилами соревнований.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки..

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике тройного прыжка с места и с разбега и ее демонстрация | 7–10 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движений |
| | 2. Рассказ о правилах соревнований тройного прыжка с разбега | 7–10 мин | Рассказ сопровождается демонстрацией разметки сектора и местонахождения и функций судей |
| | 4. Прыжки с ноги на ногу | 6 раз×20 м | Нога ставится перекатом с пятки на носок или на всю стопу |
| Основная | 5. Выполнение отталкивания с 2-х ног с приземлением на толчковую ногу | 5–6 раз | Спина вертикально в момент приземления |
| | 6. Тройной прыжок с места по сближенным ориентирам | 5–6 раз | Не наклоняться в момент отталкивания |
| | 7. То же с широко расставленными ориентирами | 8–10 раз | Работа рук по наибольшей амплитуде |
| | 1. Рассказ о технике барьерного бега и ее демонстрация | 7–10 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движений |
| Заклочительная | 2. Рассказ о правилах соревнований в барьерном беге | 7–10 мин | Рассказ сопровождается демонстрацией разметки дорожек и местонахождения и функций судей |
| | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| Заклочительная | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 24
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике тройного прыжка. Совершенствовать технику тройного прыжка с места.
2. Обучение технике бега с барьерами. Обучить преодолению барьеров.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки..

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Прыжки с ноги на ногу | 6 раз×20 м | Нога ставится перекатом с пятки на носок или на всю стопу |
| | 2. Выполнение отталкивания с 2-х ног с приземлением на толчковую ногу | 5–6 раз | Спина вертикально в момент приземления |
| | 3. Тройной прыжок с места по сближенным ориентирам | 5–6 раз | Не наклоняться в момент отталкивания |
| | 4. То же с широко расставленными ориентирами | 8–10 раз | Работа рук по наибольшей амплитуде |
| | 5. Тройной прыжок с места | 8–10 раз | Коррекция ошибок преподавателем |
| Основная | 1. Рассказ о технике перехода через барьер и ее демонстрация | 3–5 мин | Показывает преподаватель |
| | 2. И. п. – руки согнуты в локтях как при беге. Имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-вверх и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед | 3×6–8 раз | Выполнять в ходьбе с продвижением вперед. Не сутулиться |
| | 3. И. п. – маховая нога на барьере или гимнастической стенке на уровне пояса. Имитация работы рук с наклоном вперед | 3×6–8 раз | Маховую ногу не сгибать. Голову не опускать |
| | 4. И. п. – стоя лицом к стенке на расстоянии 110–150 см. Высоко поднимая бедро маховой ноги, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стенки | 3×6–8 раз | Голень маховой ноги подбирать к бедру. Упражнение выполнять с ускорением в конце. |
| | 5. То же в ходьбе | 10–15 раз | Туловище держать прямо |
| Заклочительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и дать задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 25
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике тройного прыжка. Обучить технике «скачка».
2. Обучить преодолению барьеров. Закрепить технику преодоления барьеров.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике «скачка» и ее демонстрация | 3–5 мин | Показ сопровождается анализом техники движения Указать на особенности выполнения «скачка» Отметить ошибки и пути их устранения Прыжок начинается энергичным движением вперед коленом маховой ноги Приземление в яму с песком с выведением вперед толчковой ноги, маховую опустить вниз-назад Приземление в яму с песком на толчковую ногу |
| | 2. «Скачки» на толчковой ноге с продвижением вперед | 2×40 м | |
| | 3. Прыжок в длину с места, отталкиваясь толчковой ногой и приземляясь на нее | 8–10 раз | |
| | 4. «Скачок» с 3–4 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу | 4–6 раз | |
| | 5. «Скачок» с 3–4 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу с последующим пробеганием вперед | 4–6 раз | |
| | 6. «Скачок» с 6–8 беговых шагов | 4–6 раз | |
| | 1. Преодоление учебных барьеров в медленном темпе. Высота барьеров 40–50 см, расстояние между ними 5,5–6 м | 10–15 раз | Туловище в момент входа через 3–5 на барьер посылается несколько вперед и этот наклон сохраняется при сходе. Высота барьеров и расстояние между ними постепенно увеличиваются |
| | 2. То же, увеличив темп преодоления барьеров | 10–15 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | |

План-конспект урока № 26
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике тройного прыжка. Закрепить технику «скачка».
2. Обучить преодолению барьеров. Закрепить технику преодоления барьеров.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. «Скачки» на толчковой ноге с продвижением вперед | 2×40 м | Указать на особенности выполнения «скачка» |
| | 2. Прыжок в длину с места, отталкиваясь толчковой ногой и приземляясь на нее | 8–10 раз | Отметить ошибки и пути их устранения |
| | 3. «Скачок» с 3–4 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу | 4–6 раз | Прыжок начинается энергичным движением вперед коленом маховой ноги |
| Основная | 7. «Скачок» с 3–4 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу с последующим пробеганием вперед | 4–6 раз | Приземление в яму с песком с выведением вперед толчковой ноги, маховую опустить вниз-назад |
| | 8. «Скачок» с 6–8 беговых шагов | 4–6 раз | Приземление в яму с песком на толчковую ногу |
| | 1. Преодоление барьеров в быстром темпе. Высота барьеров 60–70 см, расстояние между ними 6,5–7 м | 10–15 раз | Туловище в момент входа через 3–5 на барьер посылается несколько вперед и этот наклон сохраняется при сходе. Высота барьеров и расстояние между ними постепенно увеличиваются |
| Заключительная | 2. То же, увеличив темп преодоления барьеров | 10–15 раз | |
| | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| Заключительная | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 27
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике тройного прыжка. Обучить «шагу» и сочетанию «скачка» и «шага».
2. Обучение технике бега с барьерами. Обучить бегу между барьерами.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике «шага» и ее демонстрация | 3–5 мин | Сопровождается анализом техники |
| | 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед | 6–8 раз | Нога на опору ставится загребающим движением на всю стопу |
| | 3. Прыжки в «шаге» с 4–6 беговых шагов с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед | 6–8 раз | После отталкивания толчковой ногой маховую активным движением бедра вывести коленом вперед-вверх |
| | 4. Прыжок в «шаге» с 4–6 беговых шагов с приземлением на грунт и последующим пробеганием вперед | 6–8 раз | |
| | 5. Рассказ о технике выполнения сочетания «скачок» + «шаг» и ее демонстрация | 3–5 мин | Сопровождается анализом техники |
| | 6. Сочетание «скачок» + «шаг» с места | 6–8 раз | Заканчивать связку в яму с песком. Элементы прыжка выполнять по отметкам в соотношении: «скачок» короткий, «шаг» длинный |
| | 7. Сочетание «скачок» + «шаг» с 3–5 беговых шагов | 6–8 раз | |
| | 8. Сочетание «скачок» + «шаг» с 6–8 беговых шагов | 6–8 раз | |
| Заклучительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 28
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике тройного прыжка. Закрепить обучение «шагу» и сочетанию «скачка» и «шага».

2. Обучение технике бега с барьерами. Закрепить обучение бегу между барьерами.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед | 6–8 раз | Нога на опору ставится загребающим движением на всю стопу |
| | 2. Прыжки в «шаге» с 4–6 беговых шагов с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед | 6–8 раз | После отталкивания толчковой ногой маховую активным движением бедра вывести коленом вперед-вверх |
| | 3. Прыжок в «шаге» с 4–6 беговых шагов с приземлением на грунт и последующим пробеганием вперед | 6–8 раз | |
| | 4. Рассказ о технике выполнения сочетания «скачок» + «шаг» и ее демонстрация | 3–5 мин | Сопровождается анализом техники |
| | 5. Сочетание «скачок» + «шаг» с места | 6–8 раз | Заканчивать связку в яму с песком. Элементы прыжка выполнять по отметкам в соотношении: «скачок» короткий, «шаг» длинный |
| | 6. Сочетание «скачок» + «шаг» с 3–5 беговых шагов | 6–8 раз | |
| | 7. Сочетание «скачок» + «шаг» с 6–8 беговых шагов | 6–8 раз | |
| Заключительная | 1. Специальные упражнения барьериста | 10–15 мин | Варьируя высоту препятствий и расстояние между ними, подводить занимающихся к свободному и быстрому пробеганию дистанции |
| | 2. Бег с высокого старта с преодолением сбоку 2–4 барьеров толчковой ногой | 4–6 раз | |
| | 3. Бег с высокого старта с преодолением 2–4 барьеров | 4–6 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 29
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике тройного прыжка. Обучить «прыжку» и сочетанию «шаг» + «прыжок».
2. Обучение технике бега с барьерами. Научить преодолевать барьер с высокого старта.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике «прыжка» и ее демонстрация | 7–10 мин | Сопровождается анализом техники |
| | 2. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги | 6–8 раз | Перед приземлением ноги подтянуть коленями к груди. |
| | 3. Прыжок в длину с 3–5 беговых шагов, отталкиваясь маховой ногой | 6–8 раз | В полетной фазе в положении «шага» колено толчковой ноги поднимается вперед-вверх |
| Основная | 4. Рассказ о технике выполнения сочетания «шаг»+«прыжок» и ее демонстрация | 3–5 мин | Сопровождается анализом техники |
| | 5. Сочетание «шаг»+«прыжок» с места | 6–8 раз | Выполнять по отметкам, |
| | 6. Сочетание «шаг»+«прыжок» с 6–8 беговых шагов | 6–8 раз | приземляться в яму с песком |
| Основная | 1. Рассказ о технике высокого старта и стартового разгона в барьерном беге и ее демонстрация | 3–5 мин | Сопровождается анализом техники |
| | 2. Бег с высокого старта за 8 шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии (12–13 м у мужчин, 11–12 м у женщин). Барьер преодолевается сбоку | 6–8 раз | В случае недобегания до места отталкивания использовать бег по отметкам. Высота барьера учебная. По мере овладения |
| | 3. Бег с высокого старта с преодолением барьера | 6–8 раз | ритмом бега расстояние до барьера увеличивается и доводится до нормального |
| | 4. Бег с высокого старта с преодолением 2–4 барьеров | 6–8 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 30
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике тройного прыжка. Закрепить обучение «прыжку» и сочетанию «шаг» + «прыжок».

2. Обучение технике бега с барьерами. Закрепить обучение преодолевать барьер с высокого старта.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|---|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги 2. Прыжок в длину с 3–5 беговых шагов, отталкиваясь маховой ногой 3. Сочетание «шаг»+«прыжок» с места 4. Сочетание «шаг»+«прыжок» с 6–8 беговых шагов | 6–8 раз 6–8 раз 6–8 раз 8–10 раз | Перед приземлением ноги подтянуть коленями к груди. В полетной фазе в положении «шага» колено толчковой ноги поднимается вперед-вверх Выполнять по отметкам, приземляться в яму с песком |
| | 1. Бег с высокого старта за 8 шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии (12–13 м у мужчин, 11–12 м у женщин). Барьер преодолевается сбоку 2. Бег с высокого старта с преодолением барьера 3. Бег с высокого старта с преодолением 2–4 барьеров | 6–8 раз 6–8 раз 8–10 раз | В случае недобегания до места отталкивания использовать бег по отметкам. Высота барьера учебная. По мере овладения ритмом бега расстояние до барьера увеличивается и доводится до нормального |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 31
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике тройного прыжка. Обучить технике полета приземления.
2. Обучение технике бега с барьерами. Научить преодолевать барьер с низкого старта.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|----------------------------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Имитация целостного упражнения (полетная фаза) | 6–8 раз | Движения полета имитируются в ходьбе |
| | 2. Тройной прыжок с короткого и среднего разбегов с небольшого возвышения | 6–8 раз | Внимание на согласование движений рук и ног |
| | 3. Тройной прыжок с различных по величине разбегов | 6–8 раз | Движения должны быть законченными |
| | 1. Специальные упражнения барьериста | 10–15 мин | Узкая расстановка барьеров |
| | 2. Бег с низкого старта сбоку от барьера | 6–8 раз | Внося поправки в начало старта и в величину шагов стартового разгона, попасть сильнейшей ногой на место толчка для атаки барьера |
| | 3. Бег с низкого старта с преодолением 1–3 барьеров | 6–8 раз | Как только стартовый разгон и атака первого барьера будут освоены, установить второй, а затем – третий |
| | 4. Пробегание полной соревновательной дистанции | 6–8 раз | Прием контрольных нормативов, прикидки, соревнования |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 32
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике тройного прыжка. Обучить прыжку в целом, подобрать разбег. Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|----------------------------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике тройного прыжка в целом и ее демонстрация | 3–5 мин | Выполняется по отметкам на секторе для прыжков, приземление в яму с песком Отталкивания за счет активной загребающей постановки ноги на грунт с последующим длинным проталкиванием стопой Проводить вне сектора для прыжков От бруска для отталкивания спортсмен отмечает рулеткой или ступнями длину разбега, полученную в ходе предварительного подбора. Разбег, выполнять в полную силу Выполняется по отметкам для «скачка» и «шага». Преподаватель корректирует длину разбега и указывает индивидуальные ошибки |
| | 2. Тройной прыжок с 2–3 шагов разбега | 6–8 раз | |
| | 3. Тройной прыжок с 6–8 шагов разбега | 6–8 раз | |
| | 4. Подбор полного разбега | 10–15 мин | |
| | 5. Подбор разбега в секторе для прыжков | 6–8 раз | |
| | 6. Тройной прыжок с полного разбега | 6–8 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 33
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега с барьерами. Совершенствование техники бега с барьерами.
2. Обучение технике тройного прыжка. Совершенствовать технику тройного прыжка.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Специальные упражнения барьериста | 10–15 мин | Узкая расстановка барьеров. Обратить внимание на согласованность движений |
| | 2. Бег с низкого старта сбоку от барьера | 6–8 раз | Попасть сильнейшей ногой на место толчка для атаки барьера. |
| | 3. Бег с низкого старта с преодолением 1–3 барьеров | 6–8 раз | Прием контрольных нормативов, соревнования |
| | 4. Пробегание полной соревновательной дистанции | 6–8 раз | |
| | 1. Прыжки в «шаге»: с места; с 6–8 беговых шагов | 15–20 раз | Ногю активно опускать на грунт загребающим движением. Туловище прямое |
| | 2. «Скачок» с 4–6 беговых шагов с приземлением в яму с песком | 10–15 раз | Во время смены положения ног бедра разводить как можно шире |
| | 3. «Шаг» с толчковой ноги на маховую с приземлением в яму: с места; с 4–6 шагов | 3–6 раз | Выполнять по широкой амплитуде |
| | 4. Тройной прыжок с 4–6 беговых шагов на одной ноге | 4–8 раз | Выполнять с активным продвижением вперед |
| | 5. Сочетание «шаг»+«прыжок» с 6–8 беговых шагов | 4–6 раз | «Шаг» выполнять быстро |
| | 6. Тройной прыжок с 6–8 беговых шагов | 4–6 раз | «Скачок» выполнять быстро по низкой траектории |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 34
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега с барьерами. Совершенствование техники бега с барьерами.
2. Обучение технике тройного прыжка. Совершенствовать технику тройного прыжка.

Судейство соревнований в тройном прыжке.

Инвентарь: стартовые колодки, барьеры, рулетка, указатели, кинограммы, колышки, лопата, грабли, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|--|---|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Специальные упражнения барьериста | 10–15 мин | Узкая расстановка барьеров. Обратить внимание на согласованность движений |
| | 2. Бег с низкого старта сбоку от барьера | 6–8 раз | Попасть сильнейшей ногой на место толчка для атаки барьера |
| | 3. Бег с низкого старта с преодолением 1–3 барьеров | 6–8 раз | Прием контрольных нормативов, соревнования |
| | 4. Пробегание полной соревновательной дистанции | 6–8 раз | |
| | 1. Прыжки в «шаге»: с места, с 6–8 беговых шагов | 15–20 раз | Нogu активно опускать на грунт загребающим движением. |
| | 2. «Скачок» с 4–6 беговых шагов с приземлением в яму с песком | 10–15 раз | Во время смены положения ног бедра разводить шире |
| | 3. «Шаг» с толчковой ноги на маховую с приземлением в яму: с места; с 4–6 шагов | 3–6 раз | Выполнять по широкой амплитуде |
| 4. Тройной прыжок с 4–6 беговых шагов на одной ноге | 4–8 раз | Выполнять с активным продвижением вперед | |
| 5. Сочетание «шаг»+«прыжок» с 6–8 беговых шагов | 4–6 раз | «Шаг» выполнять быстро | |
| 6. Тройной прыжок с 6–8 беговых шагов | 4–6 раз | «Скачок» выполнять быстро по низкой траектории | |
| 7. Проведение соревнований по тройному прыжку в группе с полного разбега | 25–30 мин | Обратить внимание на соблюдение правил соревнований | |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 35
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике спортивной ходьбы. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы и правилами соревнований.

2. Обучение технике толкания ядра. Ознакомление с техникой толкания ядра и правилами соревнований. Научить правильному держанию ядра и выталкиванию его из различных исходных положений.

Инвентарь: ядра.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике спортивной ходьбы и ее демонстрация | 7–10 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движений Демонстрация производится квалифицированным спортсменом |
| | 2. Рассказ о правилах соревнований в спортивной ходьбе | 7–10 мин | Рассказ сопровождается демонстрацией разметки дорожек и местонахождения и функций судей |
| | 3. Равномерная ходьба | 7–10 мин | |
| | 1. Рассказ о технике толкания ядра и ее демонстрация | 7–10 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движений. Демонстрация производится квалифицированным спортсменом |
| | 2. Рассказ о правилах соревнований в толкании ядра | 7–10 мин | Рассказ сопровождается демонстрацией разметки дорожек и местонахождения и функций судей |
| | 3. Показ держания ядра | 2–3 мин | Сопровождается рассказом |
| | 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки прижаты локтями к туловищу, ядро в ладонях перед собой на уровне пояса. Выбрасывание ядра вверх | 8–10 раз | Быстро согнуть ноги и выпрыгнуть вверх. |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 36
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике спортивной ходьбы. Научить движению ног и таза при спортивной ходьбе.
2. Обучение технике толкания ядра. Научить правильному держанию ядра и выталкиванию его из различных исходных положений.

Инвентарь: ядра.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|----------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Медленная ходьба в одиночку и по парам с интервалом 4–5 м | 2×200 м | Проанализировать технику отдельных участников |
| | 2. Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50–60 м. Нога ставится на грунт прямой и остается в таком положении до момента заднего толчка | 4–5 раз × 60 м | Основное внимание обратить на легкое, ненапряженное выполнение упражнений |
| | 3. То же, но обратить внимание на движение таза вокруг вертикальной оси | 4–5 раз × 60 м | Медленная ходьба, используемая как прием для лучшего усвоения техники движения ног |
| | 4. То же, но ходьбу проводить по белым линиям беговой дорожки | 4–5 раз × 60 м | Руки опущены вниз |
| Основная | 1. И. п. – стойка ноги врозь, ядро в правой руке, вытянутой вверх. Выпад вправо – бросок ядра в левую кисть, из левой – в правую и т. д. | 8–10 раз | После выпада рука опускается до уровня ног |
| | 2. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука придерживает ядро снизу, правая сверху. Выталкивание ядра вниз | 8–10 раз | Локоть правой руки отведен в сторону, большой палец направлен к себе |
| | 3. И. п. – о. с., ядро перед собой на уровне груди удерживается на пальцах рук, локти разведены в стороны-вниз. Выталкивание ядра вперед-вверх | 8–10 раз | Группируясь выпрямить ноги с последующим отталкиванием ядра |
| | 4. И. п. – стоя лицом к направлению толкания, ноги шире плеч ядро прижато к шее, ноги полусогнуты. Выталкивание ядра вперед-вверх | 2×8–10 раз | Полуприсед со смещением веса тела раз на правую ногу |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 37
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике спортивной ходьбы. Научить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.

2. Обучение технике толкания ядра. Научить технике толкания ядра с места способом «со скачка».

Инвентарь: ядра.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Имитация работы рук на месте | 7–10 мин | Ненапряженное положение плечевого пояса Упр. 2–6 выполняются как одновременно всеми, так и поочередно каждым занимающимся |
| | 2. Ходьба в среднем темпе, руки заложены за спину | 3×60 м | |
| | 3. Ходьба руки за головой | 3×80 м | |
| | 4. Ходьба с палкой на плечах | 3×60 м | |
| 5. Ходьба в среднем темпе, руки опущены | 3×150 м | | |
| 6. Ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса | 3×200 м | | |
| Основная | 1. И. п. – стойка ноги врозь, ядро в вытянутых руках над головой. Наклониться вправо (замах), выпрямляясь, выполнить бросок ядра влево | 8–10 раз | Проталкивая правой ногой таз на левую, выпрямить туловище до вертикали После группировки выполнить «захват» ядра |
| | 2. И. п. – левая нога впереди, правая сзади, ядро на вытянутой руке. Группировка вправо с последующим выталкиванием вперед-вверх | 8–10 раз | |
| | 3. И. п. – ноги шире плеч, ядро в ключичной впадине, полуприсед, плечи повернуты вправо, «закрыться» левой рукой, вес тела переместить на правую ногу. Выталкивание ядра с места, стоя левым боком по направлению толкания | 8–10 раз | При повороте оси плеч вправо раз не допускать смещения левого тазобедренного сустава При «захвате» удерживать голову до поворота туловища грудью вперед |
| | 4. И. п. – то же, что в упр. 3, но с большим поворотом туловища вправо. Выталкивание ядра из и. п., стоя спиной к направлению толкания | 2×8–10 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | |

План-конспект урока № 38
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.
2. Обучение технике толкания ядра. Научить технике скачка.

Инвентарь: ядра.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|--|---|---|
| Подготовительная | <p>Вариант подготовительной части урока № 2</p> <p>Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения</p> | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Спортивная ходьба с различной скоростью на отрезках от 50 до 200 м | 3×50–200 м | Длина и частота шагов определяются по мере овладения техникой до тех пор, пока не будет выработан устойчивый навык ходьбы с оптимальным шагом и частотой |
| | 2. Ходьба в различных условиях с переменной скоростью (на вираже, в гору, с горы) | 2×400 м | Обратить внимание на положение туловища и головы, мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук, общую слаженность всех движений |
| | 3. Выбор оптимального сочетания длины и частоты шагов | 3×400 м | |
| 4. Определение индивидуальных особенностей занимающихся в технике спортивной ходьбы и путей их дальнейшего совершенствования | 3×400 м | | |
| Основная | 1. Рассказ о технике скачка в толкании ядра и ее демонстрация | 7–10 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движений Все движения в замахе и группировке выполняются свободно без резких движений и без смещения правой стопы |
| | 2. И. п. – стойка на правой ноге, левая свободно отставлена назад, левая рука вверх. Замах начинается с наклона туловища вперед (до горизонтальной линии), левая нога вытянута назад и является «продолжением» туловища. Затем сгруппироваться: туловище сохраняет свое положение, левая рука опускается вниз к носку правой стопы, правая нога сгибается в коленном суставе, левая подтягивается к голени правой ноги | 8–10 раз | |
| Заключительная | <p>1. Медленный бег</p> <p>2. Упражнения для восстановления дыхания</p> <p>3. Построение группы и подведение итогов урока</p> | <p>800–1200 м</p> <p>1–3 мин</p> <p>2–4 мин</p> | <p>Руки расслаблены.</p> <p>Скорость невысокая</p> <p>Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания</p> <p>Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие</p> |

План-конспект урока № 39
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.
2. Обучение технике толкания ядра. Научить технике скачка.

Инвентарь: ядра.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|--|--|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Спортивная ходьба с различной скоростью на отрезках от 50 до 200 м | 3×50–200 м | Длина и частота шагов определяются по мере овладения техникой до тех пор, пока не будет выработан устойчивый навык ходьбы с оптимальным шагом и частотой |
| | 2. Ходьба в различных условиях с переменной скоростью (на вираже, в гору, с горы) | 2×400 м | Обратить внимание на положение туловища и головы, мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук, общую слаженность всех движений |
| | 3. Выбор оптимального сочетания длины и частоты шагов | 3×400 м | |
| 4. Определение индивидуальных особенностей занимающихся в технике спортивной ходьбы и путей их дальнейшего совершенствования | 3×400 м | | |
| | 1. И. п. – плечи и метаящая рука в положении, типичном для разгона ядра. Ноги разведены, правая на пятке, левая на носке. Поднимая левую ногу, быстро свести стопы, при этом голень правой «скользит» через пятку с постановкой ее под таз с одновременным приведением левой ноги на грунт | 6–8 раз | В начале упражнения правую ногу удерживать на пятке. При перемещении вес тела сохранять на правой ноге. Во время сведения ног сохранять положение туловища Упражнение выполнять 4–6 раз без ядра и 4–5 раз с ядром как вне круга, так и в кругу |
| | 2. И. п. – стойка перед толканием ядра с разгона. Замах, группировка, разгон и приход в и. п. для финального усилия | 8–10 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 40
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.
2. Обучение технике толкания ядра. Научить технике толкания ядра со скачка.

Инвентарь: ядра.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Спортивная ходьба с различной скоростью на отрезках от 50 до 200 м | 3×50–200 м | Длина и частота шагов определяются по мере овладения техникой до тех пор, пока не будет выработан навык ходьбы с оптимальным шагом |
| | 2. Ходьба в различных условиях с переменной скоростью (на вираже, в гору, с горы) | 2×400 м | Обратить внимание на положение туловища и головы, мягкость, |
| | 3. Выбор оптимального сочетания длины и частоты шагов 4. Определение индивидуальных особенностей занимающихся в технике спортивной ходьбы и путей их дальнейшего совершенствования | 3×400 м 3×400 м | раскрепощенность движений туловища, ног и рук, общую слаженность всех движений |
| | 1. И. п.– ноги разведены, правая на пятке, левая на носке. Поднять левую ногу, вес тела переместить на правую прямую, быстро подтянуть голень правой ноги под таз и поставить левую на грунт с одновременным выталкиванием его вперед-вверх | 8–10 раз | В упр. 1, 2 как можно раньше выпрямить правую ногу в финальном усилии с проталкиванием таза на левую ногу. Применять ядра 6–7 кг для мужчин и 3 кг для женщин |
| | 2. И. п. – стойка перед толканием ядра со скачка. Замах туловищем и левой ногой, правая нога прямая. Сохраняя вес тела на правой ноге, мах левой с проходом через пятку правой, свести бедра, захватить снаряд и вытолкнуть его вперед-вверх | 8–10 раз | |
| | 3. Толкание ядра со скачка из круга | 8–10 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 41
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике прыжка в высоту. Ознакомить с техникой прыжка в высоту с разбега.
2. Обучение технике толкания ядра. Совершенствовать технику толкания ядра способом «со скачка».

Инвентарь: ядра.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-------------------------------------|---|--|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике прыжка в высоту и ее демонстрация | 7–10 мин | Сопровождается анализом техники |
| | 1. Специальные упражнения с ядрами: метание ядра назад через голову, метание ядра снизу-вперед, метание ядра из-за головы | 8–10 раз | Все упражнения выполняются двумя руками. Движение начинается с выпрямления ног В финальном усилии не убирать назад левое плечо Вес ядра 7,5–8 кг (у женщин 4,5–5 кг) Используя быстрое прохождение по кругу и своевременный «захват» ядра, толкнуть ядро на результат |
| | 2. Толкание ядра с места | 8–10 раз | |
| | 3. Толкание облегченного ядра из круга со скачка | 8–10 раз | |
| | 4. Толкание утяжеленного ядра из круга со скачка | 8–10 раз | |
| 5. Толкание ядра из круга со скачка | 8–10 раз | | |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 42
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике прыжка в высоту. Научить технике отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту способом «перешагивание».

2. Обучение технике толкания ядра. Совершенствовать технику толкания ядра способом «со скачка».

Инвентарь: ядра.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|--|---|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике отталкивания и ее демонстрация | 3–5 мин | Рекомендуется использовать кинограммы |
| | 2. И. п.– стоя боком со стороны толчковой ноги возле гимнастической стенки, взяться рукой за перекладину на уровне груди (несколько впереди). Махи маховой ногой | 6–8 раз | Взгляд направлен вперед-вверх. Туловище и опорная нога прямые. Носок стопы «взять на себя» |
| | 3. То же, но при махе назад стопу опорной ноги «взять на себя» с последующим перекатом на носок при махе вперед | 6–8 раз | Выполняя перекаты, следить за вертикальным положением туловища |
| | 4. То же, но рука, одноименная маховой ноге, выполняет маховые движения, параллельные движениям маховой ноги | 6–8 раз | Рука, выполняющая мах, отведена назад-в сторону |
| | 1. Специальные упражнения с ядрами: метание ядра назад через голову, метание ядра снизу-вперед, метание ядра из-за головы | 8–10 раз | Выполнять двумя руками. Движение начинается с выпрямления ног |
| 2. Толкание ядра с места | 8–10 раз | В финальном усилии не убирать назад левое плечо | |
| 3. Толкание облегченного ядра из круга со скачка | 8–10 раз | Вес ядра 7,5–8 кг | |
| 4. Толкание утяжеленного ядра из круга со скачка | 8–10 раз | (у женщин 4,5–5 кг) | |
| 5. Толкание ядра из круга со скачка | 8–10 раз | Используя быстрое прохождение по кругу толкнуть ядро на результат | |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 43
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике прыжка в высоту. Научить технике отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту способом «перешагивание».

2. Обучение технике толкания ядра. Совершенствовать технику толкания ядра способом «со скачка».

Инвентарь: ядра.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|-------------------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. И. п. – стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены в замах. Выполнение маха ногой и руками с последующим подскоком вверх на толчковой ноге | 6–8 раз | Туловище держать прямо. Прыжок выполнять строго вверх с приземлением на толчковую ногу |
| | 2. И. п. – полуприсед спиной к гимнастической стенке, слегка согнутыми в локтевых суставах руками взяться за перекладину над головой. 1–шаг вперед толчковой ногой; 2–и. п. | 5–6 раз | Движение толчковой ногой от бедра. Стопу ставить сверху вперед через пятку. |
| | 3. И. п. – стоя левым боком к гимнастической стенке на согнутой правой маховой ноге, толчковая нога прямая впереди на пятке, держась левой рукой за перекладину, правая рука в замахе. Мах правой ногой и рукой 4. И. п. – стоя на согнутой маховой ноге, толчковая – впереди на пятке, руки – в замахе. Прыжок в сочетании с маховым движением | 8–10 раз 5–6 раз | Мах начинать бедром вперед. После прохождения мимо толчковой ноги маховую полностью выпрямить в колене Во время прыжка туловище прямое, взгляд направлен вперед-вверх |
| Заключительная | 1. Специальные упражнения с ядрами: метание ядра назад через голову, метание ядра снизу-вперед, метание ядра из-за головы | 8–10 раз | Выполнять двумя руками. Движение начинается с выпрямления ног |
| | 2. Толкание ядра с места | 8–10 раз | В финальном усилии не убирать назад левое плечо |
| | 3. Толкание облегченного ядра из круга со скачка | 8–10 раз | |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 44
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике прыжка в высоту. Научить подготовке к отталкиванию и разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».

2. Обучение технике толкания ядра. Совершенствовать технику толкания ядра способом «со скачка».

Инвентарь: ядра, планка, измеритель, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике подготовки к отталкиванию и ее демонстрация 2. И. п. – полуприсед, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, выведены вперед. 1 – шагом толчковой ноги вперед принять положение перед отталкиванием; 2 – прыжок вверх в сочетании с маховым движением | 3–5 мин 6–8 раз | Рекомендуется использовать кинограммы В и. п. туловище держать вертикально |
| | 1. Специальные упражнения с ядрами: метание ядра назад через голову, метание ядра снизу-вперед, метание ядра из-за головы 2. Толкание ядра с места 3. Толкание облегченного ядра из круга со скачка 4. Толкание утяжеленного ядра из круга со скачка 5. Толкание ядра из круга со скачка | 8–10 раз 8–10 раз 8–10 раз 8–10 раз 8–10 раз | Все упражнения выполняются двумя руками. Движение начинается с выпрямления ног В финальном усилии не убирать назад левое плечо Вес ядра 7,5–8 кг (у женщин 4,5–5 кг) Используя быстрое прохождение по кругу |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 45
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике прыжка в высоту. Научить подготовке к отталкиванию и разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».

Инвентарь: планка, измеритель, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|--------------------------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. И. п. – о. с. 1 – шагом вперед прийти в положение перед прыжком на маховой ноге; | 6–8 раз | Обратить внимание на упругую работу толчковой ноги в момент отталкивания |
| | 2 – шагом толчковой ноги вперед принять положение перед отталкиванием; 3 – прыжок вверх в сочетании с маховым движением | 6–8 раз | Обратить внимание на ритм данного движения в целом |
| | 2. То же, но движения, выполняемые на первые два счета, выполняются слитно | 6–8 раз | Обратить внимание на положение туловища в момент отталкивания |
| | 3. И. п. – о. с. 1 – шаг толчковой ногой вперед, правая рука задерживается впереди; | 6–8 раз | |
| | 2 – предтолчковый шаг на маховую ногу, руки вперед (подготовка к замаху); 3 – постановка толчковой ноги на место отталкивания, руки в замах; 4 – прыжок вверх с выполнением маховых движений | 6–8 раз | Строго следить за соблюдением позы, |
| | 4. То же, но движения на счет «3» и «4» объединить и выполнять на счет «3» | 6–8 раз | соответствующей каждому счету |
| | 5. То же, но слитно. Прыжок вверх с 3 шагов в медленном темпе | 8–10 раз | Обеспечить безопасное приземление |
| | 6. Прыжок вверх с 3–5 шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой | 8–10 раз | 3–4 раза показать упражнение с целью запоминания |
| 7. То же, но предмет выше уровня головы на 40–50 см. Коснуться предмета головой | | занимающимися движения в целом | |
| 8. Прыжок через планку способом «на взлет» с 5–7 шагов разбега | | | |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 46
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике прыжка в высоту. Научить движениям в полетной фазе прыжка способом «перешагивание». Научить прыжку в высоту способом «перешагивание» в целом.

Совершенствовать технику прыжка.

Инвентарь: планка, измеритель, флажки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 1 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике перехода через планку способом «перешагивание» и ее демонстрация | 3–5 мин | Подчеркнуть преимущества и недостатки изучаемого способа |
| | 2. И. п. – стойка боком перед планкой. 1–поднять прямую маховую ногу; 2 – шагом вперед поставить ее за планку, сразу же поднимая толчковую ногу вверх-вперед | 6–8 раз | Планку установить на высоте 30–50 см. Место опускания маховой ноги за планкой обозначить кругом |
| | 3. Прыжок упрощенным «перешагиванием» (без движений, направленных на «уход» от планки в момент наивысшей точки взлета тела) с подхода частым мелким шагом к месту отталкивания | 6–8 раз | Место толчка обозначить кругом на расстоянии 1–1,5 стопы от проекции планки |
| | 4. Прыжок в высоту упрощенным «перешагиванием» с 3–5 шагов разбега | 6–8 раз | Подобрать разбег в 3–5 беговых шагов |
| | 5. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3–5 шагов разбега | 6–8 раз | В момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки |
| | 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на небольшой высоте с 3 шагов разбега | 6–8 раз | Выявить ошибки и недочеты техники и исправить их |
| | 7. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на средней высоте с 5 шагов разбега | 8–10 раз | Обращать внимание на ошибки в ключевых моментах техники выполнения прыжка |
| | 8. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега на высоте, близкой к максимальной | 8–10 раз | Следить за соблюдением правил соревнований |
| | 9. Соревнования внутри группы по прыжкам в высоту способом «перешагивание» | 15–20 мин | |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 47
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить бегу по прямой.

Инвентарь: кинограммы, секундомер.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|--|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике бега на средние и длинные дистанции и ее демонстрация 2. Рассказ о правилах соревнований в беге на средние и длинные дистанции 3. Рассказ о технике бега по прямой и ее демонстрация 4. Бег маховым шагом со средней скоростью 5. То же, но без ограничения скорости 6. Бег в полсилы 7. Имитация движений рук при беге 8. Бег с ускорением | 7–10 мин 3–5 мин 3–5 мин 3×60–90м 3×60–90м 3×60–90м 7–10 мин 7–10 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движений Демонстрация производится квалифицированным спортсменом Рассказ сопровождается демонстрацией разметки дорожек и местонахождения и функций судей Стопы ног ставить по направлению бега и нешироко, на нанесенные прямые линии. Обращать внимание на частоту шагов и на акцентированное отталкивание при заднем толчке |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 48
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучить бегу по повороту.

Инвентарь: кинограммы, секундомер.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике бега по повороту и ее демонстрация | 3–4 мин | Обратить внимание занимающихся на постановку правой и левой ног, на движение левой и особенно правой рук и на наклон туловища вперед-влево |
| | 2. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью | 3×60–90м | Обращать внимание на отведение локтя правой руки вправо и на наклон туловища вперед-влево в зависимости от скорости бега и от крутизны поворота |
| | 3. Бег при входе в поворот | 3×60–90м | Следить за плавным входом в поворот, сохраняя свободный бег маховым шагом |
| | 4. Бег при выходе с поворота | 3×60–90м | Обеспечить плавный выход с поворота и переход к симметричной работе рук при беге по прямой |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 49
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучить старту с опорой на 2 точки.

Инвентарь: кинограммы, секундомер.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|----------------------------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ об основных положениях бегуна по команде «На старт» и «Марш» и их демонстрация | 3–4 мин | Обратить внимание занимающихся на расположение бегунов на дорожках при общем и раздельном старте |
| | 2. Выполнение занимающимися команд «На старт» и «Марш» | 7×15–20 м | По команде «На старт» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг (лучше в одну) и принимают позу высокого старта. |
| | 3. Выбегание с высокого старта на прямой | 7×50–60 м | Преподаватель уточняет положение, занятое каждым участником. По команде «Марш» бегуны пробегают дистанцию и возвращаются обратно |
| | 4. Выбегание с высокого старта при входе в поворот | 7×50–60 м | Обращается внимание на работу рук, хорошее выталкивание, сохранение наклона |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 50
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

2. Судейство соревнований в беге.

Инвентарь: кинограммы, флажки, стартовый протокол, секундомер.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|---|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 2 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение обще-развивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о способах касания финишной ленточки при финишировании и их демонстрация | 2–3 мин | Можно иллюстрировать рассказ снимками с характерными позами бегунов в момент пересечения плоскости финиша или касания ленточки |
| | 2. Имитация, способов касания финишной ленточки в ходьбе и в медленном беге: грудью и плечом (правым или левым) 3. Набегание на финиш при различном положении туловища 4. Равномерный бег со средней скоростью 5. Бег с разной скоростью 6. Бег с высокого старта | 3–5 раз 3–5 раз 3–4×400 м 3–4×400 м 7×50–60 м | Пробегая 50–60 м без обгона друг друга и не ускоряясь, на последних 10–15 м бегуны выполняют бросок на ленточку грудью или плечом Следить за техникой бега на протяжении всей дистанции, после чего указать на индивидуальные ошибки и средства их исправления |
| | Судейство соревнований в беге | 10–15 мин | Обратить внимание на соблюдение правил соревнований |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 51
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике метания диска. Ознакомить с техникой метания диска и правилами соревнований. Научить держать и выпускать диск.

Инвентарь: кинограмма, диски, флажки, рулетка, колышки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|------------|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. Рассказ о технике метания диска и ее демонстрация | 7–10 мин | Рассказ сопровождается анализом техники движений Демонстрация производится квалифицированным спортсменом |
| | 2. Рассказ о правилах соревнований в метании диска | 7–10 мин | Рассказ сопровождается демонстрацией разметки сектора и местонахождения и функций судей |
| | 3. Показ держания диска | 2–3 мин | Показать расположение диска в руке |
| | 4. И. п. – стойка ноги врозь, ступни параллельны, рука с диском прямая, расслабленная. Размахивания рукой с диском в различных плоскостях: маятникообразные, вокруг туловища | 6–8 раз | Маятникообразные размахивания выполнять метаемой рукой вперед-назад |
| | 5. Круговые движения диска по часовой стрелке: с опорой на левую руку (метающая правая), без опоры на левую руку, подбрасывая диск вверх | 6–8 раз | Диск расположен на ладони левой руки, а правая – захватывает его сверху |
| | 6. Бросок диска в землю в сочетании с вращением: при отведении руки с диском вправо-назад, при движении руки с диском вперед | 8–10 раз | Метать за счет поворота туловища и движения руки |
| | 7. И. п. – левая нога впереди, правая сзади. Выпуск диска на уровне плеч при движении руки с диском вперед | 8–10 раз | Обратить внимание на строго вертикальное положение туловища |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 52
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике метания диска. Научить фазе финального усилия.

Инвентарь: кинограмма, диски, флажки, рулетка, колышки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. И. п. – стоя правым боком к опоре, руки разведены в стороны на уровне плеч или ниже, ноги шире плеч (к ширине плеч добавляется длина ступни). Имитация поворотноразгибающей работы ног в конечной фазе метания | 8–10 раз | Выполняется в парах или у неподвижной опоры. Вес тела на правой ноге. Ноги слегка согнуты в коленных суставах. |
| | 2. И. п. – стоя левым боком к направлению метания, ноги несколько шире плеч. Поворотноразгибающая работа ног в сочетании с отведением влево левой руки | 8–10 раз | Одновременно с поворотом носков ног вперед отвести левую руку в сторону на высоте плеч |
| | 3. И. п. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты, ступни параллельны. Метание диска с места | 8–10 раз | Туловище повернуть вправо, руку с диском отвести назад. Выпрямляя ноги, повернуть туловище влево, выполнить бросок |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 53
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике метания диска. Научить повороту.

Инвентарь: кинограмма, диски, флажки, рулетка, колышки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|--|---|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. И. п. – ноги на ширине плеч, ступни развернуты в стороны. Многократное вращение левой ноги на внутренней части стопы влево на 180° с возвращением в и. п. 2. Вход в поворот: вращение на носке левой ноги; вращение на носке левой ноги, согнутой в коленном суставе 3. Перемещение веса тела с правой ноги на левую, начинающую вращение 4. Отталкивание правой ногой с перемещением веса тела на левую, выполняющую вращение 5. Мах правой ногой в сочетании с вращением на носке левой ноги 6. Перемещение метателя в центр круга за счет отталкивания и маха правой ногой 7. Приход в и. п. для финального усилия 8. Выпуск снаряда с акцентом на остановку движений нижних звеньев тела | 8–10 раз 8–10 раз 8–10 раз 8–10 раз 8–10 раз 8–10 раз 8–10 раз 8–10 раз | Туловище прямое. Метаящая рука отведена за туловище вправо Вращение выполнять на носке левой, раз сильно согнутой ноги, выворачивая наружу коленный сустав Голову поворачивать влево вместе с носком левой ноги Правая нога, оттолкнувшись, остается отведенной назад При отталкивании правая нога выполняет круговой мах вперед, изменяющий направление движения с поворотом на левой ноге |
| Заключительная | 1. Медленный бег 2. Упражнения для восстановления дыхания 3. Построение группы и подведение итогов урока | 800–1200 м 1–3 мин 2–4 мин | Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |

План-конспект урока № 54
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике метания диска. Научить метанию диска с поворота.

Инвентарь: кинограмма, диски, флажки, рулетка, колышки.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|---|---|--|
| Подготовительная | <p>Вариант подготовительной части урока № 3</p> <p>Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения</p> | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | <p>1. Метание диска или вспомогательных снарядов в целом: соединение фаз поворота (вход в поворот, обгон снаряда, приход в и. п. для финального движения, выпуск снаряда)</p> <p>2. Выпуск снаряда с акцентом на фазы, ускоряющие движения метателя и снаряда: отталкивание левой ногой во входе в поворот, поворот таза и приближение левой руки к туловищу в момент постановки правой ноги в центр круга, постановка и выпрямление левой ноги при выпуске</p> | <p>8–15 раз</p> <p>8–15 раз</p> | <p>Вращательно-поступательное движение выполнять по линии диаметра круга</p> <p>Плавно ускоряющийся переход вращения на носке левой ноги в отталкивание. Правая нога, приземлившись в центр круга, продолжает вращение в направлении броска, в то время как руки и туловище отведены вправо. Левая нога кратчайшим путем проносится вперед с последующим выпрямлением в коленном суставе</p> |
| Заключительная | <p>1. Медленный бег</p> <p>2. Упражнения для восстановления дыхания</p> <p>3. Построение группы и подведение итогов урока</p> | <p>800–1200 м</p> <p>1–3 мин</p> <p>2–4 мин</p> | <p>Руки расслаблены. Скорость невысокая</p> <p>Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания</p> <p>Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие</p> |

План-конспект урока № 55
для студентов БГУФК

Задачи урока:

1. Обучение технике метания диска. Совершенствование техники метания диска.

2. Судейство соревнований в метаниях.

Инвентарь: кинограмма, диски, флажки, рулетка, колышки, протокол соревнований.

Место проведения: стадион БГУФК

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|------------|--|
| Подготовительная | Вариант подготовительной части урока № 3 Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения | 25–30 мин | Обратить внимание на методически грамотное выполнение общеразвивающих и специальных упражнений |
| Основная | 1. И. п. – стоя лицом вперед к направлению броска, левая нога впереди, правая сзади. Метать диск с постановкой частных задач: акцентировать внимание на вращательное движение и на поступательно-вращательное движение | 8–10 раз | Поворачиваться за счет поочередного отталкивания ногами вперед с последующим поворотом туловища на 180° и с приходом в и. п. |
| | 2. И. п. – то же. Метать диск с 3–4 поворотами останавливая систему метатель–снаряд при выпуске снаряда | 6–8 раз | Повороты выполнять по прямой линии, изменяя их скорость |
| | 3. Метание диска с учетом направления ветра (встречного, попутного) | 8–10 раз | Выпуск диска в горизонтальной плоскости |
| Основная | 4. Метание дисков разного веса: соревновательного, утяжеленного, облегченного | 8–10 раз | Движения метателя в повороте без вертикальных колебаний |
| | 5. Метание диска в усложненных условиях (с отягощениями на ногах, с изменением уровня круга на 3–5°) | 8–10 раз | Сохранять структуру метания |
| | Судейство соревнований в метаниях | 20–25 мин | Обратить внимание на соблюдение правил соревнований |
| Заключительная | 1. Медленный бег | 800–1200 м | Руки расслаблены. Скорость невысокая |
| | 2. Упражнения для восстановления дыхания | 1–3 мин | Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания |
| | 3. Построение группы и подведение итогов урока | 2–4 мин | Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие |