

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

В.Д. Емельянов, Н.Г. Капсомун



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ПЛАН-СХЕМАХ

*Учебное пособие
для студентов факультетов физической культуры
высших учебных заведений*

Тирасполь, 2017

УДК 796.42 (075.8)
ББК 4571.1,1я73
Л38

Авторы:

В.Д. Емельянов, доцент кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма, факультета ФКиС, ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Н.Г. Капсомун, старший преподаватель кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма, факультета ФКиС, ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Рецензенты:

И.В. Деркаченко, к.п.н., доцент кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма, факультета ФКиС, ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

А.Ф. Иванко, отличник физической культуры ПМР, директор СДЮШОР-2 им. В.Б. Долгина.

Легкая атлетика. Методика обучения в план-схемах: учебное пособие/ авторы **В.Д. Емельянов, Н.Г. Капсомун.** Тирасполь, 2017.– 84с.

В пособии приводится методика составления план-схем и последовательности обучения технике легкоатлетических видов, рассмотрены основные типичные ошибки, возникающие при обучении, предлагаются способы их исправления, а также подобраны упражнения для самостоятельного овладения рациональной техникой.

Учебное пособие предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта и специалистов дополнительного образования (тренеров-преподавателей по легкой атлетике).

УДК 796.42 (075.8)
ББК 4571.1,1я73
Л38

© Емельянов В.Д., Капсомун Н.Г.. авторы, 2017

Введение

Цель дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» состоит в изучении теории и методики преподавания легкой атлетики, овладения будущими специалистами техникой изучаемых видов, входящих в учебные программы образовательных учреждений.

Переход на обучение по Государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования 3+, предусматривает увеличение времени на самостоятельное изучение практического материала. В современной литературе отсутствуют четкие рекомендации по использованию методики обучения. Поэтому возникла необходимость в разработке учебного пособия по технике освоения легкоатлетических видов спорта в виде план-схем, которые окажут помощь в изучении и практическом применении приемов техники различных видов бега, прыжков и метаний, а также станут основой в разработке план-конспектов урока по легкой атлетике.

Учебное пособие разработано в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и типовой программой дисциплины по направлениям подготовки:

- 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»;
- 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка»;
- 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Физическая реабилитация».

Учебное пособие состоит из трех глав.

В первой главе раскрывается теория и методика последовательности изучения техники легкоатлетических видов спорта: всех видов бега (ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный и эстафетный), прыжков (в длину с разбега, тройной с разбега, в высоту с разбега) и метаний (малого мяча, ядра, диска). Описана методика пошагового обучения каждому виду легкой атлетики, приведенного в виде табличного материала, где по графам расписаны задачи, средства обучения и организационно-методические указания. Приведенные в учебном пособии план-

схемы, позволят повысить качество усвоения материала студентами факультета ФКиС и приобретения основных компетенций при самостоятельных тренировках и под руководством тренера.

Во второй главе приведены основные типичные ошибки, возникающие при выполнении легкоатлетических упражнений и способы их исправления.

В конце каждой главы приведены контрольные вопросы, дающие возможность закрепить полученные знания и проверить уровень усвоения учебного материала.

При написании учебного пособия использовались материалы по теории физической культуры, современная литература по легкой атлетике, а также многолетний личный опыт преподавателей при организации и проведении практических занятий и тренировок.

ГЛАВА 1. Последовательность обучения технике видов легкой атлетики.

Легкая атлетика по структуре выполнения включает простые (спортивная ходьба, бег) и сложно-координационные виды (прыжки, метания). Поэтому ведущим методом для их освоения является расчлененный, при котором упражнение разбивается на отдельные части с последовательным соединением их в единое целое. При обучении в сложном упражнении выделяется основное звено (главная фаза упражнения), от которого будет зависеть результат и которому подчиняются все остальные фазы. Например, главной фазой в ходьбе, беге является движение по трассе дистанции, в прыжках – отталкивание, в метаниях – финальное усилие и выпуск снаряда. Затем переходят к изучению второстепенных фаз упражнения, постепенно усложняя условия его выполнения.

1.1. Обучение технике спортивной ходьбы.

Изучение движений в легкой атлетике целесообразно начинать со спортивной ходьбы. Основной целью обучения является овладение занимающимися эффективной и экономной техникой движения. Спортивная ходьба осуществляется в различных условиях, с общего старта. Перемещение по дистанции происходит группой, по правилам соревнований внутреннюю линию бровки пересекать нельзя. При выполнении упражнения необходимо исключить появление фазы полета и согнутой ноги в коленном суставе с момента постановки на опору и до момента вертикали. Результат измеряется секундомером.

Обучение начинается с теоретического ознакомления с видом упражнения, необходимостью усвоения правильного выполнения деталей и в целом всего упражнения, используя при этом метод объяснения, показа и рассказа. Для овладения отдельными элементами и всей техникой спортивной ходьбы в целом используют специальные упражнения для создания необходимой подвижности ног в коленных суставах, разработки мышц передней поверхности голени, а также упражнения для развития подвижности мышц, производящих повороты таза.

Исходя из вышеизложенного, предлагается следующая последовательность обучения технике спортивной ходьбы:

- ознакомление с техникой;

- обучение технике движения ног и таза (движения по прямой);
- обучение технике работы рук и плечевого пояса;
- обучение технике движения по виражу;
- обучение технике старта и стартового ускорения;
- обучение технике финиширования;
- обучение технике в целом.

Для самостоятельного изучения и овладения техникой выполнения упражнений, методика обучения приведена в виде табличного материала. Представленные план-схемы обучения технике легкоатлетических видов представлены в виде трех граф:

– В I-й графе указана последовательность решения поставленных задач при обучении технике легкоатлетического вида, соответствующие отдельным фазам упражнения. Их количество зависит от сложности целостного действия во время выполнения упражнения. Первая задача всегда носит ознакомительный характер, так как обучающийся должен мысленно представить технику целостного действия.

– Во II-й графе предлагаются средства, способствующие решению поставленной задачи.

– В III-й графе даны организационно-методические указания по рациональной технике выполнения упражнения (на что необходимо обратить внимание, чтобы исключить появление ошибок).

В таблице 1 приведена план-схема обучения технике спортивной ходьбы.

Таблица 1.

План-схема обучения технике спортивной ходьбы.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
<i>1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы.</i>	1. Демонстрация преподавателем техники спортивной ходьбы и объяснение (показ и рассказ).	Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеофильмов, плакатов, формирование знаний о правилах соревнований.
	2. Апробирование техники спортивной ходьбы: 2–3 раза по 50–80 м.	Указание на ошибки и способы их исправления: согнутые ноги, скованность движений, утрированная ходьба, наклон туловища.

продолжение таб. 1.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
2. Обучить движению ног и таза при спортивной ходьбе (ходьба по прямой)	1. Имитация работы ног и таза.	Попеременное сгибание и разгибание ног в коленном суставе, носок не отрывается от опоры. Таз двигается относительно вертикальной оси.
	2. Медленная ходьба.	Свободная постановка прямой ноги на опору и удержание в этом положении до момента вертикали, после отталкивания низкий перенос ноги над опорой, следить за чередованием одноопорного и двухопорного положения.
	3. Медленная ходьба широким шагом, с акцентированием движения таза вокруг вертикальной оси.	Мягкая постановка ноги вперед с пятки с последующим перекатом на всю стопу.
	4. Ходьба по прямой линии.	Руки опущены вниз, произвольно, опорная нога прямая.
	5. Ходьба с «закручиванием» (левая нога вправо, правая влево).	Опорная нога выпрямлена в коленном суставе, постановка с пятки, с активным перекатом на носок. Движение таза вокруг вертикальной оси.
3. Обучить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.	1. Имитация движения рук на месте.	Руки согнуты в локтевых суставах под углом 90°, движутся прямолинейно и не пересекаются в поперечной плоскости. Туловище вертикально, взгляд устремлен вперед, плечевой пояс расслаблен.
	2. Ходьба со сцепленными за спиной руками.	Не допускать напряжение в плечевом поясе.
	3. Ходьба с руками за головой.	Движение плеч активное, вокруг вертикальной оси туловища, с максимальной амплитудой.

продолжение таб. 1.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	4. Ходьба с палкой на плечах (или сзади в локтевых суставах).	Движение рук свободное по направлению вперед к средней линии тела с изменением темпа и амплитуды движений.
	5. Ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса.	Движения руками разноименное, синхронное и свободное, направление вперед к средней линии тела.
4. <i>Обучить технике спортивной ходьбы по виражу.</i>	1. Объяснение и показ особенности техники ходьбы по повороту.	Обратить внимание занимающихся на постановку левой стопы с акцентом на внешнюю часть, а правой на внутреннюю, разворот носка к центру виража. Наклон туловища влево. Левая рука движется по прямолинейной траектории, а правая работает шире, по направлению назад-вперед.
	2. Ходьба по кругу различного радиуса.	Обозначить радиус круга от 15 м, с постепенным уменьшением его до 10 м. Обратить внимание на положение туловища, постановку ног и работу рук.
	3. Ходьба по прямой с входом в вираж.	Следить за плавным входом в поворот, сохраняя длину и частоту шага.
	4. Ходьба по виражу с выходом на прямую.	Плавное выпрямление туловища при выходе на прямую.
5. <i>Обучить технике старта и стартового ускорения.</i>	1. Создать представление о технике старта в спортивной ходьбе.	Ознакомить занимающихся с техникой высокого старта.
	2. Выполнение команд «На старт!» и «Марш!».	По команде «На старт!» занимающиеся принимают позицию высокого старта, плечи больше подать вперед, а голову наклонить. Пауза между командами «На старт!» и «Марш!» удлиняется для принятия устойчивого и удобного положения.

продолжение таб. 1.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	3. Заход с высокого старта по прямой и с выходом на общую дорожку	Обратить внимание на активное выталкивание, работу рук и перемещение ближе к бровки, не заступая на линию бровки.
6. <i>Обучить технике финиширования.</i>	1. Создание представления о технике финиширования в спортивной ходьбе.	Указать на то что финиширование начинается за 100-150 м. По возможности увеличивается длина и частота шагов и за один-два метра от финишной прямой осуществляется наклон туловища вперед, с одновременным отведением рук назад или поворотом плечевого пояса, плечом вперед.
	2. Имитация способов финиширования на месте	Отвести руки назад, вывести грудь вперед.
	3. Имитация способов финиширования в ходьбе с невысокой скоростью.	Не выполнять наклон заблаговременно.
	4. Имитация способов финиширования в ходьбе с максимальной скоростью.	Во время финиширования не переходить на бег и не сгибать ногу в момент вертикали.
7. <i>Обучить технике спортивной ходьбы в целом.</i>	1. Спортивная ходьба с различной скоростью по прямой и по виражу.	Обратить внимание на согласованную работу рук, ног и таза, на положение туловища.
	2. Спортивная ходьба с различной скоростью на средних и длинных отрезках.	Длина и частота шагов определяется индивидуально, по мере усвоения техники
	3. Сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.	спортивной ходьбы. При ходьбе в гору увеличить наклон туловища вперед в зависимости от крутизны, а при спусках отклониться назад.

1.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.

Обучение технике бега начинают с бега на средние и длинные дистанции, так как структура движения данного вида довольно проста: амплитуда движений, степень усилий, координационная и психическая сложность техники относительно низкие.

Бег осуществляется с общего старта, стартер подает две команды: «на старт», «марш!». По дистанции спортсмены перемещаются по общей дорожке, пересекать внутреннюю линию дорожки нельзя. Измерение результата осуществляется секундомером. Техника движения должна быть экономичной, бегун должен распределить усилия по всей дистанции.

Бег, является естественной способностью человека, поэтому на первых занятиях необходимо ознакомиться с особенностями каждого занимающегося и определить их индивидуальные возможности, создать представление о рациональной технике движения. Затем обучают правильной технике основного звена упражнения (беговому шагу), его фазам (бега по дистанции, старту, стартовому ускорению, финишированию) и всего упражнения в целом.

В таблице 2 приведена план-схема обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Таблица 2.

План-схема обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.	1. Создание представления о технике бега.	Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеофильмов, плакатов, формирование знаний о правилах соревнований.
	2. Бег на отрезках 100-400 м.	Ознакомиться с индивидуальными особенностями занимающихся, выявить грубые ошибки, дать рекомендации для их исправления.
2. Обучить технике бега по прямой.	1. Объяснение и показ техники бега по прямой.	Указать на положение основных звеньев тела в пространстве. Опорная нога ставится на грунт с передней части стопы недалеко от проекции ОЦМ движением сверху-вниз, под себя (загребающим),

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		в заднем отталкивании выпрямляется во всех звеньях. В переднем махе нога выносится невысоко вперед-вверх, согнутая в коленном суставе, в заднем махе нога сгибается, пятка направляется под ягодицу.
		Туловище вертикально. Руки согнуты в локтевом суставе под углом 90°, направление движения вперед-назад, синхронно и разноименно ногам.
	2. Бег на отрезках 30–50 м.	Постановка стоп по направлению бега (прямолинейно), с передней части стопы загребающим движением под себя, не широко, быстро и мягко. В момент вертикали нога слегка согнута, в момент отталкивания нога разгибается во всех звеньях.
	3. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег на отрезках 20–40 м.	Указать на постановку ноги загребающим движением под себя, на полное выпрямление толчковой ноги, в переднем махе нога, согнутая во всех звеньях, выносится вперед, бедро параллельно полу с последующим разгибанием.
	4. Семенящий бег с переходом на гладкий бег на отрезках 20-30м	Указать на частоту шага, полное выпрямление толчковой ноги, невысокое поднимание бедра маховой ноги.
	5. Бег с захлестом голени назад с переходом на гладкий бег на отрезках 20-30м	Указать на постановку ноги загребающим движением под себя, на полное выпрямление толчковой ноги, в заднем махе нога сгибается, пятка направляется под ягодицу, туловище вертикально.
	6. Прыжковый бег с переходом на гладкий бег на отрезках 20-30м	Указать на постановку ноги с передней части стопы, на полное выпрямление ноги в заднем толчке и на широкое разведение бедер в полетной фазе.

продолжение таб.2.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	7. Имитация работы рук в беге.	Исходное положение, основная стойка, попеременное сгибание ног в коленном суставе, синхронно и разноименно с работой согнутых рук в локтевом суставе, направление движения вперед-внутри и назад в сторону, с постепенным наращиванием скорости, без напряжения и скованности в плечевом поясе.
3. <i>Обучить технике бега по повороту.</i>	1. Объяснение и показ особенности техники бега по повороту	Указать на наклон туловища в сторону поворота для избежания влияния центробежной силы на скорость бега, на постановку правой стопы развернутой носком вовнутрь, а левой стопы наружу к центру виража.
	2. Бег по кругу различного радиуса (10—20 м).	Наклон туловища влево. Левая рука движется по прямолинейной траектории, а правая работает шире, по направлению назад-вперед-внутри.
	3. Бег по прямой с входом в вираж.	Следить за плавным входом в поворот, сохраняя длину и частоту шага.
	4. Бег по виражу с выходом на прямую.	Плавное выпрямление туловища при выходе на прямую.
4. <i>Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению</i>	1. Создать представление о технике старта в беге на средние дистанции.	Ознакомить занимающихся с техникой высокого старта.
	2. Выполнение команд «На старт!» и «Марш!».	По команде «На старт!» занимающиеся принимают позицию высокого старта (разноименную стойку), ноги согнуты в коленях, вес тела переносится на переднюю ногу, пятки не касаются опоры, таз подается вперед-вверх, плечи больше подать вперед, а голову наклонить, Пауза между командами «На старт!» и «Марш!» специально удлиняется.

продолжение таб.2.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	3. Выбегание с высокого старта на прямую	Указать на разноименную работу рук, одновременное выталкивание с обеих ног и активное вынесение маховой ноги вперед под себя. Удержание наклона в стартовом ускорении и своевременное выпрямление.
	4. Вбегание с высокого старта в вираж.	Указать на выполнение стартового ускорения по касательной к бровке.
5. <i>Обучить технике финиширования.</i>	1. Создание представления о технике финиширования в беге.	Указать на то, что финиширование начинается 1-2 м от финишного створа осуществляется наклон туловища вперед, с одновременным отведением рук назад или поворотом плечевого пояса, плечом вперед. По возможности увелич. длина шага.
	2. Имитация способов финиширования на месте и в ходьбе.	Отвести руки назад, вывести грудь вперед.
	3. Имитация способов финиширования в беге с невысокой скоростью.	Не выполнять наклон заблаговременно.
	4. Имитация способов финиширования в беге с максимальной скоростью.	Во время финиширования не опускаться на пятку и, не перестраивая беговые движения, сохранить непринужденность бега.
6. <i>Обучить технике бега на средние дист. в целом.</i>	1. Бег со старта по прямой и на повороте на отрезках 300-800 м.	Обращать внимание на технику бега по всей дистанции, затем указать на индивидуальные ошибки и способы их исправления.
	2. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отр.	Осваивать технику при медленном беге и совершенствовать на повышенных скоростях.
	3. Ускорения с «переключениями» на дистанции 100-150 м.	Бег с переменной скоростью, на отрезке 20-30 м свободный бег с ускорением, затем 10-20 м без ускорения, и так по отрезкам.
	4. Сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.	

1.3. Обучение технике бега на короткие дистанции.

В спринтерского бега, происходит максимальная реализация всех параметров - амплитуда, усилия и т.п., которые должны выполняться за короткое время. Спортсмены пробегают свою дистанции по своей дорожке. Начало бега осуществляется с низкого старта. Судья подает три команды: «на старт» «внимание», «марш». Измерение результата выполняется секундомером.

При обучении технике, на первых занятиях необходимо ознакомиться с особенностями каждого занимающегося и определить их индивидуальные возможности, а также создается представление о рациональной технике движения. Затем обучают правильной технике основного звена упражнения (беговому шагу), его фазам (бега по дистанции, старту, стартовому ускорению, финишированию) и всего упражнения в целом.

В таблице 3 приведена план-схема обучения технике бега на короткие дистанции.

Таблица 3.

План-схема обучения технике бега на короткие дистанции.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
<i>1. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.</i>	1. Создание представления о технике бега на короткие дистанции	Просмотр кинокольцовок, кинограмм, видео-фильмов, фотографий, рисунков.
	2. Бег на отрезках 60-100м.	Скорость невысокая, средняя. Ознакомиться с индивидуальными особенностями занимающихся, выявить грубые ошибки, дать рекомендации для их исправления.
<i>2. Обучить технике бега по прямой дистанции.</i>	1. Объяснение и показ техники бега по прямой.	Указать на положение основных звеньев тела в пространстве. Опорная нога ставится на грунт с передней части стопы, движением сверху-вниз, под себя (загребающим), в момент вертикали слегка согнута.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>В заднем отталкивании выпрямляется во всех звеньях. В заднем махе нога сгибается в тазобедренном и коленном суставах, пятка касается задней поверхности бедра, в момент вертикали максимально согнута во всех звеньях, в переднем махе нога, согнутая во всех звеньях выносится вперед, бедро параллельно полу с последующим разгибанием в коленном суставе. Туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевом суставе под углом 90⁰, направление движения вперед-назад, синхронно и разноименно ногам.</p>
	2. Бег на отрезках 40-80 м.	<p>Скорость невысокая. Обратить внимание на положение звеньев тела.</p>
	3. Бег на отрезках 40-60 м с ускорением.	<p>Указать на постановку опорной ноги с передней части стопы. Движения свободные.</p>
	4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег на отрезках 30-40м.	<p>Указать на постановку ноги загребающим движением под себя, на полное выпрямление толчковой ноги, в переднем махе нога, согнутая во всех звеньях выносится вперед, бедро параллельно полу с последующим разгибанием в коленном суставе, вертикальное положение туловища.</p>
	5. Семенящий бег с переходом на гладкий бег на отрезках 30-40м.	<p>Указать на частоту шага, полное выпрямление толчковой ноги, высокое</p>

продолжение таб.3.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		поднимание бедра маховой ноги под углом 90 ⁰ .
	6. Бег с захлестом голени назад с переходом на гладкий бег на отрезках 30-40м.	Указать на постановку ноги загребающим движением под себя, на полное выпрямление толчковой ноги,
		в заднем махе нога сгибается, пятка направляется под ягодицу, туловище вертикально.
	7. Прыжковый бег с переходом на гладкий бег на отрезках 30-40м.	Указать на постановка ноги с передней части стопы, на полное выпрямление ноги в заднем толчке, направление отталкивания вперед под острым углом. Широкое разведение бедер в полетной фазе.
	8. Бег с высоким поднимаем бедра с последующим выхлестом голени вперед.	В переднем махе бедро активно выносится вперед до горизонтали, с последующим выхлестом голени вперед-вниз-под себя.
	9. Бег с ускорением.	Акцентировать внимание на технику выполнения бега в целом.
	8. Имитация работы рук в беге.	Исходное положение, основная стойка, попеременное сгибание ног в коленном суставе, синхронно и разноименно с работой согнутых рук локтевом суставе, направление движения вперед-внутри и назад в сторону, с постепенным наращиванием скорости, без напряжения и скованности в плечевом поясе, свободно и по большой амплитуде.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
3. <i>Обучить технике бега по повороту.</i>	1. Объяснение и показ особенности техники бега по повороту	Указать на наклон туловища в сторону поворота для избежание влияния центробежной силы на скорость бега, на постановку правой стопы развернутой носком вовнутрь, а левой наружу.
	2. Имитация работы рук на месте, как при беге по повороту.	Левая рука движется по прямолинейной траектории вперед-назад, локоть прижимается к туловищу, а правая работает шире, по направлению назад-вперед вовнутрь поперек туловища.
	3. Бег по кругу различного радиуса (10—20 м).	Указать на наклон туловища влево.
	4. Бег с ускорением по прямой с входом в вираж.	Следить за плавным входом в поворот, сохраняя длину и частоту шага.
	5. Бег с ускорением по виражу с выходом на прямую.	Плавное выпрямление туловища при выходе на прямую.
4. <i>Обучить технике низкого старта и стартового разгона.</i>	1. Создать представление о технике старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции.	Ознакомить занимающихся с техникой низкого старта. Положение звеньев тела на старте: стопа толчковой ноги располагается за 1,5 стопы от линии старта. нога согнута в коленном суставе. Колено маховой ноги располагается на расстоянии 1,5 стопы от носка впередистоящей (или длинны голени). Пятки стоп не касаются опоры. Между стопой и коленом расстояние ширины одной ладони. Кисти рук располагаются перед линией старта параллельно ей, на расстоянии чуть ширине

продолжение таб.3.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>плеч, с опорой на большой палец (развернутым вовнутрь) и указательный. Голова держится прямо по отношению к туловищу, взгляд направить на 1 м вперед. В стартовом ускорении около 10-15 м постепенное выпрямление туловища и набор скорости за счет увеличения длины и частоты шагов, активная работа рук.</p>
	<p>2. Старт из различных положений, с пробеганием дистанции 20-30 м.: - старт из основной стойки с падением вперед, - высокий старт (с опорой на руку), - старт из упора лежа.</p>	<p>Обратить внимание на активное расположению звеньев тела, быстроту реакцию на ожидаемый сигнал и началу движения по дистанции.</p>
	<p>3. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».</p>	<p>По команде «На старт!» занимающиеся принимают позицию низкого старта. По команде «Внимание!», происходит неполное выпрямление ног в коленном суставе (угол между бедром и голенью толчковой ноги 90-105⁰, маховой ноги 115-138⁰) и отрыв колена маховой ноги от опоры, таз поднимается на 10-15 см выше уровня плеч. Вес тела переносится на руки и на толчковую ногу, плечи выдвигаются вперед за линию старта.</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	4. Выполнение низкого старта с выбеганием на прямую по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	Указать и исправить ошибки в расположении звеньев тела. Акцентировать внимание на старте и постепенное плавное выпрямление туловища. Указать на разноименную работу рук, одновременное выталкивание с обеих ног и активное вынесение маховой ноги вперед под себя.. Удержание наклона в стартовом ускорении и своевременное выпрямление
	5. Бег с низкого старта на вираже.	Рассказать об особенности выполнения низкого старта на вираже. Спортсмен занимает положение у внешнего края дорожки по касательной к изгибу внутренней линии дорожки, для выполнения первого отрезка стартового ускорения по прямой (по касательной к бровке), с последующим наклоном туловища к центру поворота, движения руками короткие и быстрые.
5. <i>Обучить технике финиширования.</i>	1. Создание представления о технике финиширования в беге на короткие дистанции.	Указать на то, что финиширование начинается 1-2м от финишного створа осуществляется наклон туловища вперед, с одновременным отведением рук назад или поворотом плечевого пояса, плечом вперед. По возможности увеличивается частота шага.

продолжение таб.3.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	2. Имитация способов финиширования на месте и в ходьбе.	Отвести руки назад, вывести грудь вперед.
	3. Имитация способов финиширования в беге с невысокой скоростью.	Не выполнять наклон заблаговременно.
	4. Имитация способов финиширования в беге с максимальной скоростью.	Во время финиширования не опускаться на пятку и не перестраивая беговые движения сохранить непринужденность бега.
6. Обучить технике бега на короткие дистанции в целом.	1. Специальные упражнения бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, семенящий бег, прыжковый бег, бег с высоким поднимаем бедра с последующим выхлестом голени вперед) с постепенным переходом на бег на отрезках 30-40 м.	Следить за сохранением частоты и длины беговых шагов и свободы движений.
	2. Бег на отрезках от 30-50 м соревновательной дистанции с различной скоростью.	Обращать внимание на технику бега по всей дистанции, затем указать на индивидуальные ошибки и способы их исправления.
	3. Сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.	

1.4. Обучение технике эстафетного бега.

Особенность техники эстафетного бега, заключается в передаче эстафетной палочки на коротком отрезке на большой скорости. Совмещение скоростей бега передающего и принимающего повышает координационную и психическую сложность этого вида. Условия выполнения эстафетного бега определены регламентом соревнований: бег на короткие дистанции осуществляется по отдельным дорожкам, передача эстафетной палочки происходит в коридоре. Участники команды пробегают отдельный этап. Измерение результата выполняется секундомером

Техника бега по дистанции в эстафетном беге такая же, как и в спринтерском беге по прямой и виражу, поэтому процесс обучения строится по следующей схеме:

- создание представления о технике эстафетного бега;
- обучение технике передачи эстафетной палочки;
- обучение технике старта и стартового ускорения на этапах;
- обучение технике передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне;
- обучение технике в целом.

В таблице 4 приведена план-схема обучения технике эстафетного бега.

Таблица 4.

План-схема обучения технике эстафетного бега.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
1. Ознакомить с техникой эстафетного бега.	1. Создание представления о технике эстафетного бега.	Просмотр кинокольцовок, кинограмм, видео-фильмов, фотографий, рисунков.
	2. Формирование знаний о правилах передачи эстафетной палочки.	Указать на значение точности и слаженности передачи эстафетной палочки с минимальными потерями скорости бега.
2. Обучить технике передачи эстафетной палочки.	1. Держание эстафетной палочки.	Взять палочку удобным хватом и надежно зафиксировать ближе к нижнему краю.
	2. Передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте по сигналу преп.	Занимающиеся построены в шеренги на расстоянии 1-2 м.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>Вторая шеренга смещена на пол шага влево (вправо). По команде осуществляется передача эстафетной палочки. Затем занимающиеся поворачиваются. По команде принимающий, не оглядываясь, быстро вытягивает назад руку с открытой ладонью и отведенным в сторону бедра большим пальцем. Передающий, движением снизу-вперед и слегка вверх точно вкладывает палочку в ладонь принимающего между указательным и большим пальцем.</p>
	<p>3. То же, по сигналу передающего.</p>	<p>Следить за тем, чтобы принимающий не поворачивал голову для контроля за положением руки и не двигал ею во время передачи.</p>
	<p>4. То же, с предварительной имитацией движений рук при беге.</p>	<p>Движения рук выполняются свободно с большой амплитудой, передачу производить по команде передающего. Следить за тем, чтобы вынос руки с эстафетой производился после команды «Хоп!», а не одновременно.</p>
	<p>5. Передача палочки в ходьбе и медленном беге по сигналу преподавателя.</p>	<p>Выполнять в парах. Обращать внимание на то, чтобы передающий был смещен в сторону по отношению к принимающему. Команду «Хоп» подавать при приближении на 1-1,5 м.</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
<p>3. <i>Обучить технике старта и стартового ускорения на этапах эстафетного бега.</i></p>	<p>1. Создание представления о технике старта в эстафетном беге (4x100м) на первом этапе.</p>	<p>Спортсмен занимает положение у внешнего края дорожки по касательной к изгибу внутренней линии дорожки, для выполнения первого отрезка стартового ускорения по прямой (по касательной к бровке), с последующим наклоном туловища к центру поворота, движения руками короткие и быстрые. Положение звеньев тела на старте: стопа толчковой ноги располагается за 1,5 стопы от линии старта, нога согнута в коленном суставе. Колено маховой ноги располагается на расстоянии 1,5 стопы от носка впередистоящей (или длины голени). Пятки стоп не касаются опоры. Между стопой и коленом расстояние ширины одной ладони. Кисти рук располагаются перед линией старта параллельно ей, на расстоянии чуть ширине плеч, с опорой на большой палец (развернутым вовнутрь) и указательный. Эстафетная палочка располагается в правой руке, хват тремя пальцами (мизинцем и безымянным) за нижний конец. Палочка направлена в сторону бега. Голова держится прямо по отношению к туловищу, взгляд направлен на 1 м вперед. В стартовом ускорении около 10-15 м постепенное выпрямление</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>туловища и набор скорости за счет увеличения длины и частоты шагов, активная работа рук.</p> <p>2. Создание представления о технике старта на этапах (2-3-4).</p> <p>Выполняется старт из положения с опорой на одну руку, непосредственно у линии начала дополнительной зоны разбега. Исходное положение разноименная стойка, левая нога впереди, согнута в коленном суставе, правая сзади. Опора производится на правую руку, левая рука отведена вверх-назад. Голова опущена вниз в сторону, взгляд направлен на контрольную отметку. Старт происходит в момент попадания ноги передающего на контрольную отметку.</p>
	<p>3. Выполнение старта из положения с опорой на одну руку на прямой и на вираже.</p> <p>4. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».</p>	<p>Спортсмен занимает положение у внутреннего края дорожки на 2-м и 4-м этапах, На 3-м этапе – у внешней линии. Левая рука отведена вверх-назад.</p> <p>По команде «На старт!», занимающиеся принимают позицию низкого старта. По команде «Внимание!», происходит неполное выпрямление ног в коленном суставе (угол между бедром и голенью толчковой ноги 90-105⁰, маховой ноги 115-138⁰) и отрыв колена маховой ноги от опоры, таз поднимается на 10-15 см выше уровня плеч. Вес тела переносится на руки и на</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>толчковую ногу, плечи выдвигаются вперед за линию старта.</p> <p>5. Выполнение низкого старта с выбеганием на прямую по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</p> <p>6. Бег с низкого старта на вираже.</p>
<p>4. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-и метровой зоне.</p>	<p>1. Подбор контрольной отметки от линии зоны дополнительного разбега.</p>	<p>Выполняется сначала на 5-8 дорожках с большим радиусом, затем на 1-3. Рассказать об особенности выполнения низкого старта на вираже. Спортсмен занимает положение у внешнего края дорожки по касательной к изгибу внутренней линии дорожки, для выполнения первого отрезка стартового ускорения по прямой (по касательной к бровке), с последующим наклоном туловища к центру поворота, движения руками короткие и быстрые.</p> <p>1. Рассказать о 20-и метровой зоне (коридоре) передачи эстафетной палочки и о значении подбора контрольной отметки (подбирается принимающим на расстоянии 17 стоп от линии зоны разбега).</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	2. Выполнение низкого старта (передающим) и старта с опорой на руку (принимающим) с передачей эстафетной палочки по команде преподавателя.	Акцентировать внимание на том, что принимающий должен начинать движение после попадания ногой передающего на контрольную отметку.
	3. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны коридора.	Акцентировать внимание на передаче эстафетной палочки с минимальными потерями скорости.
	4. Передача эстафетной палочки с учетом зоны коридора.	Акцентировать внимание на передаче эстафеты за 3-4 м до конца зоны коридора, не снижая скорости бега.
5. Обучить технике эстафетного бега в целом.	1. Расстановка бегунов по этапам эстафеты 4x100 м.	При комплектовании команды следует учесть, что бегун на первом и четвертом этапах пробегает 110 м, а на втором и третьем – 120 м. На I этап следует поставить бегуна, хорошо владеющего техникой низкого старта и умеющего быстрее всех бежать по повороту, на II и III – наиболее выносливых, а на последний – самого быстрого в беге на 100 м с ходу.
	2. Передача эстафеты каждой парой бегунов на максимальной скорости в своей зоне.	Фиксируется время «нахождения» палочки в зоне передачи.
	3. Уточнение расстояния до контрольной отметки с учетом внешних условий.	Делать поправки нахождения контрольной отметки в зависимости от состояния дорожки, встречного и попутного ветра.
	4. Командный бег 4x100 м «на результат».	Обращать внимание на синхронность передачи палочки и соблюдения условий правил соревнований.

1.5. Обучение технике барьерного бега.

Следующими видами для изучения, являются барьерный бег. По структуре выполнения основного движения он относится к смешанным, так как в этом виде бега присутствуют циклическая (бег) и ациклическая (преодоление барьера) структура. Техника барьерного бега довольно сложна, так как преодоление барьеров должно происходить на высокой скорости. Бег с барьерами осуществляется по отдельным дорожкам. Количество, расстояние между барьерами и их высота определены положением и регламентом соревнований. Результат измеряется секундомером.

Последовательность обучения барьерному бегу, следующая:

- ознакомление с техникой барьерного бега;
- обучение технике преодоления барьера;
- обучение ритму и технике бега между барьерами;
- обучение технике низкого старта и стартового разбега с преодолением барьеров;
- обучение технике финиширования;
- обучение технике в целом.

В таблице 5 приведена план-схема обучения технике барьерного бега.

Таблица 5.

План-схема обучения технике барьерного бега.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
<i>1. Ознакомить с техникой барьерного бега.</i>	1. Создание представления о технике барьерного бега.	Просмотр киноколяцков, кинограмм, видео-фильмов, фотографий, рисунков.
	2. Формирование знаний о правилах соревнований в барьерном беге.	
<i>2. Обучить технике преодоления барьера.</i>	1. Объяснение и показ техники преодоления барьера.	Барьеры высотой 70-80 см располагаются на расстоянии 3-4 стопы от опоры.
	2. Имитация переноса маховой ноги на месте.	Спортсмен находится перед барьером, руки на барьере. Маховая нога последовательно сгибается в тазобедренном суставе, бедро поднимается вперед до горизонтали, а затем

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		выпрямляется в коленном суставе с выбрасыванием голени пяткой вперед, носок на себя. Постановка на опору загребающим движением под себя.
	3. Имитация проноса толчковой ноги по планке вдоль барьера.	Стоя в упоре сбоку от барьера с одноименной стороны толчковой ногой, маховая нога стоит высоко на стопе. Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах и отводится бедром в сторону, через скольжение вдоль барьера с приведением к средней линии туловища. Толчковая нога опускается вниз с последующим махом назад.
	4. Имитация переноса толчковой ноги на месте.	Стоя в упоре сбоку от барьера. После отрыва от опоры, толчковая нога последовательно сгибается в коленном и тазобедренном суставах и отводится бедром в сторону с приведением к средней линии туловища. Затем она опускается вниз с последующим махом назад.
	5. Имитация переноса маховой и толчковой ноги на месте.	Исходное положение, разноименная стойка: толчковая впереди на расстоянии одного шага от барьера. Последовательный перенос маховой и толчковой ноги с согласованной работой рук: разноименная маховой ногой, выносится кистью вперед-в сторону с винтообразным движением.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		Одноименная активно отводится (согнутой или прямой) назад. Туловище слегка наклонено вперед.
	6. То же с 1-3 шагов.	Указать на согласованную работу ног и рук.
	7. Имитация атаки барьера маховой ногой в ходьбе.	В медленной ходьбе сбоку от барьеров с одноименной стороны маховой ногой (5-6 шт. на расстоянии 2-х шагов друг от друга) с продвижением вперед. Указать на постановку толчковой ноги на переднюю часть стопы, загребающим движением под себя перед барьером, а маховой ноги, после барьера.
	8. Имитация обработки барьера толчковой ногой в ходьбе.	В медленной ходьбе сбоку от барьеров с одноименной стороны толчковой ногой (5-6 шт. на расстоянии 2-х шагов друг от друга) с продвижением вперед. Указать на согласованную работу рук и ног.
	9. Имитация атаки и обработки барьера в ходьбе.	В медленной ходьбе через середину барьера. Указать на технику работы маховой и толчковой ноги и синхронную работу рук
	10. Имитация атаки барьера в беге с 1-3 шагов.	В медленном беге сбоку от барьеров с одноименной стороны маховой ногой (5-6 шт. на расстоянии 4-х шагов друг от друга) с продвижением вперед с увеличением частоты движений к последнему барьеру. Отталкивание и сход

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		барьера происходит с передней части стопы.
	11. Имитация обработки барьера толчковой ногой в беге в 1-3 шага.	В медленном беге сбоку от барьеров с одноименной стороны толчковой ногой (5-6 шт. на расстоянии 4-х шагов друг от друга) с продвижением вперед с увеличением частоты движений к последнему барьеру.
	12. Бег с барьерами в 1-3 шага.	Расстояние между барьерами постепенно увеличивается до оптимальных значений. Указать на технику работы рук и ног. Преодоление барьеров барьерным шагом, без вертикальных колебаний (прыжков).
3. Обучить ритму и технике бега между барьерами.	1. Имитация преодоления барьеров с высокого старта.	В беге сбоку от барьеров с одноименной стороны маховой и толчковой ногой (5-6 шт. на расстоянии 4-х шагов друг от друга) с продвижением вперед. Расстояние до первого барьера преодолевается в 7-8 беговых шагов, между барьерами в 3-и шага.
	2. Бег с высокого старта с преодолением 3-4 барьеров.	В беге через середину барьера. Расстояние до первого барьера преодолевается в 7-8 беговых шагов, между барьерами в 3-и шага. Бег выполнять с передней части стопы. Для начала, установить разметку для постановки стоп или ориентиров. Указать на правильную технику и

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		исправить ошибки в расположении звеньев тела. Постепенно изменять высоту барьеров и расстояние между ними до соревновательных значений.
<p>4. Обучить технике низкого старта и стартового разбега с преодолением барьеров.</p>	<p>1. Создать представление о технике: - старта в барьерном беге.</p>	<p>Ознакомить занимающихся с техникой низкого старта. Расстановка ног на старте зависит от количества беговых шагов (7-8) в стартовом ускорении). При 7-ми шагах впереди ставится толчковая нога на расстоянии 1,5 стопы от линии старта. Нога согнута в коленном суставе. Колено маховой ноги располагается на расстоянии 1,5 стопы от носка впереди стоящей (или длины голени). При 8-ми шагах маховая впереди, толчковая сзади и старт растянутый. Пятки стоп не касаются опоры. Между стопой и коленом расстояние ширины одной ладони. Кисти рук располагаются перед линией старта параллельно ей, на расстоянии чуть ширине плеч, с опорой на большой палец (развернутым вовнутрь) и указательный.</p>
	<p>- стартового ускорения.</p> <p>2. Бег с низкого старта до 1-го барьера.</p>	<p>В стартовом ускорении выпрямление туловища осуществляется на 4-5 шагах.</p> <p>Выполняется подбор разбега, выполняется быстро и свободно, с оптимальным наклоном туловища,</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>постановка стоп с передней части, загребающим движением под себя. Подобрать место отталкивания за 1,5-2 м от барьера и внести поправки в начало старта, частоту и длину шагов. Длина последнего шага меньше.</p>
	<p>3. Бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров.</p>	<p>Преодоление барьера осуществлять прямолинейно, без вертикальных колебаний. Постепенно изменять высоту барьеров до соревновательных значений. Нарращивание скорости от 1 до 3 –го барьера.</p>
<p>5. Обучить технике финиширования.</p>	<p>1. Создание представления о технике финиширования в барьерном беге.</p>	<p>Указать на то, что финиширование начинается 1-2 м от финишного створа осуществляется наклон туловища вперед, с одновременным отведением рук назад или поворотом плечевого пояса, плечом вперед. По возможности увеличивается частота шага.</p>
	<p>2. Имитация способов финиширования на месте и в ходьбе.</p>	<p>Отвести руки назад, вывести грудь вперед.</p>
	<p>3. Имитация способов финиширования в беге с невысокой скоростью.</p>	<p>Не выполнять наклон заблаговременно.</p>
	<p>4. Имитация способов финиширования в беге с максимальной скоростью.</p>	<p>Во время финиширования не опускаться на пятку и, не перестраивая беговые движения, сохранить непринужденность бега.</p>

Продолжение таб.5.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
<i>5. Обучить технике барьерного бега в целом.</i>	1. Бег с преодолением 3-5 барьеров с низкого старта.	Овладение техникой преодоления барьеров на высокой скорости с увеличенной длиной стартового разбега.
	2. Бег 60 м с барьерами на время.	Прием контрольных нормативов, прикидки, соревнования.

1.6. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагиванием».

Исходя из технической сложности и психической напряженности видов легкоатлетических прыжков, обучение целесообразно начинать с прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием», так как он дает возможность лучше овладеть толчком в сочетании со скоростью разбега. Прыжок выполняется с приземлением в яму, наполненную смесью песка с опилками, гимнастическими матами или поролоновыми матами. Разбег выполняется по дорожке, определенной сектором для прыжков. Планка устанавливается на стойках. Высота установки планки измеряется по всей длине планки в трех местах, от поверхности дорожки к верхней части планки, специальным измерительным прибором или рулеткой.

Последовательность обучения выглядит следующим образом:

- создание представления о технике прыжка;
- обучение технике отталкивания;
- обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием;
- обучение технике перехода через планку способом «перешагиванием» и приземлению;
- обучение технике в целом.

В таблице 6 приведена план-схема обучения технике прыжка в высоту способом «перешагиванием».

Таблица 6.

План-схема обучения технике прыжков в высоту способом «перешагиванием».

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
<i>1. Ознакомить с техникой изучаемого прыжка.</i>	1. Создание представления о технике прыжка в высоту способом «перешагиванием».	Просмотр кинокольцовок, кинограмм, видео-фильмов, фотографий, рисунков.
	2. Формирование знаний о правилах соревнований в прыжках в высоту.	
<i>2. Обучить технике отталкивания.</i>	1. Создание представления о технике отталкивания.	Постановку толчковой ноги перед общим центром масс, с активным перекатом с пятки на носок, загребающим движением под себя. В момент постановки нога выпрямлена в колене, а в

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		момент вертикали слегка согнута. Туловище слегка отклонено назад, руки отведены назад-в сторону.
	2. Имитация постановки толчковой ноги.	Из исходного положения разноименной стойки, маховая нога впереди, туловище слегка отклонено назад. Указать на постановку толчковой ноги с пятки, с последующим быстрым переходом на всю стопу.
	3. Имитация постановки толчковой ноги с одновременным махом.	Из исходного положения разноименной стойки одноименным боком маховой ноги у опоры. Маховая нога свободным, быстрым движением выносятся бедром вверх, с последующим выхлестом голени вперед, нога разгибается в коленном суставе носок направлен на себя.
	4. То же, с отведением рук на замах.	Руки из положения сзади активно выносятся вперед-вверх, одновременно с махом.
	5. То же, с отталкиванием.	Акцент на полное разгибание толчковой ноги и вертикальное направление прыжка, с приземлением на место отталкивания. Согласованная работа ног и рук.
	6. Имитация отталкивания с 1,3,5-и шагов.	Выполняется в ходьбе, через 1-3 шага, с одновременным отведением рук и проходом вперед-вверх на толчковой ноге с махом ногой и руками вперед-вверх. Приземление на место отталкивания.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
3. <i>Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием</i>	1. Создать представление о технике разбега в прыжках в высоту способом «перешагиванием».	Выполняется с 7 и 11-беговых шагов по прямой линии под углом к планке 30-40°, с одноименной стороны маховой ноге. Разбег осуществляется с передней части стопы, загребающим движением под себя, руки движутся разноименно, туловище вертикально.
	2. Разбег в сочетании с отталкиванием с 3-х, 5-и, 7-и, 11-и беговых шагов.	Акцент на прямолинейный разбег. Предпоследний шаг удлиняется, а последний шаг укорачивается, за счет сгибания маховой ноги в коленном суставе и снижения центра тяжести. Туловище слегка отклонено назад, руки сзади.
4. <i>Обучить технике перехода через планку способом «перешагивание м» и приземлению.</i>	1. Создать представление о технике перехода через планку способом «перешагивание м».	По мере подъема над планкой, маховая нога разгибается, а толчковая нога свободно опущена вниз. Туловище вначале взлета удерживается вертикально, а затем выполняет наклон к маховой ноге. Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах и поднимается к планке, маховая активно опускается за планку с поворотом стопы вовнутрь. Туловище поворачивается к планке.
	2. Имитация переноса маховой и толчковой ноги через планку.	Стоя одноименным боком к маховой ноге у планки (к натянутому эспандеру) установленной на высоте 40 см перенести последовательно маховую и

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		толковую ногу. Туловище вертикально. Обозначить место приземления маховой ноги.
	3. То же, но в прыжке и с подходом.	Маховую ногу опускать за планку быстро с целью компенсаторного подъема вверх таза и толчковой ноги. Обратить внимание на выполнение всех движений по линии, продолжающей разбег.
	4. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега и затем с гимнастического мостика.	Обратить внимание на опускание маховой ноги за планку и разворот туловища лицом к планке при приземлении.
5. Обучить прыжку в высоту в целом	1. Прыжки в высоту с 1, 3, 5 шагов и индивидуального разбега.	Установить планку на доступной высоте и постепенно ее повышать до индивидуально максимально возможных значений. Указать на пофазное положение звеньев тела. Дать рекомендации по исправлению появившихся ошибок.
	2. Прыжки с полного разбега на максимальный результат (участие в соревнованиях).	Соревнования проводить в соответствии с требованиями и правилами.

1.7. Обучение технике прыжков в длину с разбега различными способами.

Следующим видом для обучения является: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «бег по воздуху», который производится в яму, наполненную песком до уровня дорожки для разбега. Разбег производится по специально отведенной дорожке, ограниченной двумя боковыми линиями. Отталкивание выполняется от деревянного бруска, установленного на уровне дорожки. Для измерения результата используется рулетка и электронные приборы.

Последовательность обучения выглядит следующим образом:

- создание представление о технике прыжка;
- обучение технике отталкивания с вылетом «в шаг»;
- обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием;
- обучение технике приземления;
- обучение технике полетной фазы.
- обучение технике в целом.

В таблице 7 приведена план-схема обучения технике прыжка в длину с разбега.

Таблица 7.

План-схема обучения технике прыжков в длину с разбега.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
<i>1. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.</i>	1. Создание представления о технике прыжка в длину с разбега	Просмотр киноколеек, кинограмм, видео-фильмов, фотографий, рисунков.
	2. Формирование знаний о правилах соревнований в прыжках в длину	
<i>2. Обучить технике отталкивания.</i>	1. Создание представления о технике отталкивания.	Опорная нога ставится на опору загибающимся движением под себя с активным перекатом с пятки на носок, впереди общего центра массы тела. Маховая нога активным движением выносится вверх-вперед согнута в коленном суставе Туловище вертикально, руки согнуты в локтевом суставе разноименно.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	2. Имитация постановки опорной ноги и отталкивания в сочетании с работой рук.	Исходное разноименное положение, маховая нога впереди. Указать на активную загибающую постановку толчковой ноги, носок направлен на себя, нога слегка согнута в коленном суставе. Руки согнуты, работают синхронно маховой ноге.
	3. Имитация отталкивания с одного шага.	Исходное разноименное положение, маховая нога впереди. Шаг должен быть активным, маховая слегка согнута, после отталкивания вылет вперед-вверх.
	4. Прыжки «в шаге» с напрыгиванием на возвышение (маты, скамейку).	Исходное разноименное положение, толчковая нога впереди. При отталкивании, выполнить активный мах с запрыгиванием на высоту 50-70 см., приземление на прямую маховую ногу. Туловище вертикально, руки разноименно.
	5. Прыжки «в шаге», через 1-3 беговых шага.	Указать на нарастающий ритм движения к моменту отталкивания, направление вылета вперед-вверх, выпрямление толчковой ноги в момент окончания отталкивания, активный мах маховой ногой, туловище вертикально, руки разноименно, мягкое приземление на маховую ногу.
	6. Прыжки «в шаге» с 3-5 беговых шагов через препятствия.	Препятствия высотой 30-50 см, на расстоянии 7 -9 шагов. Исходное разноименное положение, маховая нога впереди. Бег до первого

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		барьера в 3-5 беговых шагов, отталкивание и приземление за 1,5-2 метра от препятствия. Бег между препятствиями с нарастающим темпом, на передней части стопы с выделением подготовки к отталкиваю, отталкивание с активным перекатом с пятки на носок, с активной согнутой маховой ногой. Вертикальным расположением туловища и синхронной работой рук маховой ноге.
	7. Прыжки «в шаге» с 1-3 беговых шагов в прыжковую яму.	Обратить внимание на положение всех звеньев тела, приземление в яму на маховую ногу с последующим пробеганием вперед.
3. <i>Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.</i>	1.Создание представления о технике разбега.	Разбег выполняется с нарастающей скоростью к моменту отталкивания, беговыми шагами, с передней части стопы, загребающим движением под себя, активно проталкиваясь вслед. Туловище вертикально, руки согнуты разноименно. Предпоследний шаг укорачивается со снижением высоты расположения ОЦМТ за счет сгибания в коленном суставе маховой ноги. Последний шаг удлиняется и осуществляется активным загребающим движением.
	2. Бег по разбегу в сочетании с отталкиванием в 10-12 беговых шагов.	Исходное разноименное положение. Бег осуществляется по беговой дорожке с 10-12 шагов, с

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>отталкиванием по готовности занимающегося и достижения оптимальной скорости, отталкивание, вылет «в шаге» и дальнейшее пробегание по дорожке по инерции. Скорость возрастает постепенно, за счет увеличения длины и частоты шагов.</p>
	3. Подбор разбега.	<p>Подбор разбега осуществляется сбоку от места отталкивания, обычными шагами 1 к 2. Установка метки начала разбега. Исходное разноименное положение.</p>
	4. Прыжки в длину «в шаге» с 3-7 беговых шагов.	<p>Акцент на постепенный набор скорости, на нарастающий ритм беговых шагов, активное отталкивание вперед-вверх и приземления на маховую ногу в положении выпада. Туловище вертикально, руки работают разноименно.</p>
	5. Прыжки в длину «в шаге» с 10-12 беговых шагов.	<p>Акцент на положение всех звеньев тела в момент выполнения разбега и отталкивания. Обратить внимание на четкое попадание толчковой ноги на планку отталкивания. Корректировать место начала разбега в зависимости от места отталкивания. Исключить подстраивание разбега в зависимости от места попадания на планку (искусственное учащение или удлинение беговых шагов).</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
<p>4. <i>Обучить технике приземления.</i></p>	<p>1. Создать представление о технике приземления.</p>	<p>Приземление происходит на две согнутые ноги в яму с песком. Перед приземлением из положения в группировке, ноги выпрямляются в коленном суставе и выносятся далеко перед собой с одновременным опусканием туловища вперед и махом руками сверху-вниз.</p>
	<p>2. Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной</p>	<p>Обратить внимание на последовательность в работе звеньев тела во время отталкивания, активный мах прямыми руками вверх-вперед, положение группировки перед приземлением, выносом голени максимально вперед и приземлением на согнутые ноги. Исключить падение назад и вперед.</p>
	<p>3. Прыжок в длину с короткого разбега через планку (эспандер).</p>	<p>Исходное положение разноименная стойка, маховая нога впереди. Разбег 3-5 беговых шагов. Планку установить на высоте 20-40 см за 0,5 м до предполагаемого места приземления. Следить за своевременной группировкой перед приземлением и активным выносом голени вперед.</p>
<p>5. <i>Обучить технике движения в полете Способ «согнув ноги».</i></p>	<p>1. Создание представления о технике полета.</p>	<p>В полетной фазе, способом «согнув ноги», после положения вылета в шаге, толчковая нога сгибается в тазобедренном суставе и подводится к маховой, обе ноги сильно согнуты в коленном и тазобедренном</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		суставе, туловище слегка наклонено вперед, руки вверх. Перед приземлением одновременно ноги разгибаются в коленном суставе и туловище наклоняется вперед, руки опускаются вниз.
	2. Прыжок с места с двух ног через препятствие с подтягиванием коленей к груди.	Ноги активно сгибаются в тазобедренном и коленном суставе, приземление на согнутые ноги. Туловище наклонено вперед, руки опущены вниз.
	3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с отталкиванием от трамплина (с возвышенности 30-50 см).	Разбег с 3-5 беговых шагов. Акцент на действия спортсмена в момент отталкивания, для достижения максимальной высоты. В полетной фазе обратить внимание на группировку и удержание положения «согнув ноги». Исключить быстрое спрыгивание вниз и приземление на прямые ноги.
	4. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с различного разбега.	Обратить внимание в фазе полета на активное сгибание ног в верхней части полета и подготовку к приземлению.
<i>Способ «прогнувшись».</i>	1. Создание представления о технике полета.	После вылета «в шаге», маховая нога, разгибается в коленном суставе и отводится назад к толчковой, таз выносится вперед, осуществляется прогиб в поясничном отделе. Руки синхронно с маховой ногой движутся по дуге вперед-вниз-назад-вверх в стороны.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	2. Имитация движения ног в полете из упора в висе.	После имитации вылета «в шаге», маховая нога опускается вниз и отводится к толчковой ноге назад, осуществляется прогиб в поясничном отделе, затем ноги сгибаются в коленном суставе и выносятся вперед-вверх к груди, с последующим разгибанием и выхлестом голени вперед.
	3. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с отталкиванием от трамплина (с возвышенности 30-50 см).	Разбег с 3-5 беговых шагов. Акцент на действия спортсмена в момент отталкивания, для достижения максимальной высоты. В полетной фазе обратить внимание на отведение маховой ноги вниз-назад к толчковой, выведение таза вперед и прогиб в поясничном отделе. Руки движутся по дуге синхронно маховой ноге снизу вверх-в стороны. Исключить быстрое спрыгивание вниз и приземления на прямые ноги.
	4. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с различного разбега.	Обратить внимание в фазе полета на активное отведение маховой ноги в верхней части полета и подготовку к приземлению.
<i>Способ «бег по воздуху».</i>	1. Создание представления о технике полета.	После вылета «в шаге», маховая нога опускается вниз и отводится назад, а толчковая сгибается в коленном суставе и выносится вперед, происходит смена положения ног. В полетной фазе выполняется 2,5 или 3,5 «шага». Рука

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		одноименная с толчковой ногой, выполняет круговое движение вниз-назад-вверх, а одноименная через верх выносится вперед.
	2. Имитация движения ног в полете из упора в висе.	После имитации вылета «в шаге», маховая нога опускается вниз и отводится назад, а толчковая сгибается в коленном суставе и выносится вперед с дальнейшим разгибанием. Руки движутся разноименно синхронно ногам.
	3. Прыжок в длину способом «бег по воздуху» с отталкиванием от трамплина (с возвышенности 30-50 см).	Разбег с 3-5 беговых шагов. Акцент на действия спортсмена в момент отталкивания, для достижения максимальной высоты. В полетной фазе обратить внимание на смену положения ног и синхронную работу рук. Исключить быстрое спрыгивание вниз и приземления на прямые ноги.
	4. Прыжок в длину способом «бег по воздуху» с различного разбега.	Обратить внимание в фазе полета на активную смену положения ног бегового характера.
6. Обучить технике прыжков в длину в целом.	1. Подбор разбега	Подбор разбега осуществляется сбоку от места отталкивания, обычными шагами 1 к 2. Установка метки начала разбега. Исходное разноименное положение.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	2. Ускорение по дорожке для разбега с последующим отталкиванием от планки.	Исходное разноименное положение. Бег осуществляется по беговой дорожке с 10-12 шагов, с отталкиванием по готовности занимающегося и достижения оптимальной скорости, отталкивание, вылет «в шаге» и дальнейшее пробегание по дорожке по инерции. Скорость возрастает постепенно, за счет увеличения длины и частоты шагов.
	3. Прыжки в длину с 10-12 беговых шагов.	Акцент на прямолинейность бега, беговой характер движения, постепенное увеличение скорости к месту отталкивания и подготовки к нему, точное попадание на планку, активному отталкиванию и вылета «в шаге», выполнение компенсаторных движений в полете различными способами, группировке и приземлению. Соблюдение правил соревнований.

1.8. Обучение технике тройного прыжка с разбега.

После обучения технике прыжка в длину с разбега целесообразно переходить к обучению технике тройного прыжка с разбега.

Техника тройного прыжка включает в себя фазу разбега и отталкивания, которая состоит из трех различных прыжков, выполняемых в определенной последовательности: скачок, шаг, прыжок. Скачок выполняется на одной ноге, шаг с ноги на ногу, прыжок с приземлением на обе ноги. Прыжок засчитывается, если прыгун выполнил три отталкивания до ямы с последующим приземлением и выхода из нее по правилам соревнований. Измерение происходит рулеткой от планки до ближайшего следа оставленного в яме.

Последовательность обучения выглядит следующим образом:

- создание представления о технике прыжка;
- обучение технике отталкивания: «скачка»; «шага», «скачка» и «шага»; связки «скачок, шаг, прыжок».
- обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием;
- обучение технике в целом.

В таблице 8 приведена план-схема обучения технике тройного прыжка с разбега.

Таблица 8.

План-схема обучения технике тройного прыжка с разбега.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
1. Ознакомить с техникой тройного прыжка с разбега.	1. Создание представления о технике тройного прыжка.	Просмотр кинокольцовок, кинограмм, видео-фильмов, фотографий, рисунков.
	2. Формирование знаний о правилах соревнований в тройном прыжке	
2. Обучить технике «скачка».	1. Создание представления о технике «скачка».	Толчковая нога ставится на опору беговым движением на всю стопу с активным перекатом с пятки на носок. Маховая нога согнута в коленном суставе, выносится вперед с последующим разгибанием и опусканием вниз-назад.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>После отталкивания толчковая нога выпрямляется во всех звеньях, активно сгибается в коленном и тазобедренном суставе и опускается вниз на опору активным загребающим движением вперед. Туловище вертикально, руки согнуты, движение разноименное.</p>
	<p>2. «Скачки» на толчковой ноге с продвижением вперед.</p>	<p>Выполняется прямолинейно на дистанции 10-20 м. Акцент на беговую постановку ноги с пятки на носок, синхронное движение маховой ноги и рук. Подтягивания пятки толчковой ноги к ягодице, амплитудное загребающее движение толчковой ноги. Туловище вертикально, руки согнуты.</p>
	<p>3. «Скачки» на толчковой ноге через препятствия.</p>	<p>Высота препятствий 10-15 см. Акцент на подтягивании пятки толчковой ноги к ягодице и амплитудное загребающее движение. Исключить отталкивание вверх.</p>
	<p>4. «Скачок» с 3-5 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу в яму.</p>	<p>Разбег осуществляется беговыми шагами, Акцент на беговую постановку ноги с пятки на носок, синхронное движение маховой ноги и рук. Подтягивания пятки толчковой ноги к ягодице, амплитудное загребающее движение толчковой ноги. Приземление в яму с песком на толчковую ногу, с активным выведением бедра маховой ноги вперед-вверх.</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
3. Обучить технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага».	1. Создание представления о технике «шага».	После приземления со «скачка», опорная нога незначительно сгибается в коленном и тазобедренном суставе с последующим отталкиванием, а маховая нога активно сгибается и выносится вперед-вверх в положении «шага» с максимальным разведением бедер.
	2. Многоскоки в сочетании «Скачок - шаг» в яме с песком.	С 3-5 беговых шагов, с выполнением «скачка и шага» в яме по отметкам и созданием ритма отталкивания. Разбег осуществляется беговыми шагами. Акцент на беговую постановку ноги с пятки на носок, синхронное движение маховой ноги и рук. Подтягивание пятки толчковой ноги к ягодице, амплитудное загребающее движение толчковой ноги. Приземление на толчковую ногу после скачка с последующим отталкиванием и вылетом в шаг, с приземлением на разноименную ногу и дальнейшим пробеганием по яме.
	3. Многоскоки в сочетании «Скачок - шаг» по дорожке разбега.	С 3-5 беговых шагов по отметкам и созданием ритма отталкивания. Разбег осуществляется беговыми шагами. Акцент на беговую постановку ноги с пятки на носок, синхронное движение маховой ноги и рук.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		Подтягивание пятки толчковой ноги к ягодице, амплитудное загребающее движение толчковой ноги. Приземление на толчковую ногу после скачка с последующим отталкиванием и вылетом в шаг, с приземлением на разноименную ногу и дальнейшим пробеганием по яме.
4. <i>Обучить технике связки «скачок, шаг, прыжок».</i>	1.Многоскоки в сочетании «Скачок-шаг-прыжок».	Выполняется с места по отметкам и созданием ритма отталкиваний, затем с 3-5 беговых шагов. Указать на технику отталкиваний, движение маховой ноги, положения туловища и работу рук.
5. <i>Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.</i>	1. Создать представление о технике разбега в сочетании с отталкиванием.	Разбег выполняется с нарастающей скоростью к моменту отталкивания, беговыми шагами, с передней части стопы, загребающим движением под себя, активно проталкиваясь вслед. В момент отталкивания толчковая нога ставится на опору беговым движением на всю стопу с активным перекатом с пятки на носок. Маховая нога согнута в коленном суставе, выносится вперед с последующим разгибанием и опусканием вниз-назад. Туловище вертикально, руки согнуты, разноименно. Отталкивание происходит вперед-вверх.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	2. Подбор разбега.	Осуществляется с 5-7-9 беговых шагов. Коррекция разбега происходит в зависимости от попадания на планку.
<i>6. Обучение технике тройного прыжка и ритму в целом.</i>	1. Тройной прыжок с разбега с 3-5-7 беговых шагов по отметкам.	Указать на нарастающий ритм разбега. Исключить постановку ноги на отталкивании с передней части стопы. Отталкивание больше вперед, чем вверх, минимизировать падение скорости в отталкивании. Добиться загребающего характера движений.
	2. Сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.	

1.9. Обучение технике прыжков в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».

Следующим видом для обучения является прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп», который производится в секторе для прыжков в высоту. Разбег осуществляется по дуге. Большое значение имеет скорость последних шагов перед отталкиванием. После отталкивания планка преодолевается спиной по направлению движения, а приземление происходит на поролоновые маты. Планка устанавливается на стойках. Высота установки планки измеряется по всей длине планки в трех местах, от поверхности дорожки к верхней части планки, специальным измерительным прибором или рулеткой.

Последовательность обучения выглядит следующим образом:

- создание представления о технике прыжка;
- обучение технике отталкивания;
- обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием;
- обучение технике приземления;
- обучение технике полетной фазы.
- обучение технике в целом.

В таблице 9 приведена план-схема обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Таблица 9.

План-схема обучения технике прыжков в высоту способом «фосбери-флоп».

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
1. Ознакомить с техникой изучаемого прыжка.	1. Создание представления о технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	Просмотр кинокольцовок, кинограмм, видео-фильмов, фотографий, рисунков.
	2. Формирование знаний о правилах соревнований в прыжках в высоту.	
2. Обучить технике отталкивания.	1. Создание представления о технике отталкивания.	Постановку толчковой ноги перед общим центром масс, с активным перекатом с пятки на носок, загребающим движением под себя. В момент постановки нога выпрямлена в колене, а в момент вертикали слегка согнута.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		Туловище слегка отклонено назад, руки отведены назад-в сторону.
	2. Имитация постановки толчковой ноги.	Из исходного положения разноименной стойки, маховая нога впереди, туловище слегка отклонено назад. Указать на постановку толчковой ноги с пятки, с последующим быстрым переходом на всю стопу.
	3. Имитация постановки толчковой ноги с одновременным махом.	Из исходного положения разноименной стойки одноименным боком маховой ноги у опоры. Маховая нога свободным, быстрым движением выносится бедром вверх, согнутой в коленном суставе.
	4. То же, с отведением рук на мамах.	Руки из положения сзади активно выносятся вперед-вверх, одновременно с махом.
	5. То же, с отталкиванием.	Акцент на полное разгибание толчковой ноги и вертикальное направление прыжка, с приземлением на место отталкивания. Согласованная работа ног и рук.
	6. Имитация отталкивания с 1,3,5-и шагов.	Выполняется в ходьбе, через 1-3 шага, с одновременным отведением рук и проходом вперед-вверх на толчковой ноге с махом ногой и руками вперед-вверх. Приземление на место отталкивания.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
3. Обучить технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием.	1. Создать представление о технике разбега.	Выполняется с 7-и, 11-и беговых шагов по дуге под углом к планке 45° , со стороны одноименной маховой ноге. Осуществляется широким беговым шагом, нога ставится на опору с передней части стопы, загребающим движением под себя, скорость к моменту отталкивания постепенно увеличивается. Предпоследний шаг удлиняется, а последний шаг укорачивается, за счет сгибания маховой ноги в коленном суставе и снижения центра тяжести. Туловище вертикально. Руки согнуты, движение разноименно.
	2. Бег по кругу радиусом 10-15 м.	Акцент на постановку ноги ближней к центру виража осуществляется с внешней стороны стопы, а дальней с внутренней части. Наклон туловища к центру виража, руки работают разноименно и направляются к центру виража.
	3. Преодоление препятствий прыжком вверх, расположенных по дуге.	Невысокие препятствия (30-40 см) располагаются на расстоянии друг от друга в 3 беговых шага. Скорость разбега возрастает к моменту отталкивания. Толчковую ногу стараться над препятствием не сгибать. Мах согнутой ногой направлен к центру виража.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	4. Разбег в сочетании с отталкивания с 3,5,7,9 беговых шагов.	Обозначить место отталкивания (60-80 см от стойки). Из исходного положения разноименной стойки, маховая нога впереди, осуществляется разбег с 3-5 шагов по дуге, а 7-9 шагов по прямой с входом в вираж. Скорость к отталкиванию постепенно возрастает, отталкивание вверх с поворотом туловища спиной к планке, за счет активного маха вперед-вверх-вовнутрь. Толчковая нога выпрямляется.
4. <i>Обучить технике приземления.</i>	1. Создать представление о технике приземления.	Приземление осуществляется в поролоновую яму на верхнюю часть спины, на лопатки, с последующим перекатом назад. Подбородок прижимается к груди.
	2. Выполнение «мостика» из положения лежа на спине и из положения стоя.	Акцент на максимальный прогиб в поясничном отделе.
	3. Падение назад из положения стоя спиной к матам.	Исходное положение основная стойка, расстояние от матов 2-3 стопы. При выполнении падения назад, прогнуться в поясничном отделе и коснуться матов верхней частью спины, подбородок прижать к груди.
5. <i>Обучить технике перехода через планку.</i>	1. Создать представление о технике перехода через планку.	После отталкивания прыгун прогибается в пояснице и принимает горизонтальное положение. Таз активно поднимается вверх, маховая и толчковая нога слегка

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		согнуты в коленном суставе. В конце перехода происходит активный мах ногами вверх-на себя.
	2. Прыжки через резиновый амортизатор с места.	Из исходного положения основной стойки, спиной к планке на расстоянии 2-3 стопы от ямы.
	3. Прыжки через резиновый амортизатор с 3-4 шагов разбега.	Разбег осуществляется лицом по направлению к планке по прямой, после отталкивания осуществляется разворот спиной на 180°. Акцент на вылет вверх и прогибание в поясничном отделе. Исключить преждевременное падение плечами вниз и раннее сгибание ног в тазобедренном суставе.
5. <i>Обучить технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» в целом.</i>	1. Подбор разбега с 7 – 9 беговых шагов.	От обозначенного места отталкивания по воображаемой дуге отсчитывается расстояние обычными шагами по соотношению 1:2. Устанавливается метка начала разбега. Из исходного положения разноименной стойки, маховая нога впереди. Производится коррекция места начала разбега, в зависимости от места попадания на отталкивание.
	2. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с 7-9 беговых шагов разбега.	Акцент на рациональное и оптимальное положение всех звеньев тела в каждой фазе.
	3. Соревнования внутри группы по прыжкам в высоту «фосбери-флоп».	

1.10. Обучение технике метания малого мяча.

Заключительными видами при обучении, являются метания, которые по своей структуре являются смешанными (мяч, граната, копье, диск) и ациклическими (ядро) упражнениями. Они также различаются по технической сложности и психической напряженности, поэтому последовательность в обучении следующая: метание мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Метания мяча, весом 150 г, производится в секторе для метания с прямолинейного разбега. Главной фазой в метаниях является финальное усилие, которое выполняется из двухопорного положения. Основная задача выпустить снаряд с максимальной скоростью, под оптимальным углом и на максимальной высоте. Попытка не засчитывается, если спортсмен выходит за линии измерения и снаряд приземляется вне сектора. Измерение результата осуществляется рулеткой.

Последовательность обучения выглядит следующим образом:

- создание представления о технике метания малого мяча (гранаты);
- обучение технике держания и выпуска снаряда (финального усилия) и остановки;
- обучение технике разбега в сочетании с финальным усилием;
- обучение технике в целом.

В таблице 10 приведена план-схема обучения технике метания малого мяча.

Таблица 10.

План-схема обучения технике метания малого мяча.

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
1. Ознакомить с техникой изучаемого метания.	1. Создание представления о технике метания малого мяча.	Просмотр кинокольцовок, кинограмм, видео-фильмов, фотографий, рисунков.
	2. Формирование знаний о правилах соревнований в метаниях.	
2. Обучить держанию и выпуска снарядов (финального усилия).	1. Создать представление о технике держания и выпуска снаряда (финального усилия).	Снаряд удерживается на конечных фалангах пальцев сильной рукой. Рука согнута, мяч располагается на уровне головы. Выпуск осуществляется хлестообразным движением метящей руки по

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>направлению снизу вверх, рука максимально выпрямляется во всех звеньях. Разгибаясь пальцы придают мячу вращение и дополнительное ускорение. В момент выпуска необходимо подняться на носки обеих ног, для достижения максимальной высоты.</p>
	<p>2. Имитация держания снаряда.</p>	<p>Исходное положение основная стойка, лицом по направлению движения. Пальцы поддерживают мяч. Исключить опускание мяча на ладонь.</p>
	<p>3. Выбрасывание мяча.</p>	<p>Исходное положение основная стойка, лицом по направлению движения. Рука со снарядом слегка согнута на уровне головы. Разноименная произвольно согнута перед собой. После предварительного отведения руки со снарядом назад происходит выпуск снаряда хлестообразным движением.</p>
		<p>В момент выпуска подняться на носки обеих ног, после выпуска выполнить одноименной ногой с метящей рукой стопорящий шаг.</p>
	<p>4. Выполнение финального усилия.</p>	<p>Исходное положение разноименным боком метящей руки по направлению движения. Одноименная нога метящей руке согнута в коленном суставе.</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>Разноименная прямая, носком вперед под углом 45° внутренней стороне стопы. Рука со снарядом прямая, отведена назад на уровне плеча. Разноименная рука произвольно перед собой согнута в локтевом суставе. Метание начинается с последовательного, активного разгибания одноименной ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставе и с захватом снаряда одноименной рукой, обгоном одноименной стороны таза, одноименного плеча. Наступает положение «натянутого лука». Затем выполняется хлестообразное движение метаемой рукой с активным толчком одноименной и подъемом на носок разноименной ноги (незначительной амортизацией в коленном суставе). После выпуска снаряда выполняется перескок на одноименную ногу метаемой руке. Исключить толкающий характер метания, одноопорное положение в момент выпуска, чрезмерно согнутую разноименную ногу метаемой руке и выход за линию измерения.</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	5. Метание мяча на дальность с места.	Исходное положение разноименным боком метаемой руке по направлению движения. Расстояние от линии измерения 1,5-2 м. Следить за соблюдением последовательного разгибания всех звеньев тела и хлесткообразного движения метаемой руки.
4. <i>Обучить технике разбега в сочетании с финальным усилием.</i>	1. Создание представления о технике разбега.	Разбег выполняется прямолинейно беговыми шагами в первой части и бросковыми, скрестным шагом в заключительной. Бег выполняется на передней части стопы, загребающим движением под себя, туловище вертикально, метаемая рука согнута в локтевом суставе и неподвижна, разноименная согнута, совершает движения вперед-назад. Бросковый шаг
		начинается после попадания одноименной ноги метаемой руке на контрольную отметку. В этот момент рука со снарядом разгибается в локтевом суставе и происходит «обгон снаряда», метатель передвигается боком по направлению метания. Нога ставится на опору перекатом с внешней стороны на внутреннюю, во время переднего маха сгибается в тазобедренном и коленном суставах, одноименная нога

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>метающей руке при выносе вперед пересекает среднюю линию туловища, разноименная разгибается во всех звеньях. После чего следует бросковый шаг, активным проталкиванием разноименной ногой метатель продвигается за счет прыжка вперед. При одновременной постановке одноименной и разноименной ноги, начинается финальное усилие. Вес туловища находится на одноименной согнутой в коленном суставе ноге.</p>
	<p>2. Скрестный шаг в сочетании с финальным усилием.</p>	<p>Исходное положение разноименным боком по направлению метания, вес туловища на одноименной ноге, разноименная нога прямая. Рука со снарядом прямая, на уровне плеча. Толчком одноименной ноги в переднем махе нога пересекает среднюю линию туловища, ставится перекатом с внешней части на внутреннюю, разноименная с внутренней стороны стопы на внешнюю, перекатом с пятки на носок. Вес туловища на одноименной. В момент касания разноименной происходит выпуск снаряда хлестообразным движением вверх-вперед. После выпуска метатель поднимается на носке разноименной ноги.</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		<p>Остановка перескоком на одноименную стопорящим движением. Выход назад по направлению движения. Обратить внимание на хлестообразный характер метания. Одноименная рука должны быть выпрямлена в локтевом суставе, вес туловища расположен больше на одноименной ноге. Метание происходит из двухопорного положения, в момент выпуска снаряда разноименную ногу не сгибать и разноименное плечо не опускать.</p>
	<p>3. Бросковые шаги в ходьбе.</p>	<p>Исходное положение лицом по направлению метания. После попадания одноименной ноги на контрольную отметку, происходит постепенный поворот туловища с одновременным разгибанием руки в локтевом суставе и обгоном снаряда. Затем разноименная нога ставится на опору боком по направлению движения перекатом с внутренней стороны на внешнюю, после чего происходит скрестный шаг прыжком. Бросковый шаг выполняется из двухопорного положения с последующим выпуском снаряда и остановкой. Контрольная отметка устанавливается на расстоянии 4-х беговых шагов от линии измерения.</p>

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
	4. То же, в беге с 1-3 шагов прямолинейного разбега.	Акцентировать внимание на положение звеньев тела в момент выполнения скрестных и бросковых шагов. Исключить подбор ноги для попадания на контрольную отметку, корректировать начало разбега в зависимости от места попадания.
5. <i>Обучить технике метания мяча в целом.</i>	1. Метание мяча с места лицом по направлению движения.	Исходное положение основная стойка, лицом по направлению движения. Рука со снарядом слегка согнута на уровне головы. Разноименная произвольно, согнута перед собой. После предварительного отведения руки со снарядом назад, происходит выпуск снаряда хлестообразным движением. В момент выпуска подняться на носки обеих ног, после выпуска выполнить одноименной ногой с метаемой рукой стопорящий шаг.
	2. То же, боком.	Исключить толкающий характер метания, одноопорное положение в момент выпуска, чрезмерно согнутую разноименную ногу метаемой руке и выход за линию измерения.
	3. Метание мяча с одного скрестного шага.	Обратить внимание на хлестообразный характер метания. Одноименная рука должны быть выпрямлена в локтевом суставе, вес туловища расположен больше на одноименной ноге. Метание происходит из

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
		двухопорного положения, в момент выпуска снаряда разноименную ногу не сгибать и разноименное плечо не опускать.
	4. Метание мяча с контрольной отметки.	Контрольная отметка устанавливается на расстоянии 4-х беговых шагов от линии измерения.
	5. Метание мяча с полного разбега.	Обратить внимание на равномерное увеличение скорости разбега к моменту выпуска снаряда и прямолинейность движения, попадание на контрольную отметку. Исключить прыжковый характер движения.
	6. Выполнение метания на результат.	

Контрольные вопросы и задания:

1. Какова последовательность постановки задач обучения технике спортивной ходьбы? Подберите специальные упражнения при обучении главной фазы упражнения.
2. Какова последовательность постановки задач обучения технике бега на средние и длинные дистанции? Подберите специальные упражнения при обучении главной фазы упражнения.
3. Какова последовательность постановки задач обучения технике бега на короткие дистанции? Подберите специальные упражнения при обучении главной фазы упражнения.
4. Какова последовательность постановки задач обучения технике эстафетного бега? Подберите специальные упражнения при обучении главной фазы упражнения.
5. Какова последовательность постановки задач обучения технике барьерного бега? Подберите специальные упражнения при обучении главной фазы упражнения.
6. Какова последовательность постановки задач обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием»? Подберите специальные упражнения при обучении главной фазы упражнения.
7. Какова последовательность постановки задач обучения технике прыжка в длину с разбега различными способами? Подберите специальные упражнения при обучении главной фазы упражнения.
8. Какова последовательность постановки задач обучения технике тройного прыжка с разбега? Подберите специальные упражнения при обучении главной фазы упражнения.
9. Какова последовательность постановки задач обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»? Подберите специальные упражнения при обучении главной фазы упражнения.
10. Какова последовательность постановки задач обучения технике метания малого мяча? Подберите специальные упражнения при обучении главной фазы упражнения.

ГЛАВА II.

Типичные ошибки, возникающие при обучении легкоатлетическим упражнениям, и способы их исправления.

2.1. Ошибки, возникающие при обучении технике спортивной ходьбы и способы их исправления.

Часто возникающие типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы приводят к нарушению правил соревнований, что влечет за собой дисквалификацию спортсмена, а также препятствует проявлению максимальных качеств и демонстрации максимального спортивного результата. Технические ошибки не дают возможности спортсменам рационально распределить усилия по дистанции и использовать весь физиологический запас энергии эффективно. Поэтому своевременное обнаружение и исправление ошибок имеет большое значение, особенно на этапе формирования технике движения спортивной ходьбы и успешного выступления учеников на соревнованиях.

В таблице 11 приведены типичные ошибки и способы их исправления.

Таблица 11.

Спортивная ходьба.

Ошибки	Способ устранения
1. Сгибание в коленном суставе опорной ноги в момент вертикали.	Выполнение ходьбы с наклоном туловища на каждый шаг с акцентом на постановку стопы активным перекатом с пятки на носок и прямой в коленном суставе до момента вертикали.
2. Наличие фазы полета.	Уменьшить длину шага, исключить выхлест голени вверх и изменить направление маха, с акцентом вперед.
3. Отсутствие поворотов таза вокруг вертикальной оси туловища	Имитация движения таза на месте с выставлением одноименной ноги на пятку вперед с последующим передвижением по прямой закручивая таз.
4. Наклоны плеч вправо-влево, широкая постановка ног на опору.	Ходьба по прямой линии с оптимальной амплитудой поворота таза, движение рук в передне-заднем направлении не пересекая среднюю линию туловища.

Спортивная ходьба.

Ошибки	Способ устранения
5. Ходьба на прямых ногах без сгибания маховой в момент вертикали.	Имитация работы ног на месте, попеременно сгибая и выпрямляя в коленном суставе с последующей ходьбой по прямой.

2.2. Ошибки, возникающие при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и способы их исправления.

Типичные ошибки в беге на средние длинные дистанции приводят к снижению спортивного результата, излишней трате энергии и как следствие плохому самочувствию после финиша. Основными ошибками являются: не рациональное использование движения по дистанции, излишняя напряженность и закрепощенность, большая амплитуда движения рук и ног.

В таблице 12 приведены типичные ошибки и способы их исправления.

Таблица 12.

Бег на средние и длинные дистанции.

Ошибки	Способ устранения
Старт	
1. Выпрямленные ноги в коленном суставе, вертикальное расположение туловища, одноименное расположение рук.	Имитация принятия исходного положения высокого старта, обратить внимание на заряженность ног к последующему движению, разноименное положение рук и неустойчивое положение туловища вперед.
2. Фальстарт.	Обратить внимание на движение после сигнала стартера. Применение упражнений старта из различных положений.
Стартовое ускорение	
1. Максимальная скорость и бег по прямой без плавного перемещения к бровке.	Старты по команде с акцентом на оптимизацию скорости и направлению движения спортсмена.

Спортивная ходьба.

Ошибки	Способ устранения
Бег по дистанции	
1. Постановка стопы перекатом с пятки на носок, в момент вертикали опорная нога согнута в коленном суставе.	Выполнение специальных упражнений: бег захлестом голени, с высоким подниманием бедра, бег «колесом», прыжковый бег. Акцент на постановку ноги с передней части стопы, выпрямление ноги в момент отталкивания.
2. Не рациональная работа рук: кисти опущены на уровне таза, излишние повороты туловища относительно вертикальной оси.	Имитация движения рук на месте. Акцент на согнутые руки в локтевом суставе, плечи расслаблены и опущены вниз.
Финиширование	
1. Не своевременное начало финиширования.	Финиширование при пробегании отрезков от 300 м. Акцент на своевременность начала финиширования (ускорение), «набегание» в каждом из выполняемых отрезков.

2.3. Ошибки, возникающие при обучении технике бега на короткие дистанции и способы их исправления.

Типичные ошибки в беге на короткие дистанции приводят к снижению спортивного результата, преждевременной усталости и нерациональному использованию энергии. Акцент исправления ошибок должен быть направлен на упругость постановки ноги, широкому свободному бегу по дистанции без излишней закрепощенности и чрезмерно-амплитудных движений.

В таблице 13 приведены типичные ошибки и способы их исправления.

Таблица 13.

Ошибки	Способ устранения
Старт и стартовый разбег	
1. Стартующий «сидит» на сзади стоящей ноге.	Принятие исходного положения «На старт», плечи должны располагаться над уровнем стартовой линии.
2. Не рациональное расположение таза по команде «внимания».	Принятие исходного положения по команде «Внимание». Таз выше головы примерно на 15 см, взгляд направлен вперед.
3. Преждевременное выпрямление туловища на первых шагах разбега.	Старты из различных положений с акцентированным наклоном туловища и пробегания под ориентирами (планка или амортизатор).
Бег на дистанции	
1. Отсутствие активного проталкивания и искусственное снижение ОЦМТ, опорная нога согнута в коленном суставе в момент вертикали.	Выполнение специальных упражнений: бег захлестом голени, с высоким подниманием бедра, бег «колесом», прыжковый бег. Акцент на постановку ноги с передней части стопы, выпрямление ноги в момент отталкивания.
2. Колебательные движения туловища в передне-заднем направлении.	Пробегание отрезков 30-40 м с акцентированным взглядом вперед и коррекцией расположения туловища.
3. Отсутствие активного переднего маха.	Выполнение специальных упражнений: Бег в упоре на месте, прыжки с ноги на ногу, прыжковый бег на скорость. Акцентировать внимание на амплитудный передний мах, вынесения бедра до уровня горизонтали с последующим опусканием вниз.
4. Излишняя напряженность в беге, отсутствие синхронности в работе рук и ног.	Имитация движения рук на месте, акцент на расслабленность во время бега, упражнения на гибкость.
5. Пересечение внешней или внутренней дорожки при пробегании по виражу.	Бег по кругу диаметром 10-15 м, пробегание виража с акцентом на рациональное расположение по дорожке и наклоном туловища к центру виража.

Ошибки	Способ устранения
Финиширование	
1. Не своевременное начало и окончание финиширования, прыжковый характер финиширования, преждевременный наклон и падение в районе финиша.	Финиширование при пробегании отрезков от 10-15 м. Акцент на своевременность начала финиширования (ускорение), «набегание» в каждом из выполняемых отрезков.

2.4. Ошибки, возникающие при обучении технике эстафетного бега и способы их исправления.

Ошибки, возникающие в эстафетном беге, приводят к ухудшению спортивного результата, дисквалификации команды и нерациональному использованию энергии. Ошибки при передаче эстафетной палочки, приводят к снижению скорости бега.

В таблице 14 приведены типичные ошибки и способы их исправления.

Таблица 14.

Эстафетный бег.

Ошибки	Способ устранения
Передача эстафетной палочки	
1. Поворот головы и руки принимающего до и вовремя команды передающего.	Имитация передачи эстафетной палочки по команде передающего, акцентировать взгляд вперед.
2. Преждевременное выпрямление руки передающего.	Передача эстафетной палочки под контролем передающего с учетом расстояния и места передачи.
3. Не совпадение проекции кистей передающего и принимающего, вследствие отсутствия фиксации рук при приеме и передаче эст. палочки.	Имитация передачи эстафетной палочки на месте или в беге с учетом улучшения визуального контроля и фиксирования руки передающего.
4. Пересечение внутренней и внешней стороны дорожки во время передачи.	Многократные ускорения с передачей эстафетной палочки на дорожках стадиона.
5. Не своевременный старт принимающего.	Многократные пробегания с акцентированным вниманием принимающего на контр. отметку.
6. Не своевременная передача эстафетной палочки (не догнал или наткнулся на передающего).	Коррекция расположения контрольной отметки в зависимости от места передачи (середины или окончания коридора).

2.5. Ошибки, возникающие при обучении технике барьерного бега и способы их исправления.

Типичные ошибки в барьерном беге приводят к снижению скорости преодоления препятствий, нарушению ритма бега между препятствиями, что в свою очередь влияет на спортивный результат. В некоторых случаях ошибки могут привести к травме. Так как барьерный бег является сложно-координационным видом спорта, определение и исправление ошибок можно проводить визуально в соответствии с идеальной техникой при помощи наблюдений и средств видеорегистрации.

В таблице 15 приведены типичные ошибки и способы их исправления.

Таблица 15.

Барьерный бег.

Ошибки	Способ устранения
Преодоление препятствия.	
1.Отталкивание при атаке барьера происходит больше вверх, чем вперед.	Имитация отталкивания у опоры, акцент на постановку с передней части стопы под себя.
2.При преодолении препятствия маховая нога согнута в коленном суставе.	Имитация проноса маховой ноги сбоку от барьера в ходьбе и беге, акцент на активное разгибание ноги в коленном суставе и загреб.движение.
3.При преодолении барьера толчковая нога не отводится в сторону и не доходит до средней линии туловища при сходе.	Имитация переноса толчковой ноги стоя в упоре, с последующим выведением ноги вперед.
4.Опережающее движение вперед одноименным плечом маховой ноги, отсутствие наклона вперед при атаке и сходе барьера, чрезмерное отведение одноименной руки толчковой ноге назад во время схода.	Имитация движения рук и наклона в исходном положении барьерного седа. Акцентирование движения рук и положения туловища во время преодоления препятствия в ходе и в беге с невысокой скоростью.
Бег между препятствиями.	
1.Нарушение ритма бега между препятствиями: увеличение количества шагов больше трех, прыжковый характер беговых шагов (тянет шаги).	Бег между препятствиями на оптимальном расстоянии, акцентировать внимание на нарастающий ритм и скорость передвижения и на постановку ноги с передней части стопы, загреб. движением под себя.

2.6. Ошибки, возникающие при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием».

Типичные ошибки в прыжках в высоту с разбега способом «перешагиванием» приводят к снижению скорости и угла вылета, касанию планки и ее падению, низкого расположения центра тяжести над ней, что влечет за собой снижение спортивного результата. В приземлении типичные ошибки приводят к нарушению техники безопасности и как следствие, получения травмы.

В таблице 16 приведены типичные ошибки и способы их исправления.

Таблица 16.

Прыжки в высоту (способ «перешагиванием»).

Ошибки	Способ устранения
Разбег	
1. Падение скорости во время разбега перед отталкиванием.	Постепенное увеличение длины и скорости разбега (3-7-9 шагов), акцентировать внимание на увеличивающемся ритме разбега, используя ритма лидера.
Отталкивание	
1. Наклон туловища вперед при отталкивании, согнутая маховая нога.	Прыжки вверх с касанием предмета головой и маховой ногой.
Преодоление планки	
1. Планка сбивается толчковой ногой.	Имитация перехода через планку с одновременным движением таза и выпрямлением толчковой ноги в коленном суставе.
Приземление	
1. Приземление далеко вперед на маховую ногу (прыжок в длину).	Прыжки в высоту с 2-х-3-х шагов разбега с акцентированным вниманием на вертикальность вылета.

2.7. Ошибки, возникающие при обучении технике прыжка в длину с разбега различными способами.

Типичные ошибки в прыжках в длину с разбега приводят к снижению скорости и угла вылета. В полетной фазе ошибки приводят к изменению траектории полета, к раннему опусканию ног на опору и снижению спортивного результата.

В таблице 17 приведены типичные ошибки и способы их исправления.

Таблица 17.

Прыжки в длину с разбега.

Ошибки	Способ устранения
Разбег	
1.Нарушение ритма разбега. Уменьшение скорости к моменту отталкивания.	Бег по разбегу с акцентированным нарастающим ритмом и подготовкой к отталкиванию, используя ритм лидера.
2.Удлинение или укорачивание последних шагов разбега, чрезмерное снижение общего центра тяжести в момент отталкивания.	Прыжки в длину с 3-х шагов разбега, акцент на активную постановку толчковой ноги перекатом с пятки на носок, с последующей активной сменой положения ног.
Отталкивание	
1.Отсутствие положения вылета «в шаге».	Многоскоки с вылетом «в шаге» через 1-3-5 беговых шагов, акцент на законченное отталкивание и активный вынос маховой ноги.
Полет	
1.Нарушение полетной фазы, чрезмерный наклон туловища вперед, раннее сгибание в тазобедренном суставе, отсутствие прогиба в поясничном отделе, несвоевременная подготовка к приземлению.	Прыжки с трамплина с 3-5 беговых шагов. Имитация полетной фазе в висе, с акцентированным вниманием на прогиб в пояснице и группировке.
Приземление	
1.Отсутствие выпрямления ног во время приземления, отклонение туловища назад, выставление рук назад, преждевременное опусканием прямых ног на опору.	Прыжки в длину с места, прыжки в длину с 1-3 беговых шагов с акцентом на своевременную группировку и имитацию во время приземления.

2.8. Ошибки, возникающие при обучении технике тройного прыжка.

Типичные ошибки в тройном прыжке приводят к неоптимальной скорости и снижению угла вылета, что может повлиять на дальность прыжка, привести к потере общей скорости передвижения и как следствие – к снижению общего спортивного результата.

В таблице 18 приведены типичные ошибки и способы их исправления.

Таблица 18.

Тройной прыжок.

Ошибки	Способ устранения
Разбег	
1.Высокая скорость разбега.	Бег по разбегу с оптимизацией его скорости и акцентированным вниманием на ритм, отсутствие подготовки к отталкиванию, прямолинейности движения ОЦМТ.
Отталкивание	
1.Большой угол вылета (прыжок вверх).	Имитация отталкивания, скачки с 1-3 беговых шагов, с акцентом на продвижение вперед, а не вверх.
2.В скачке опорная нога прямая.	Скачки через препятствия высотой 30 см, с акцентом на сгибание опорной ноги в фазе полета и загибающийся характер постановки на опору.
3.После скачка приземление на переднюю часть стопы стопорящим движением.	Скачки в яму с песком с акцентом на приземление перекатом с пятки на носок.
4.После скачка, короткий по длине шаг.	Прыжки в связке «скачок-шаг» по отметкам, с акцентом на ритм прыжков.
Полет	
1.Нарушение полетной фазы, чрезмерный наклон туловища вперед, раннее сгибание в тазобедренном суставе, отсутствие прогиба в поясничном отделе, несвоевременная подготовка к приземлению.	Прыжки с трамплина с 3-5 беговых шагов. Имитация полетной фазы в висе, с акцентированным вниманием на прогиб в пояснице и группировке.

Ошибки	Способ устранения
Приземление	
1. Приземление на прямые ноги.	Прыжки в длину с места с акцентом на группировку, подготовку к приземлению и имитацию в песке.

2.9. Ошибки, возникающие при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом фосбери-флоп.

Типичные ошибки в прыжках в высоту с разбега способом фосбери-флоп приводят к снижению скорости и угла вылета, касания и падения планки, низкого расположения центра тяжести над ней, что влечет за собой снижение спортивного результата. В приземлении типичные ошибки приводят к нарушению техники безопасности и как следствие получению травмы.

В таблице 19 приведены типичные ошибки и способы их исправления.

Таблица 19.

Прыжки в высоту (способ «фосбери-флоп»).

Ошибки	Способ устранения
Разбег	
1. Отсутствие наклона к центру виража на последних шагах разбега.	Бег по кругу диаметром 10-15 м, с акцентированием внимания на амплитуде работы ног и рук, наклоне туловища к центру виража и подготовке к отталкиванию.
Отталкивание	
1. Преждевременный наклон туловища в сторону планки.	Прыжки с 1-3 шагов разбега с акцентом на удлинении последнего шага, вертикальном или слегка отклоненном назад туловищем и вылетом, направленным вверх.
Преодоление планки	
1. Чрезмерное закручивание туловища во время преодоления планки.	Имитация отталкивания с 1-3 шагов разбега. Акцент на направление маха вперед-вверх-вовнутрь с удержанием таза вдоль планки.
2. Преодоление планки согнувшись.	Выходы в мостик, напрыгивание на возвышенность прогнувшись, с акцентом на прогибание в пояснице с

Продолжение таб. 19.

Ошибки	Способ устранения
	последующим махом и кувырком назад.
Приземление	
1. Приземление на поясницу.	Падение назад из положения стоя спиной к матам с акцентом на приземление на верхнюю часть спины, на лопатки, с последующим перекатом назад. Подбородок прижимается к груди.

2.10. Ошибки, возникающие при обучении технике метания малого мяча.

Типичные ошибки в метании малого мяча приводят к ухудшению оптимального угла, начальной скорости вылета и высоты выпуска снаряда, что напрямую влияет на общий спортивный результат.

В таблице 20 приведены типичные ошибки и способы их исправления.

Таблица 20.

Метание малого мяча.

Ошибки	Способ устранения
Держание снаряда	
1. Снаряд располагается ниже уровня плеча.	Имитация держания и отведения снаряда на месте, в ходьбе, в беге с невысокой скоростью, акцент на уровень расположения снаряда.
Разбег	
1. Несвоевременное начало отведения снаряда.	Выполнение разбега лицом по направлению метания с подбором контрольной отметки и коррекции начала обгона снаряда.
2. Скачкообразное перемещение в скрестном шаге.	Имитация выполнения скрестного шага на месте по отметкам, акцент на прямолинейность движения ОЦМТ, отталкивание больше вперед, чем вверх.

Ошибки	Способ устранения
3. Падение скорости передвижения перед финальным усилием.	Метание мяча с 1-3 бросковых шагов с акцентом на увеличение скорости передвижения. Загребаящий характер постановки ног с применением ритма лидера.
Финальное усилие	
1. Чрезмерный наклон туловища вперед и влево во время выпуска снаряда.	Метание снаряда с места, с 1-2 бросковых шагов с акцентом на расположение разноименной руки метящей и выпрямленное состояние разноименной ноги в момент выпуска снаряда. Направленность движения мяча снизу вверх, по восходящей прямой.
Остановка	
1. Выход спортсмена за линию измерения.	Имитация выпуска снаряда на месте. Метание снаряда с 1-3 бросковых шагов, с коррекцией места финального усилия и акцентом на стопорящий шаг и остановку.

Контрольные вопросы и задания.

1. Подберите специальные упражнения для исправления типичных ошибок в спортивной ходьбе (в передвижении по дистанции, на старте, стартовом ускорении, финишировании, в работе отдельных звеньев тела).
2. Подберите специальные упражнения для исправления типичных ошибок в гладком беге (в передвижении по дистанции, на старте, стартовом ускорении, финишировании).
3. Подберите специальные упражнения для исправления типичных ошибок в барьерном беге (в преодолении препятствия, бега между препятствиями, на старте и преодолении первого препятствия, финишировании).
4. Подберите специальные упражнения для исправления типичных ошибок в эстафетном беге (в передаче эстафетной палочки на старте и во время приема-передачи).
5. Подберите специальные упражнения для исправления типичных ошибок в горизонтальных прыжках (при выполнении разбега, отталкивания, полета и приземления).
6. Подберите специальные упражнения для исправления типичных ошибок в вертикальных прыжках (при выполнении разбега, отталкивания, преодоления планки и приземлении).
7. Подберите специальные упражнения для исправления типичных ошибок в метании малого мяча (при выполнении разбега, финального усилия и остановке).

Литература.

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М.: АCADEMIA, 2003. - 464 с.: табл.
2. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт": рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
3. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учеб. пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2008. – 132 с.
4. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336.
5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. Пособие для институтов физической культуры и фак. физ. воспитания вузов/ Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Мн.: Выш. шк., 1986. – 312с.: ил.
6. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.
7. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.
8. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: Современ. взгляд / Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Терра-спорт, 2000. - 127 с.: табл.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА I. Последовательность обучения технике видов легкой атлетики.....	5
1.1. Обучение технике спортивной ходьбы.....	5
1.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции....	10
1.3. Обучение технике бега на короткие дистанции.....	14
1.4. Обучение технике эстафетного бега.....	21
1.5. Обучение технике барьерного бега.....	27
1.6. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагиванием».....	34
1.7. Обучение технике прыжков в длину с разбега различными способами.....	38
1.8. Обучение технике тройного прыжка с разбега.....	47
1.9. Обучение технике прыжков в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».....	52
1.10. Обучение технике метания малого мяча.....	57
ГЛАВА II. Типичные ошибки, возникающие при обучении легкоатлетическим упражнениям, и способы их исправления.	66
2.1. Ошибки, возникающие при обучении технике спортивной ходьбы и способы их исправления.....	66
2.2. Ошибки, возникающие при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и способы их исправления.....	67
2.3. Ошибки, возникающие при обучении технике бега на короткие дистанции и способы их исправления.....	68
2.4. Ошибки, возникающие при обучении технике эстафетного бега и способы их исправления.....	70
2.5. Ошибки, возникающие при обучении технике барьерного бега и способы их исправления.....	71
2.6. Ошибки, возникающие при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием».....	72
2.7. Ошибки, возникающие при обучении технике прыжка в длину с разбега различными способами.....	73
2.8. Ошибки, возникающие при обучении технике тройного прыжка.....	74
2.9. Ошибки, возникающие при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом фосбери-флоп.....	75
2.10. Ошибки, возникающие при обучении технике метания малого мяча.....	76
ЛИТЕРАТУРА.....	81
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	83

Учебное пособие
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ПЛАН-СХЕМАХ

Тираж 50 экз.

Отпечатано в Издательстве ООО «Папирус».
3300, г.Тирасполь, ул. 25 октября. 114

