Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дзержинский педагогический колледж»

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ**

**по учебной дисциплине «Легкая атлетика»**

**Дзержинск – 2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрено на заседании ПЦК преподавателей спец. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **Составитель Петелин А.С.** | **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по спец. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

Практические работы составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины. Представлены задания по выполнению каждого вида практической работы, методические указания по выполнению разных видов практических работ, критерии оценки.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Практические работы разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Легкая атлетика».

Содержание практических работ по данной дисциплине соответствует требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта среднего профессионального образования нового поколения.

По учебному плану рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины следующее:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 198 часов;

- практическая работа- 180 часов.

Целью методического пособия является обеспечение эффективности проведения практических занятий по легкой атлетике.

В результате практической деятельности обучающийся должен

**уметь:**

-планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

-выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности

-использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

-обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации

**Знать:**

- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

-- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурной спортивной деятельности;

- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

- основы судейства по изученным базовым видам спорта;

-- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

-- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

**Практическая работа№1**

**Тема 1.2.** Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:**  Освоение техники бега с применением специальных беговых и прыжковых упражнений.

**Учебное задание:** Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

Бег на различные дистанции делится на следующие фазы:

-старт и стартовый разгон;

-бег по дистанции;

-финиш.

В беге на короткие дистанции начинается с низкого старта, на остальные дистанции – с высокого старта. Бег по повороту отличается от бега по прямой из-за действия на бегуна центробежных сил.

При беге по дистанции возможны различные технические ошибки, для устранения которых применяются различные специальные подводящие упражнения.

Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных условиях используются для совершенствования техники бега ( в момент отталкивания нога полностью должна быть выпрямлена во всех суставах, бедро маховой ноги расположено параллельно беговой дорожке).

При выполнении специальных упражнений в усложненных условиях ( на песке, в гору, по мелководью) вместе с совершенствованием техники бега развивается силовая выносливость, то есть упражнения оказывают сопряженное воздействие.

**Задания с рекомендациями по выполнению.**

**Подготовительная часть**

1.Медленный равномерный бег 10мин.

2.ОРУ без предмета.

3. Специальные беговые и прыжковые упражнения..

4.Ускорения 3\*60метров.

**Задача 1.** Освоение техники бега с высоким подниманием бедра

**Средства:** Повторный бег с высоким подниманием бедра 5 раз по 30м.

**Задача 2.** Освоение техники «семенящего бега».

**Средства:** Повторный «семенящий» бег 5раз по 30 метров.

**Задача 3.** Освоение техники прыжков с ноги на ногу.

**Средства:** Прыжки с ноги на ногу 5раз по 30 метров

**Задача 4**.Освоение техники скачков на одной ноге.

**Средства:** Скачки на одной ноге 5раз по 20метров на каждой ноге.

**Задача 5**. Освоение техники специального бегового упражнения «колесо».

**Средства:** Повторное выполнение данного упражнения 5раз по 30метров.

**Практическая работа №2**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:** Воспитание быстроты. скоростной выносливости.

**Учебное задание** Повторный бег на отрезках до 100м.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

1.*Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (15-20с.) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

2.*Общеподготовителные упражнения* (спринтерские, прыжковые упражнения игры с выраженными моментами ускорений).

3.*Специально\_подготовительные упражнения,* где необходимо тщательно соблюдать правила структурного подобия.

Методические указания к развитию быстроты:

- для воспитания быстроты применяются упражнения в своем и других видах спорта. При этом спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык, чтобы волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

-общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в большей мере для юных спортсменов;

- наиболее важное значение для воспитания быстроты имеют упражнения в своем виде спорта в обычных условиях, облегченных ( где создаются возможности более быстро выполнять упражнение), в затрудненных ( где проявляются более значительные усилия для выполнения быстрых движений);

-для преодоления скоростного барьера необходимо применять упражнения в облегченных условиях, что оставляет определенные следы в системе нервных процессов. Затем спортсмен пробует проявить ту же быстроту в обычных условиях;

-с целью превышения максимальной скорости передвижения и частоты движений можно использовать звуковой ускоряющий ритм;

-при выполнении скоростных упражнений чрезвычайно важна роль психической настроенности, воли и направленности мыслей спортсмена. В воспитании волевых качеств в связи с быстротой движений очень велика роль группового выполнения упражнений в условиях эмоционального подъема, когда каждый спортсмен стремится не отстать, выйти вперед;

-при воспитании быстроты преимущественно применяется повторный метод. При этом следует придерживаться следующих правил:

а) продолжительность упражнения, количество повторений должны быть такими, чтобы скорость не снижалась;

б) отдых между упражнениями должен создавать готовность спортсмена повторить ту же работу, не снижая быстроты, но в то же время не слишком продолжительным;

в) упражнения для воспитания быстроты следует выполнять после тщательной разминки в первой части занятия;

**Задания с рекомендациями по выполнению**

**Подготовительная часть**

1.Медленный равномерный бег 10мин.

2.ОРУ без предмета.

3. Специальные беговые и прыжковые упражнения..

4.Ускорения 3\*40метров.

Повторный бег 10 раз по 60 метров со скоростью 80% от максимальной скорости. Отдых между отрезками – ходьба.

**Практическая работа №3**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:** Воспитание быстроты. скоростной выносливости.

**Учебное задание:** совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Переменный бег на отрезках до 100м.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

*Спортивная техника — рациональный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата*

Техника характеризуется следующими показателями:

-эффективность техники — определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности;

-стабильность техники — связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, от функционального состояния спортсмена.

-вариативность техники — определяется способностью спортсмена к коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

-экономичность техники — характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

*Общая техническая подготовка* — направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта.

*Специальная техническая подготовка* — направлена на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

**Задания с рекомендациями по выполнению**

**1.Подготовительная часть**

-медленный равномерный бег 10мин;

-ОРУ без предмета;

- специальные беговые и прыжковые упражнения..

-ускорения 3\*60метров.

**2.Последовательность обучения:**

**Задача №1**.Создать представление о технике бега.

**Задача №2**.обучение технике бега по прямой.

Средства:

-равномерный бег с невысокой и средней скоростью на отрезках 60-80м;

-бег с ускорением на тех же отрезках;

-бег по сигналу с места и сходу;

-специальные беговые и прыжковые упражнения на отрезках 40-50м.

**Задача №3**. Обучение технике бега по повороту.

Средства

-равномерный бег(60-80м.) по повороту беговой дорожки, сначала с дальней с постепенным переходом к 1-й и 2-й беговым дорожкам.;

-бег по повороту с постепенным ускорением;

-бег с уменьшением радиуса до 10-20м.

-бег с ускорением по прямой с входом в поворот и бег с ускорением по повороту с выходом на прямую.

**Задача №**4Обучение технике старта и стартового разгона.

Средства:

-правила постановки толчковой и маховой ног (высокий старт)

-многократное выполнение команд на старте («на старт», «внимание». «марш»);

**3.Переменный бег** 3\*100мчерез 100метров трусцы

**Практическая работа №4**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:** Воспитание быстроты, техническая подготовка

**Учебное задание** Обучение технике высокого и низкого старта.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, стартовые колодки.

**Основные теоретические положения.**

техники низкого старта существует несколько разновидностей:

-обычная;

-узкая;

-растянутая

Обычный низкий старт ноги располагаются так, чтобы расстояние от первой колодки до стартовой линии и от первой до второй колодки составляло примерно две стопы бегуна.  
Узкий старт расстояние от первой колодки до стартовой линии составляет две стопы бегуна, а расстояние между колодками в два раза меньше (уже).  
Растянутый старт расстояние от первой колодки до стартовой линии составляет 3 стопы, а расстояние между колодками – две стопы.  
При низком старте маховая нога опирается на переднюю часть стартовой колодки, а толчковая – на заднюю, стопа касается земли только носком, а вот на стартовую колодку опирается очень прочно. Подбор вариантов низкого старта индивидуален и зависит от особенностей каждого спортсмена. Расстояние между осями колодок обычно устанавливается в 15-25 см.

Станки и колодки стартовые – это приспособления для упора и отталкивания при старте.  
 Команда «На старт»: бегун ногами упирается в колодки, руки ставит к стартовой черте и опускается на колено ноги, расположенной сзади. Профессионально такое положение называется пятиопорным.  Спина ровная, голова расположена параллельно ей; взгляд направлен на точку, расположенную в метре от стартовой линии; руки выпрямлены в локтях и расставлены немного шире плеч, опираются на указательный и большой пальцы; опора ног на стартовые колодки; стопы касаются земли только носком кроссовок.  
Команда «Внимание»: бегун отрывает колено задней ноги от опоры и приподнимает таз на ладонь выше плеч; плечи выдвигаются вперед, за стартовую линию и опираются на руки. Очень важный момент техники низкого старта – угол сгиба ног в коленях. У передней ноги этот угол должен составлять примерно 100 градусов, а задней – примерно 120 градусов; угол между корпусом и бедром составляет 25 градусов. При отработке приемов техники низкого старта на тренировках для отработки правильной постановки ног применяют транспортиры. При получении команды «Внимание» бегун должен максимально расслабить плечевой пояс и корпус, но при этом быть максимально внимательным и готовым к началу движения.

Важно: опытные спортсмены посвящают отработке техники низкого старта очень много тренировочного времени, доводя приемы максимально быстрого схождения со стартовой линии до автоматизма.

Команда «Марш»: бегун мощно отталкивается от колодок задней ногой, а от старта – рукой и начинает одновременное с отталкиванием от колодки передней ноги маховое движение задней ногой. Руки двигаются одновременно, но чаще ног, чтобы задать нужный темп ногам. Особое внимание на старте следует уделить правильному положению корпуса и головы – это очень влияет на результативность.

**Задания с рекомендациями по выполнению**

**1.Подготовительная часть**

-медленный равномерный бег 10мин;

-ОРУ без предмета;

- специальные беговые и прыжковые упражнения..

-ускорения 3\*30метров.

Занимающиеся делятся на подгруппы по числу беговых дорожек.

**Задание 1.**

Постановка колодок (обычный вариант).

**Задание 2.**

Выполнение команды на **«Старт».**

Методические рекомендации: спина полукруглая, голова является продолжением туловища, руки прямые, плечи перпендикулярно стартовой линии.

3 подхода.

**Задание №3.**

Выполнение команды «**Внимание».**

Методические рекомендации: таз поднимается несколько выше плеч, голову не поднимать.

3 подхода.

**Задание№4.**

Выполнение команды «**Марш»**

Методические указания: первые шаги выполнять в наклоне, голову не поднимать.

**Задание №5.**

Повторный бег на короткие отрезки с низкого старта.

**Практическая работа №5**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Определение скоростных качеств занимающихся, развитие общей выносливости.

**Учебное задание** контрольный бег на 100метров, длительной равномерный бег

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, стартовые колодки.

**Основные теоретические положения.**

**По команде «Марш»**

**-**Сильно оттолкнуться и начать быстрое движение;

-Первые пять шагов бежать еще с наклоном корпуса, но затем постепенно поднимать его;

-Подъем бедра по отношению к выпрямленной передней ноге должен составлять угол в 90 градусов, при этом бедро надо направлять не вверх, а вперед;

-Маховую ногу необходимо направлять назад и вниз, чтобы обеспечить дополнительные усилия при толчке тела вперед;

-Длина шага при стартовом разгоне составляет примерно 120 см. Необходимо сохранять эту длину и поддерживать равномерность частоты шагов;

Одновременно с наращиванием скорости необходимо уменьшать величину ускорения так, чтобы к 30 метрам дистанции скорость составила примерно 95% от максимально возможной;

Важно: во время стартового разбега ускорение лучше достигается увеличением длины шага, чем их частоты. Однако следует  контролировать постановку ног и не допускать её чрезмерного расширения, так как это приведет к сбою ритма движения.  
В спринте постановка стопы преимущественно на носок; опускать её на пятку, особенно на первых этапах дистанции, не рекомендуется. Ноги движутся вниз и назад, движения рук энергичные, но исключительно в вертикальной плоскости (перекрещивание не допускается) и несколько чаще, чем движения ног – так достигается лучшее ускорение.

**Бег по дистанции**

После достижения максимальной скорости корпус следует держать под небольшим наклоном вперед, примерно 10-15 градусов, при этом наклон незначительно меняется во время отталкивания. Голову держать прямо, не закидывая её назад и не опуская вниз; направление взгляда – на финишную ленту. Лопатки сведены, плечи несколько отведены назад, стопы поставлены на носок и касаются поверхности упруго, по одной линии.  
Руки в классическом положении: согнуты под углом в 90 градусов и активно работают в вертикальной плоскости; локти не растопыривать, кисти сжать, но без напряжения.

**Финиш**

Финишная дистанция начинается примерно за 20 метров до финиша. В этот момент утомление мышц уже чувствуется, длина бегового шага уменьшается. Задачей спортсмена на финишной дистанции является сохранить достигнутую скорость бега, для чего рекомендуется, при уменьшившейся длине, увеличить частоту шагов и в этом помогает увеличение частоты движения руками.  
Финиш (конец забега) фиксируется в момент касания финишной черты. В спринте каждое мгновение имеет значение, поэтому, чтобы коснуться финиша скорее, применяются некоторые приемы. Например, можно сделать резкий поворот корпусом вперед, при этом руки отвести назад и как бы прыгнуть на финишную черту. Или финишировать боком: развернуть корпус вбок и бросить его к финишу плечом вперед.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание1.**

Контрольный бег на 100м

Учащиеся делятся на забеги по 3 человека, бег начинается с низкого старта.

В соответствии с показанными результатами оцениваются скоростные качества каждого учащегося

**Критерии оценки**: контрольный бег на 100м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 13,3сек. 15.0сек.

«**4**»- 13,6сек. 15,3.сек.

«**3**» 14,0сек. 16,0сек.

**Задание 2.**

Равномерный бег 20 минут (пульс 140 – 150 уд./мин.)

**Практическая работа №6**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Определение скоростной выносливости занимающихся, развитие общей выносливости.

**Учебное задание** контрольный бег на 300метров, длительной равномерный бег

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, стартовые колодки.

**Основные теоретические положения.**

Для совершенствования скоростной выносливости бегунов на 300 м применяют преимущественно методы комбинированного и состязательного упражнения.

С целью совершенствования функциональных возможностей креатинфосфатного механизма и улучшения экономичности двигательных действий применяют такие режимы нагрузки:

- длительность упражнения от 10 - 12 к 25 - З0 с. Оптимальной длительностью для начинающих является 10 - 17с;

- интенсивность упражнения от 70 до 100 %. Для усовершенствования координации используют интенсивность – 70 - 90 %. Отдельные упражнения и их серии могут выполняться со стандартной скоростью и с ее вариативной изменением, или с ускорением. Например, в первой серии бег (4x60 м) выполняется с интенсивностью 80 % (усовершенствование техники), а во второй - с прогрессирующей интенсивностью (1- х 60 м - скорость 85 %; 2 – х - 90 %; 3 - х - 95 %; 4 - х - 100 %). В этой серии установка делается на совершенствование функциональных возможностей креатинфосфатного механизма;

- интервал отдыха между упражнениями относительно полон (ЧСС 110 - 120 уд/мин); между сериями - полный (ЧСС – 100 - 80 уд/мин);

Специфика воспитания выносливости в работе субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности определяется спецификой требований, предъявляемых к организму в каждой из зон. Чем короче дистанция, тем большую роль играют анаэробные процессы, тем более важна способность выполнять работу в условиях недостатка кислорода. Наоборот, с увеличением дистанции возрастает значение аэробных реакций, совершенной деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. При воспитании выносливости в каждой из этих зон решают три основные задачи:

- повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента);

- улучшение аэробных возможностей, в частности совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

Воспитывая специальную выносливость в работе субмаксимальной и большой интенсивности, кроме продолжительной работы широко используют повторное преодоление отрезков, сильно укороченных по сравнению с избранной соревновательной дистанцией. Выбор относительно коротких отрезков обусловлен стремлением приучить занимающегося к длительному передвижению на более высоких скоростях, чем он в состоянии это сделать вначале на дистанции в целом. Поскольку однократное прохождение короткой дистанции окажет слишком малое воздействие на организм, её проходят в каждом отдельном занятии многократно, добиваясь большого тренировочного эффекта

В ряде случаев существенное значение имеет также совершенствование механизмов локальной выносливости мышечных групп, несущих основную нагрузку, и ряд других сторон.

При воспитании выносливости необходимо, конечно, учитывать не только длину дистанции, но и индивидуальные особенности занимающихся, в частности уровень их физической подготовленности. Следует помнить, что одна и та же дистанция в зависимости от подготовленности занимающихся может относиться к различным зонам мощности.

Сохранение приблизительно постоянной интенсивности работы облегчает достижение лучшего результата.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**1.Подготовительная часть**

-медленный равномерный бег 10мин;

-ОРУ без предмета;

- специальные беговые и прыжковые упражнения..

-ускорения 2\*60м + . 2\*30м.

**Задание1.**

Контрольный бег на 300м

Учащиеся делятся на забеги по 3 - 4человека, бег начинается с высокого старта.

В соответствии с показанными результатами оцениваются скоростные качества каждого учащегося

**Критерии оценки**: контрольный бег на 300м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 44,5сек. 54,5сек.

«**4**»- 46,0сек. 56.сек.

«**3**» 47,5сек. 57,7сек.

**Задание 2.**

Равномерный бег 20 минут (пульс 140 – 150 уд./мин.)

**Практическая работа №7**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель** Обучение технике бега по пересеченной местности.. Воспитание специальной выносливости в беге на средние дистанции.

**Учебное задание.** Повторный бег в гору – с горы.

**Материалы и оборудование**: место проведения – лесной массив с перепадом высот.

**Основные теоретические положения.**

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Повторный бег в гору, с горы является специальным упражнением для развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание:**

Повторный бег в гору – с горы (30м. + 30м., отдых ходьба 100метров)

Упражнения выполняются в 2 серии по 5 раз.

Отдых между сериями – восстановление пульса до 120 уд./мин.

**Практическая работа №8**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель** Совершенствование техники бега по пересеченной местности.. Воспитание специальной выносливости в беге на средние дистанции.

**Учебное задание.** Повторный бег в гору – с горы.

**Материалы и оборудование**: место проведения – лесной массив с перепадом высот.

**Основные теоретические положения.**

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Повторный бег в гору, с горы является специальным упражнением для развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание:**

1.Медленный равномерный бег 10мин.

2.ОРУ без предмета.

3. Специальные беговые и прыжковые упражнения..

4.Ускорения 3\*60метров.

5.Поворный бег в гору, с горы 10раз по 30метров.

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Практическая работа №9**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель**: Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»

**Учебное задание:** Освоение техники специальных подводящих упражнений, применяемых при обучении технике прыжка в высоту способом «перешагивание»

**Материалы и оборудование**: Стойки, планка, место для приземления..

**Основные теоретические положения.**

В прыжках в высоту выделяются следующие части: разбег, отталкивание, полет (переход через планку), приземление.

В разбеге решаются следующие задачи:

-набрать оптимальную горизонтальную скорость;

-обеспечить положение туловища для эффективного выполнения отталкивания.

Разбег способом «перешагивание» выполняется по прямой под углом 30—40° к плоскости планки. На Рис. 1 представлена траектория разбега для тех, у кого толчковая нога левая. Длина разбега составляет 7 — 9 беговых шагов. Начинается он от контрольной отметки, которая определяется экспериментальным путем, с места, с подхода или с подбега

У каждого занимающегося — своя оптимальная скорость разбега, она зависит от уровня физической подготовленности и технического мастерства. Наиболее полно реализовать имеющийся двигательный потенциал можно только при оптимальной скорости разбега. Максимальная скорость достигается на предпоследнем шаге.

Важным элементом техники разбега является подготовка к отталкиванию. Практика показала, что предпоследний шаг с толчковой ноги на маховую и взаимодействие маховой ноги с опорой во многом определяют успешность отталкивания.

Постановка ноги осуществляется активным загребающим движением строго по линии разбега с быстрым переходом на переднюю часть стопы и проталкиванием вперед без подседания или подъема вверх. Вертикальные колебания ОЦМТ составляют 0 — 2 см.

Соотношение длины предтолчковых шагов является индивидуальным параметром. Однако разница длины последнего и предпоследнего шагов разбега должна составлять не более 20 см.

Руки при разбеге работают как в обычном беге, только на последних шагах происходит изменение движения рук при их параллельной работе в отталкивании. В этом случае на предпоследнем шаге рука, одноименная маховой ноге, не выносится вперед, а остается в отведенном положении.

В **отталкивании** решаются следующие задачи:

-сообщить телу максимальную начальную скорость вылета, создать оптимальный угол вылета;

-обеспечить положение туловища для эффективного перехода через планку.

Постановка толчковой ноги на место отталкивания и все движения в самом отталкивании должны производиться строго по линии разбега. Расстояние от места отталкивания до плоскости планки — 60 — 80 см. Нога ставится быстро, сверху, плоско на всю стопу, не упираясь на пятку, через наружное ребро стопы, почти прямо (угол в коленном суставе в момент постановки — 155—175°, в тазобедренном суставе — 134—135°). Туловище отклонено незначительно назад до 10°.

После постановки толчковой ноги на грунт начинается ее сгибание (фаза амортизации). Мышцы толчковой ноги работают в уступающем режиме. Минимальная величина угла сгибания в коленном суставе (угол амортизации) составляет 130—159°. Маховая нога после отрыва от грунта в последнем шаге разбега быстро направляется вперед, происходит сведение бедер. В фазе активного отталкивания происходит резкое разгибание в коленном, тазобедренном и подошвенное сгибание в голеностопном суставах толчковой ноги, быстрое подбрасывание почти выпрямленной маховой ноги и рук вперед-вверх и вытягивание тела вверх. Мышцы толчковой ноги работают в преодолевающем режиме. Потери горизонтальной скорости за время отталкивания составляют 24 — 27%.

Общее время взаимодействия толчковой ноги с опорой составляет 0,15—0,17 с. При этом ускорение первой части отталкивания (фазы амортизации) способствует убыстрению фазы активного отталкивания. Такая динамика усилий способствует развитию большего импульса вертикальных усилий в фазе активного отталкивания

Положение туловища в отталкивании изменяется следующим образом. В момент постановки толчковой ноги оно отклоняется назад на 10—20°. В момент окончания отталкивания - принимает вертикальное положение. Сохранение вертикального положения над опорой зависит от эффективного взаимодействия маховых движений. Маховая нога выносится слегка согнутой в коленном суставе, вверх параллельно планке. Акцентированный мах руками должен совпадать с окончанием отталкивания. Он может быть разноименным (обеспечивает быстрый переход через толчковую ногу при незначительном ее сгибании в фазе амортизации) и одноименным (свидетельствует о мощном отталкивании).

Важным фактором, характеризующим эффективность техники прыжка, является скорость вылета и высота положения ОЦМТ в момент окончания отталкивания. Скорость вылета определяется скоростью разбега и мощностью отталкивания. Угол вылета, измеряемый между горизонталью и касательной к траектории полета, составляет в современных прыжках 50—60°.

Действия прыгуна в фазе **полета** (перехода через планку) направлены на максимально полную реализацию приобретенной высоты. По мере подъема над планкой необходимо вытянуться вверх, перенося маховую ногу и туловище через планку, толчковая нога свободно опущена. В момент перехода планки за счет опускания маховой ноги за нее толчковая нога, сгибаясь в тазобедренном и незначительно в коленном суставах, поднимается с поворотом в голеностопном суставе несколько наружу переносится через планку. Туловище в это время несколько наклоняется вперед и в сторону планки, за счет чего таз немного поднимается и уходит от планки.

**Приземление** осуществляется на маховую ногу, с поворотом спортсмена грудью к планке. Важно обеспечить безопасность приземления. Для этого маты должны быть плотно сдвинуты, а высота места приземления обеспечивать приземление на выпрямленную маховую ногу.

**На этапе ознакомления** важно создать у ученика представление об эффективной технике прыжка в высоту. Используются методы рассказа и показа, просмотр, кино- и видеосъемки.

**На этапе разучивания** решаются следующие задачи освоения техники:

-выполнения отталкивания;

-выполнения разбега;

-перехода через планку;

-прыжка в высоту в целом.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

*Задача № 1*. Ознакомить с техникой прыжка.

Средства: рассказ, непосредственный и опосредованные показы.

**Специальные подводящие упражнения для освоения технике отталкивания:**

- маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору;

- то же, но с маховым движение одноименной руки с выходом на переднюю часть стопы.;

-маховые движения ногой и рукой с подскоком;

- стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены, отталкивание в сочетании с махом ногой и руками;

-имитация постановки толчковой ноги: из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу с отведением рук на замах;

- то же, но с выполнением прыжка;

**Специальные подводящие упражнения для освоения технике разбега в сочетании с отталкиванием.**

-прыжок вверх с 3-х, 5-и, 7-и беговых шагов;

- разбег по отметкам;

- подбор индивидуального разбега.

**Специальные подводящие упражнения для освоения технике перехода через планку.**

-имитация движений перехода через планку через начерченную линию;

- стоя боком последовательно перенести маховую и толчковую ноги через планку;

- то же, но в прыжке;

- то же, но с подходом;

**Практическая работа №10**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель**: Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»

**Учебное задание:** Выполнение специальных подводящих упражнений прыгуна в высоту способом «перешагивание»

**Материалы и оборудование**: Стойки, планка, место для приземления..

**Основные теоретические положения.**

На этапе ознакомления важно создать у ученика представление об эффективной технике прыжка в высоту. Используются методы рассказа и показа, просмотр, кино- и видеосъемки.

На этапе разучивания решаются следующие задачи освоения техники: выполнения отталкивания; выполнения разбега; перехода через планку; прыжка в высоту в целом.

Конечной целью является освоение рациональной техники движений и ее контроля при выполнении прыжка в вариативных условиях.

При использовании расчлененного метода обучения прыжок в высоту разделяется на отдельные элементы. С помощью имитационных, подводящих и специальных упражнений занимающиеся овладевают ими, затем эти элементы объединяются в связки, а потом в целостное движение. Для решения каждой задачи необходимо подобрать соответствующие упражнения и определить последовательность их применения. Количество упражнений и повторений определяется в зависимости от особенностей учеников и степени решения задачи

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**1.Подготовительная часть**

-медленный равномерный бег 10мин;

-ОРУ без предмета;

- специальные беговые и прыжковые упражнения..

-ускорения . 3\*30м.

*Задача № 1*. Ознакомить с техникой прыжка.

Средства: рассказ, непосредственный и опосредованные показы.

*Задача №2*.Обучить технике отталкивания.

Средства:

- маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору;

- то же, но с маховым движение одноименной руки с выходом на переднюю часть стопы.;

-маховые движения ногой и рукой с подскоком;

- стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены, отталкивание в сочетании с махом ногой и руками;

-имитация постановки толчковой ноги: из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу с отведением рук на замах;

- то же, но с выполнением прыжка;

*Задача №3.* Обучить технике отталкивания в сочетании с разбегом.

Средства:

-прыжок вверх с 3-х, 5-и, 7-и беговых шагов;

- разбег по отметкам;

- подбор индивидуального разбега.

*Задача №4*. Обучить технике перехода через планку и приземлению.

Средства:

-имитация движений перехода через планку через начерченную линию;

- стоя боком, последовательно перенести маховую и толчковую ноги через планку;

- то же, но в прыжке;

- то же, но с подходом;

*Задача №5.*Обучение технике в целом.

Средства:

-прыжки через планку с 1-го, 3-х, 5-и, 7-и беговых шагов;

- прыжки с индивидуального разбега с доведение высоты до максимальной.

**Практическая работа №11**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель**: Освоение техники прыжка способом «перешагивание»

**Учебное задание:** Прыжки с укороченного и полного разбега.

**Материалы и оборудование**: Стойки, планка, место для приземления..

**Основные теоретические положения.**

Разбег способом «перешагивание» выполняется по прямой под углом 30—40° к плоскости планки. На Рис. 1 представлена траектория разбега для тех, у кого толчковая нога левая. Длина разбега составляет 7 — 9 беговых шагов. Начинается он от контрольной отметки, которая определяется экспериментальным путем, с места, с подхода или с подбега

У каждого занимающегося — своя оптимальная скорость разбега, она зависит от уровня физической подготовленности и технического мастерства. Наиболее полно реализовать имеющийся двигательный потенциал можно только при оптимальной скорости разбега. Максимальная скорость достигается на предпоследнем шаге.

Важным элементом техники разбега является подготовка к отталкиванию. Практика показала, что предпоследний шаг с толчковой ноги на маховую и взаимодействие маховой ноги с опорой во многом определяют успешность отталкивания.

Постановка ноги осуществляется активным загребающим движением строго по линии разбега с быстрым переходом на переднюю часть стопы и проталкиванием вперед без подседания или подъема вверх. Вертикальные колебания ОЦМТ составляют 0 — 2 см.

Соотношение длины предтолчковых шагов является индивидуальным параметром. Однако разница длины последнего и предпоследнего шагов разбега должна составлять не более 20 см.

Руки при разбеге работают как в обычном беге, только на последних шагах происходит изменение движения рук при их параллельной работе в отталкивании. В этом случае на предпоследнем шаге рука, одноименная маховой ноге, не выносится вперед, а остается в отведенном положении.

В **отталкивании** решаются следующие задачи:

-сообщить телу максимальную начальную скорость вылета, создать оптимальный угол вылета;

-обеспечить положение туловища для эффективного перехода через планку.

Постановка толчковой ноги на место отталкивания и все движения в самом отталкивании должны производиться строго по линии разбега. Расстояние от места отталкивания до плоскости планки — 60 — 80 см. Нога ставится быстро, сверху, плоско на всю стопу, не упираясь на пятку, через наружное ребро стопы, почти прямо (угол в коленном суставе в момент постановки — 155—175°, в тазобедренном суставе — 134—135°). Туловище отклонено незначительно назад до 10°.

После постановки толчковой ноги на грунт начинается ее сгибание (фаза амортизации). Мышцы толчковой ноги работают в уступающем режиме. Минимальная величина угла сгибания в коленном суставе (угол амортизации) составляет 130—159°. Маховая нога после отрыва от грунта в последнем шаге разбега быстро направляется вперед, происходит сведение бедер. В фазе активного отталкивания происходит резкое разгибание в коленном, тазобедренном и подошвенное сгибание в голеностопном суставах толчковой ноги, быстрое подбрасывание почти выпрямленной маховой ноги и рук вперед-вверх и вытягивание тела вверх. Мышцы толчковой ноги работают в преодолевающем режиме. Потери горизонтальной скорости за время отталкивания составляют 24 — 27%.

Общее время взаимодействия толчковой ноги с опорой составляет 0,15—0,17 с. При этом ускорение первой части отталкивания (фазы амортизации) способствует убыстрению фазы активного отталкивания. Такая динамика усилий способствует развитию большего импульса вертикальных усилий в фазе активного отталкивания

Положение туловища в отталкивании изменяется следующим образом. В момент постановки толчковой ноги оно отклоняется назад на 10—20°. В момент окончания отталкивания - принимает вертикальное положение. Сохранение вертикального положения над опорой зависит от эффективного взаимодействия маховых движений. Маховая нога выносится слегка согнутой в коленном суставе, вверх параллельно планке. Акцентированный мах руками должен совпадать с окончанием отталкивания. Он может быть разноименным (обеспечивает быстрый переход через толчковую ногу при незначительном ее сгибании в фазе амортизации) и одноименным (свидетельствует о мощном отталкивании).

Важным фактором, характеризующим эффективность техники прыжка, является скорость вылета и высота положения ОЦМТ в момент окончания отталкивания. Скорость вылета определяется скоростью разбега и мощностью отталкивания. Угол вылета, измеряемый между горизонталью и касательной к траектории полета, составляет в современных прыжках 50—60°.

Действия прыгуна в фазе **полета** (перехода через планку) направлены на максимально полную реализацию приобретенной высоты. По мере подъема над планкой необходимо вытянуться вверх, перенося маховую ногу и туловище через планку, толчковая нога свободно опущена. В момент перехода планки за счет опускания маховой ноги за нее толчковая нога, сгибаясь в тазобедренном и незначительно в коленном суставах, поднимается с поворотом в голеностопном суставе несколько наружу переносится через планку. Туловище в это время несколько наклоняется вперед и в сторону планки, за счет чего таз немного поднимается и уходит от планки.

**Приземление** осуществляется на маховую ногу, с поворотом спортсмена грудью к планке. Важно обеспечить безопасность приземления. Для этого маты должны быть плотно сдвинуты, а высота места приземления обеспечивать приземление на выпрямленную маховую ногу.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание1.**

Прыжки с 3-х беговых шагов. 5раз.

**Задание2**

Прыжки с 5-ти беговых шагов. 5раз.

**Задание 3.**

Прыжки с полного разбега 5раз

**Задание 4.**

Прыжки с полного разбега с постепенным увеличением высоты.

**Практическая работа №12**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель**: Освоение техники прыжка способом «перешагивание»

**Учебное задание:** Зачет по технике прыжка в высоту способом «перешагивание»

**Материалы и оборудование**: Стойки, планка, место для приземления..

**Основные теоретические положения.**

Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Высоту установки планки измеряют в средней ее части в целых сантиметрах от верхнего края планки до поверхности сектора. Начальная высота, а также все последующие высоты, на которые поднимается планка, либо указываются в Регламенте, либо ycтaнавливаются ГСК непосредственно перед началом соревнований(второго уровня); обычно учитываются пожелания участников (как правило, представителей команд на техническом совещании).

Планка должна подниматься в прыжках в высоту не менее чем на 2 см после каждого круга. Обычно порядок подъема высот в течение соревнования должен оставаться неизменным или меняться в сторону уменьшения (это правило не распространяется на случай, когда в соревнованиях остается только один участник и при проведении перепрыжки для определения победителя соревнований).

Если в соревновании остался один участник, он имеет право продолжать прыжки до того момента, когда, в соответствии с Правилами, он лишается права на дальнейшие попытки. Высоты, на которые будет устанавливаться планка (кроме соревнований в многоборье), определяет сам участник по согласованию со старшим судьей (рефери).

Участник может начать прыгать с любой из объявленных в Регламенте высот. При регистрации или при первом вызове для пробного прыжка он должен заявить, с какой высоты начинает прыгать. Он имеет право во время соревнований изменить свою заявку в сторону уменьшения или увеличения. При этом если на новой заявленной им высоте соревнования уже начались и первая или вторая попытки уже проведены без его участия, спортсмен имеет право только на оставшиеся (соответственно, две или одну) попытки на этой высоте.

В прыжках в высоту и с шестом участникам предоставляется по три попытки для преодоления каждой высоты, которые они выполняют поочередно, в соответствии с порядком записи в протоколе. При преодолении высоты с первой или второй попытки оставшиеся (неиспользованные) попытки не предоставляются.

Начав соревнования, участник может не выполнять (пропустить) прыжки на той или иной высоте (исключая случай перепрыжки), не теряя права на дальнейшее участие, или после выполненной им первой или второй, незасчитанной попытки на данной высоте может попользовать (соответственно, две или одну) оставшиеся попытки на следующих высотах, но он не имеет права вернуться к выполнению прыжков на пропущенной им высоте.

Если участник сделал три не засчитанные попытки подряд, независимо от того, на каких высотах они были выполнены, он выбывает из соревнований. Если после одной или двух незасчитанных попыток подряд участник преодолевает планку, он вновь получаем право на три попытки на следующих высотах.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

При выполнении зачетного упражнения учащимся необходимо на «отлично» взять 3 высоты, на «4» - 2 высоты, на «3» - начальную высоту.

**Критерии оценки**: **Юноши: Девушки**

**«5**»- 1м.35см. 1м.10см.

«**4**»- 1м30см. 1м.20см.

«**3**» 1м.20см. 1м.25см.

На каждую высоту дается три попытки.

**Практическая работа №13**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.**

**Цель**: Освоение содержания подготовительной части урока легкой атлетики.

**Учебное задание:** Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения в движении.

Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.

**Материалы и оборудование**: Спортивный зал.

**Основные теоретические положения.**

## Структура урока по лёгкой атлетике

Каждый урок физической культуры и здоровья, в том числе и легкой атлетики, состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

### Подготовительная часть урока

Подготовительная часть длится 8-10 мин. Основная цель - функционально подготовить организм учащихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части урока.

Исходя из этого, в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

· обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

· активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

· обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

· обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений) [26, с. 215].

Иными словами, подготовительная часть - это разминка. Но если разминка легкоатлета на учебно-тренировочном занятии продолжается 30-40 мин., то на школьном уроке - всего 8-10 мин.

, строевые упражнения, упражнения на внимание);

· различные варианты ходьбы, бега;

· общеразвивающие и подготовительные упражнения (выполняемые на месте, в движении, без предметов, с предметами).

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части урока следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. В комплекс следует включать доступные занимающимся упражнения для всех групп мышц.

Как правило, упражнения выполняются на счет 2, 4 и 8:

а) после предварительного показа и объяснения преподавателя;

б) одновременно с показом и объяснением преподавателя;

в) только по показу;

г) только по объяснению.

Число упражнений в комплексе обычно не превышает 8--10.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния рекомендуется использовать:

· хлопки руками;

· выполнение упражнений с закрытыми глазами;

· выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5--7;

· выполнение упражнений в различном темпе;

· выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения;

· выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

При выполнении упражнений рекомендуется ставить перед занимающимися конкретное задание. Например, во время наклона вперед коснуться пола всей ладонью или при выполнении поворота туловища направо из стойки ноги врозь правой рукой коснуться левой пятки, и наоборот.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

· Раздельный способ характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.

· Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

· Выполнение упражнений в парах.

· Выполнение упражнений с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т.д.).

· Выполнение упражнений в движении.

Целесообразно включать упражнения, которые имеют эмоциональную окраску, использовать музыкальное сопровождение. Характерно, что в подготовительную часть урока надо включать упражнения, которые не вызывают затруднения в их выполнении [1, c. 15-16].

При проведении подготовительной части урока преподавателю необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

· начинались из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);

· имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);

· содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание 1.**Строевые упражнения

-построение в одну шеренгу;

-построение в колонну по два;

-перестроение из одой в две шеренги;

-перестроение из шеренги уступами.

**Задание2.** Общеподготовительные упражнения и упражнения на координацию.

1. И. п. – о. с., руки на пояс. 1–2 – вращение головы влево;

3–4 – вращение головы вправо 2. И. п. – о. с., руки к плечам.

1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот туловища влево; 2 – и. п. 3–4 – то же в другую сторону

4. И. п.– стойка ноги врозь, левая рука над головой, правая на пояс. 1, 2, 3 – наклоны вправо; 4 – и. п., смена положения рук;

5, 6, 7 – наклоны влево; 8 – и. п. 5. И. п.– стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – поворот туловища влево, руки в стороны;

2 – и. п.; 3 – то же вправо; 4 – и. п. 6.

И. п.– стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–10 – вращение таза вправо; 11–20 – вращение таза влево 7. И. п.– о. с., руки вверх. 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног; 4 – и. п.

8. И. п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону

9. И. п.– стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны. 1 – махом правой ноги коснуться кисти левой руки; 2 – и.п.; 3 – махом левой ноги коснуться кисти правой руки Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения, размыкания и смыкания

**Практическая работа №14**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.**

**Цель:** Совершенствование координационных способностей.

**Учебное задание:** Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.

**Материалы и оборудование**: Спортивный зал.

**Основные теоретические положения.**

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

Все движения совершаются посредством сигналов, посылаемых мозгом нашему телу. В случае неслаженной работы ЦНС (центральная нервная система), тело получает искаженные сигналы, либо не получает их вовсе.

Нарушенная координация – явление опасное, оно может привести к серьезным травмам. К тому же слабо развитая координация не обязательно связана с течением какой-либо болезни.

Координация задействована даже в выполнении повседневных задач. Зависит она от того, насколько сильна связь между телом и мозгом, который предлагает движения и, одновременно, осуществляет контроль над ними.

Часть мозга, которая отвечает за посыл к действию, называется предвигательная, а та, что ответственна за его выполнение – двигательная. Эти сигналы направляются к теменной доле. Получив информацию, область, ответственная за движения, посылает команды мышцам рук, ног и т.д.

При выполнении определенных движений, мозг получает информацию от нервных окончаний мышц и суставов об их состоянии и, в случае надобности, задействуются рефлекторные механизмы равновесия, за счет которых в мышцах происходят нужные изменения, а регулирует это все мозжечок.

В мышцах расположены чувствительные волокна, благодаря которым измеряется степень их напряжения, после чего в головной мозг посылается соответствующий сигнал.

Результат любого сложного движения, связанного с управлением всеми или несколькими группами мышц, неизменно зависит от двигательных нервных волокон.

Они располагаются в головном мозге и позвоночном столбе, и дотягиваются до всех мышц. Каждое из них ответвляется и доходит до определенной группы мышечных волокон (мышечных узлов), они вступают в работу при поступлении импульса от ветви нервного волокна.

Выполнение этих действий зависит и от информации, поступающей к ним от органов чувств, которые контролируют движения. Однако, при хорошем управлении мышцами, осуществляемом посредством головного мозга и ЦНС, недостаточность их развития не позволит выполнять даже простейшие действия.

Составляющие мышц — живые ткани, поэтому их состояние напрямую связано с питательными веществами и кислородом, поступающими из крови, и выводом продуктов жизнедеятельности. Но кроме этого, большую роль играют физические нагрузки, которые необходимы для правильной работы всех мышечных групп.

Занятия гимнастикой, теннисом, футболом, катание на роликах, коньках и велосипеде способствуют развитию координационной способности. Наиболее подходящим для начала упражнений считается возраст **от 2 лет**. Для тех же, кто упустил время, существует масса упражнений, помогающих правильной координации. Важно выполнять их регулярно, отдельно разучивать каждый элемент и многократно повторять его.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

Упражнения на развитие координации

1. «Столб с веревками»

Встать ровно и расставить ноги на уровне плеч. Можно вообразить туловище столбом, а руки веревками, которые привязаны к нему. При выполнении упражнения руки должны быть полностью расслаблены. Нужно поворачиваться вокруг оси и полностью переносить вес тела, постепенно увеличивая скорость.

### «Цапля»

Опираться необходимо на одну ногу, а вторую приподнять так, чтобы бедро было параллельно полу (при возможности можно и выше). Вытягивайте руку одноименную приподнятой ноге перед собой, полностью не разгибая. Другую руку держите в опущенном положении. Как только примете необходимую позу, постарайтесь удерживать равновесие с закрытыми глазами.

### 3«Ролик»

В положении сидя, притяните ноги к туловищу, обхватив их руками. Необходимо округлить спину, насколько это представляется возможным. Быстрым движением нужно откинуться назад, перевернуться на спину и принять изначальное положение.

### 4 «Молоток»

Лечь и обхватить руками плечи, затем немного приподнять верхнюю часть тела и начать легко «постукивать» спиной о пол.

### 5 «Сфинкс и Кобра»

.Лечь на живот и приподнять верхнюю часть тела, предплечья в этом случае выступают в качестве опоры, они должны находиться параллельно друг другу. Опустите плечи, вытяните носки, смотрите перед собой. Это упражнение называется Сфинкс.

Теперь перейдем к Кобре. Остаемся в том же положении, что и при выполнении упражнения Сфинкс. Постепенно приподнимайтесь на руках, позвоночник при этом должен выгибаться сильнее. Для достижения наилучшего результата, необходимо выполнять эти упражнения вместе.

### 6 «Зародыш»

### Занять позицию сидя, ноги пождать под себя, чтобы колени находились рядом. Опускайтесь вперед и старайтесь как можно сильнее округлить спину. Руки должны обхватывать колени и быть вытянуты вперед.

### 7 «Скручивания»

Нужно лечь на спину, руки при этом должны располагаться под углом 90° по отношению к корпусу, колени согнуты. На выдохе нужно произвести скручивания вправо и влево. Плечи при этом, должны оставаться на полу. В позе скручивания можно находиться некоторое время, зависит от возможностей организма.

### 8 «Наклоны»

В положении стоя, максимально разведите ноги в стороны и вытяните руки. Сохраняя это положение, наклоняйтесь влево. Фиксируйте позицию и делайте 3 цикла вдоха-выдоха, после чего возвращайтесь в исходное положение. То же самое проделайте, наклоняясь вправо.

Теперь переходите к наклонам вниз, дотрагиваясь руками до щиколоток на противоположной ноге. При этом другую руку нужно держать вытянутой вверх и смотреть на нее.

Необходимо совершить 3 цикла, после чего перейти к другой ноге. После завершения упражнения рекомендуется прогнуться назад.

**Практическая работа №15**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.**

**Цель**: Общая техническая подготовка.

**Учебное задание:** Выполнение упражнений с элементами акробатики.

**Материалы и оборудование**: Спортивный зал, гимнастические маты.

**Основные теоретические положения.**

Акробатика как умение доступна далеко не каждому, поэтому ею начинают заниматься с детства. Это разновидность спортивной активности и особый вид гимнастики, который направлен на развитие определённых физических характеристик человека, а именно: силы; балансировки; ориентировки в пространстве; гибкости; ловкости; прыгучести; точности движений; скорости совершения действий; тренировки вестибулярного аппарата. Помимо физических характеристик, воспитываются и психологические качества: исполнительность; организованность; ответственность; смелость; осторожность; решительность; сила воли; согласованность с партнёром. Данный вид спорта довольно универсален и входит в состав многих других видов спортивной активности: как базовые элементы на уроках физкультуры в школе; в составе общеукрепляющих спортивных упражнений; в комплексе занятий, связанных с похудением; в профессиональной подготовке спортсменов различных направлений – от гимнастов, до пловцов и хоккеистов. Важно! Акробатика является базой для любой физической активности. Она включает элементарные упражнения, доступные к выполнению практически каждым. По мере развития навыков и улучшения физической подготовки они значительно усложняются. Занятия акробатикой увеличивают мышечную силу и растяжимость мышц, укрепляют мышечный корсет, сердечно-сосудистую систему и суставно-связочный аппарат, что позволяет усовершенствовать двигательные способности и достичь хорошего физического развития. Весь комплекс акробатических упражнений имеет разделение на 3 больших блока: балансировку; прыжки; бросковые упражнения.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

1перекат. При выполнении этого элемента происходит поочерёдное касание опоры какой-либо вращающейся частью тела, однако переворачивания через голову не происходит. Может исполняться с прогибом и без, поодиночке и в группе, вперёд, назад и в стороны

2 Кувырок. Тело последовательно переворачивается через голову. Это происходит неотрывно от пола и сопровождается поочерёдным касанием опоры отдельными частями тела

3 Кувырки по направлению вперёд, назад или в сторону.. Движение дугой или разгибом. Для этого элемента характерно, что акробат из лежачего положения переходит в стойку на ногах. Согнувшись в лопатках и перенеся на них упор.

4. Полупереворот (без полного вращения тела). Происходит перепрыгивание с одной части тела на другую: например, с ног на руки и обратно. Переворот. Выполняют с полным переворачиванием через голову, но опоры касаются только конечности — руки и ноги или только руки. Может осуществляться по направлению вперёд или назад, стоя на одном месте или в движении с разбегом.

Начало формы

**Практическая работа №16**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.**

**Цель**: Общая техническая подготовка.

**Учебное задание:** Выполнение элементов подвижных игр

**Материалы и оборудование**: Спортивный зал, гимнастические маты.

**Основные теоретические положения**

Многообразие исходных положений, вариативность усилий, применяемых в игре, обеспечивают прекрасную подготовку бегуна на начальном этапе тренировки. В процессе игры занимающиеся приучаются переключаться с максимального быстрого бега на медленный и наоборот, овладевают свободным бегом, что особенно нужно для легкоатлетов– бегунов. Играя, занимающиеся выполняют большое количество перебежек и пробежек и пробежек дополнительно к тем, которые были применены в О.Ф.П. при освоении техники. Прыжки, выполняемые в играх, отличаются тем, что в них нет специально подобранного разбега, и совершенствуются,  они любым способом, обусловленным сложившейся обстановкой, они полезны для развития координации и быстроты действий.

Всевозможные скачки, выполняемые в играх в положении приседа прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Такой характер прыжков подготавливает опорно–двигательный аппарат занимающихся к более сильной нагрузке в легкоатлетических прыжках, развивают координацию в различного рода отталкиваниях, подготавливая тем самым базу для овладения сложной техникой легкоатлетических прыжков. Многие броски мяча в играх выполняются из-за головы, сбоку, снизу и т.п., с места, с ходу, в прыжке, с различными усилиями на дальность, либо на точность. Такие броски развивают «чувство» броска, его точность и силу.

Последовательность применения игр должна быть спланирована, а процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер. Немаловажное значение имеет подбор игр по степени их трудности для занимающихся. Для прочности усвоения приобретенных в подвижных играх навыков и умений очень важно игры систематически повторять. Важным моментом в проведении подвижных игр является, умение «подать» игру, создать настроение, объяснить игру и провести ее с занимающимися, добиться полезной отдачи. В методике обучения подвижным играм и их проведении необходимо руководствоваться данными педагогики, принципами дидактики.

Выбор подвижной игры зависит в основном от задач, которые ставятся перед уроком. Это положение основополагающее, оно преобладает над всеми остальными мотивами. Понятно, что данные задачи, в свою очередь,  определяются местом урока в цикле, его направленностью. Немаловажное значение имеет подготовленность класса, группы. Надо четко себе представлять, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах. Вряд ли, например, следует применять игру с передачей эстафетной палочки «в коридоре», если правила передачи эстафеты ещё не разучены в деталях.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

Занятие проводится на открытой площадке

1. **«Бег за обручем**». Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со стартовым разгоном.

Группа делится на 5 равных команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Через 10 и 25 м на беговых дорожках проводится белая поперечная линия, последняя из которых является финишной. Двум первым участникам каждой команды выдается по гимнастическому обручу. По сигналу педагога направляющий участник каждой колонны бросает обруч вперед таким образом, чтобы он устойчиво покатился по дорожке. Когда обруч достигает 10-м отметки, бросивший обруч игрок стартует за ним, чтобы, не мешкая, схватить его и как можно быстрее финишировать. Участник забега, финишировавший первым, приносит своей команде 3 очка, вторым — 2, третьим — 1, четвертым и пятым — 0. Затем за обручами стартует следующая пятерка, а финишировавшие игроки в это время сбоку возвращаются обратно и передают обручи очередным участникам своих колонн. Игра продолжается до финиша замыкающего забега. Выигрывает команда, набравшая большую сумму очков.

2**«Бег под уклон**». Основная цель. Развитие быстроты в облегченных условиях и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в беге на короткие дистанции.

На свободной поляне с уклоном до 10—12° группа выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две поперечные контрольные линии.

По сигналу педагога все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой контрольной линией, начать бег наперегонки. Побеждает участник, который первым пересечет 50-м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и у девочек раздельный.

**3«Эстафета с препятствиями**». Основная цель. Развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с передачей эстафеты. Организация. Группа делится на 3—4 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами — 3 м. Направляющие игроки колонн получают по эстафетной палочке. В 15 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется гимнастический обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок. Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на то же место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее слева и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам передачи легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок выполняет то же самое игровое задание, передавая палочку очередному участнику, и так далее до последнего игрока команды. Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее.

**4**«**Прыжки на одной ноге».** Основная цель. Развитие силы, ловкости и прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину. Организация. Группа делится на 2 команды, которые колоннами по одному становятся за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами — 3 м. Проведение. По сигналу педагога первые игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют ею пять прыжков подряд, как можно дальше вперед, и останавливаются. Вторые номера колонн начинают выполнение этого задания с места остановки предыдущего прыгуна своей команды, третьи номера — с места остановки вторых и так далее до последнего игрока в колонне. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

**5«Опереди прыжок соседа».** Основная цель. Развитие быстроты, прыгучести и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину. Организация. Класс делится на 2 команды, образующие два круга — внутренний и внешний, которые двигаются в разных направлениях. Расстояние между кругами — около 1 м. Проведение. По произвольному свистку педагога игроки внутреннего круга стремятся одним прыжком. Пятнашки по кругу «Второй лишний». Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих, один из которых становится «пятнашкой», а другой убегающим. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон. По сигналу «пятнашка» бежит вдоль круга, стараясь осалить убегающего. Тот в любой момент может встать впереди одного из игроков, и тогда оказавшийся сзади становится убегающим.

**Практическая работа №17**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.**

**Цель**: Общая техническая подготовка.

**Учебное задание:** Специальные упражнения бегунов

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона

**Основные теоретические положения**

**Основные теоретические положения.**

Бег на различные дистанции делится на следующие фазы:

-старт и стартовый разгон;

-бег по дистанции;

-финиш.

В беге на короткие дистанции начинается с низкого старта, на остальные дистанции – с высокого старта. Бег по повороту отличается от бега по прямой из-за действия на бегуна центробежных сил.

При беге по дистанции возможны различные технические ошибки, для устранения которых применяются различные специальные подводящие упражнения.

Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных условиях используются для совершенствования техники бега ( в момент отталкивания нога полностью должна быть выпрямлена во всех суставах, бедро маховой ноги расположено параллельно беговой дорожке).

При выполнении специальных упражнений в усложненных условиях ( на песке, в гору, по мелководью) вместе с совершенствованием техники бега развивается силовая выносливость, то есть упражнения оказывают сопряженное воздействие.

**Задания с рекомендациями по выполнению.**

**Подготовительная часть**

1.Медленный равномерный бег 10мин.

2.ОРУ без предмета.

3. Специальные беговые и прыжковые упражнения..

4.Ускорения 3\*60метров.

**Задача 1.** Освоение техники бега с высоким подниманием бедра

**Средства:** Повторный бег с высоким подниманием бедра 5 раз по 30м.

**Задача 2.** Освоение техники «семенящего бега».

**Средства:** Повторный «семенящий» бег 5раз по 30 метров.

**Задача 3.** Освоение техники прыжков с ноги на ногу.

**Средства:** Прыжки с ноги на ногу 5раз по 30 метров

**Задача 4**.Освоение техники скачков на одной ноге.

**Средства:** Скачки на одной ноге 5раз по 20метров на каждой ноге.

**Задача 5**. Освоение техники специального бегового упражнения «колесо».

**Средства:** Повторное выполнение данного упражнения 5раз по 30метров.

**Практическая работа №18**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.**

**Цель**: Общая техническая подготовка.

**Учебное задание:** Специальные упражнения прыгунов в высоту, в длину

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона

**Основные теоретические положения**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание**»:

- маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору;

- то же, но с маховым движение одноименной руки, с выходом на переднюю часть стопы.;

-маховые движения ногой и рукой с подскоком;

- стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены, отталкивание в сочетании с махом ногой и руками;

-имитация постановки толчковой ноги: из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу с отведением рук на замах;

- то же, но с выполнением прыжка;

-прыжок вверх с 3-х, 5-и, 7-и беговых шагов;

-имитация движений перехода через планку через начерченную линию;

**Специальные упражнения для прыгунов в длину**

-подъем маховой ноги с выведением таза вперед;

-то же, но в сочетании сдвижением рук;

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с 1-3 беговых шагов с прыжком на маховую ногу на гимнастическую скамейку;

-прыжок в шаге с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки с короткого разбега через горизонтальную планку;

-прыжки с короткого разбега на возвышение в положение «в шаге»;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега.

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см. за 0,5 м. предполагаемого приземления;

-прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземлении.

Специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»:

- маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору;

- то же, но с маховым движение одноименной руки, с выходом на переднюю часть стопы.;

-маховые движения ногой и рукой с подскоком;

- стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены, отталкивание в сочетании с махом ногой и руками;

-имитация постановки толчковой ноги: из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу с отведением рук на замах;

- то же, но с выполнением прыжка;

-прыжок вверх с 3-х, 5-и, 7-и беговых шагов;

-имитация движений перехода через планку через начерченную линию;

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Практическая работа №19**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.**

**Цель**: Общая техническая подготовка.

**Учебное задание:** Специальные упражнения метателя.

**Материалы и оборудование**: Занятие проводится на местности.

**Основные теоретические положения**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

Метание камня весом 4-5кгиз различных положений:

- толкание от груди двумя руками;

-толкание от груди одной рукой (правой, левой);

-бросок снизу вперед двумя руками;

-бросок снизу двумя руками, стоя спиной в сторону метания;

- бросок двумя руками из-за головы.

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

Время выполнения 3часа

**Практическая работа №20**

**Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка**

**Цель**: Освоение техники метания малого мяча.

**Учебное задание:** Техника метания мяча, гранаты. Специальные подводящие упражнения при обучении технике фаз метания.

**Материалы и оборудование**: Сектор для метаний, малый мяч.

**Основные теоретические положения.**

**Держание снаряда**. Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метающей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку (рис. 7.5). Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке.

**Разбег**. *Первая (предварительная) фаза* разбега начинается из исходного положения до контрольной отметки, которая подбирается индивидуально. Задача этой части разбега — сообщить системе «метатель—снаряд» первоначальную скорость, в результате чего она приобретает определенное количество движения, и точно попасть ногой на контрольную отметку. Разбег выполняется обычным беговым шагом с оптимальной скоростью, его длина преодолевается за 6 —12 беговых шагов.

*Вторая (заключительная) фаза разбега*, которая также подбирается индивидуально и зависит от скорости продвижения, длины шагов и способа остановки после броска, начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие. Задача этой фазы состоит в отведении снаряда для выполнения его «обгона» и в поддержании оптимальной скорости перед финальным движением. Шаги данной части разбега называются бросковыми. Их количество зависит от способа отведения снаряда и колеблется в диапазоне 4ч— 6 шагов. При этом, используя четное количество шагов, метатель должен попасть на контрольную отметку левой ногой, нечетное количество — правой (анализ техники будет проводиться для тех, кто метает мяч правой рукой).

В спортивной практике используются различные варианты отведения снаряда при выполнении бросковых шагов («прямо-назад», «дугой вперед-вниз-назад», «дугой вверх-назад» и другие). Наиболее простым и широко распространенным способом, изложенным при анализе техники, которым пользуются большинство метателей, считается отведение «прямо-назад». Оно осуществляется на четыре бросковых шага.

Попадая на контрольную отметку левой ногой, метатель безостановочно выполняет первый шаг правой. Стопа ставится прямо по ходу движения, а положение таза остается таким же, как и в первой части разбега. Одновременно начинается поворот плеч направо и постепенное отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом. Левая рука, согнувшись в локтевом, суставе, движется вперед.

Второй шаг, выполненный левой ногой, сопровождается дальнейшим поворотом оси плеч направо почти до угла 90° от и. п. и полным выпрямлением правой руки со снарядом. Таз в этом шаге также поворачивается направо, примерно на 45°. Кисть руки со снарядом располагается немного выше одноименного плеча. Между выпрямленной правой рукой и туловищем образуется прямой угол, который сохраняется в дальнейших движениях. Для поддержания скорости рекомендуется удерживать вертикальное положение туловища. Важно при выполнении шагов разбега свести к минимуму вертикальные колебания ОЦМТ. Подбородок находится у левого плеча. Движения ногами должны быть активными, пружинистыми и выполняться подобно убеганию от снаряда. После второго шага заканчивается процесс отведения снаряда.

Третий шаг называется скрестным. Он является связующим звеном между предварительной и финальной частью разгона снаряда. Основная его задача заключается в осуществлении «обгона» снаряда и своевременном выносе левой ноги вперед при постановке правой на опору. Скрестный шаг выполняется путем активного сведения бедер и проталкивания левой ногой, что придает дополнительное ускорение нижним звеньям тела метателя и выводит ось таза вперед по отношению к оси плеч. Таким образом происходит «обгон» снаряда, в результате которого выполняется предварительное натяжение мышечных групп, участвующих в финальном усилии. Туловище при выполнении данного шага отклоняется назад, и плечи увеличивают поворот вправо. Заканчивая скрестный шаг, стопа правой ноги ставится с внешнего свода на пятку с последующим перекатом на носок. Постановка ноги осуществляется близко к проекции ОЦМТ.

Левая нога в этот момент после быстрого снятия с опоры (за счет активного проталкивания в результате предварительного сильного натяжения мышц ее передней поверхности) выносится вперед и завершает разбег {шаг четвертый).

При осуществлении бросковых шагов очень важно соблюдать ритм их выполнения с акцентом на ускорение в последних шагах перед финалом.

**Финальное усилие**. Заключительная фаза броска начинается до постановки левой ноги в четвертом бросковом шаге в момент прохождения ОЦМТ над правой опорной ногой. Этот шаг выполняется без фазы полета. В финальном движении необходимо скорость, набранную в разбеге, максимально увеличить в момент броска:

После прохождения ОЦМТ правая нога начинает активно разгибаться, поворачиваясь бедром внутрь по направлению разбега. С этого момента начинается «захват» снаряда. Элемент «захвата» необходим для последующего натяжения мышц туловища и метающей руки, участвующих во время выпуска снаряда..

Левая нога, почти прямая, ставится с пятки на расстоянии около одной стопы влево от линии разбега с дальнейшим переходом в упор на всю стопу. Это необходимо для создания условий вращательно-поступательного движения вокруг оси, условно проходящей через левую стопу и левое плечо. В данный момент (после «захвата») правая рука со снарядом сгибается в локтевом суставе, а предплечье и кисть, оказываясь сзади плеча, супинируются. Левая рука при этом начинает отводиться влево и пронируется.

Выпрямив правую ногу и повернув правую часть таза вперед, метатель, осуществляя «тягу» снаряда, выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение «натянутого лука», названное так из-за внешнего сходства, где правая рука со снарядом, прогнутое туловище и левая нога образуют соответствующую дугу.

Далее, путем сокращения предварительно растянутых мышц и использования инерции системы «метатель-снаряд», происходит разгибание туловища и движение грудью вперед.

Заключительная часть финального усилия осуществляется наиболее мощным движением — «рывком». Выпуск снаряда заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти правой руки. Рука со снарядом проходит над плечом. Левая нога в момент броска стопорит движение и полностью выпрямляется.

Все элементы финального усилия выполняются как единое движение. Эффективность броска зависит от последовательности торможения звеньев тела в финале, начиная с нижних и заканчивая верхними, для передачи общего количества движения в снаряд.

**Сохранение равновесия**. После выпуска снаряда для погашения инерции движения метатель производит перескок с левой ноги на правую перед дугой, ограничивающей место выполнения броска.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Специальные подводящие упражнения**

-ноги на ширине плеч, бросок мяча из-за головы хлестообразным движением руки;

-стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, бросок мяча из-за головы за счет хлестообразного движения;

-то же, но стоя левым боком в сторону метания.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, правая рука с мячом прямая отведена назад, бросок мяча.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, вес тела перенесен на правую согнутую ногу, бросок мяча с переносом веса левую ногу;

-стоя на правой согнутой ноге, бросок мяча с одновременной поставкой левой ноги.

-бросок мяча с одного скрестного шага;

-бросок мяча с двух скрестных шагов;

-имитация отведения мяча на два шага в ходьбе, затем в беге с постепенным увеличением скорости;

-метание мяча с четырех бросковых шагов (на первые два шага –отведение мяча, затем два скрестных шага – бросок).

**Практическая работа №21**

**Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка**

**Цель**: Освоение техники метания малого мяча.

**Учебное задание:** Техника метания мяча с укороченного и полного разбега. Воспитание силовых качеств методом круговой тренировки

**Материалы и оборудование**: Сектор для метаний, малый мяч.

**Основные теоретические положения.**

Процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

**1.Этап начального разучивания.**

Цель – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

1.Сформировать смысловое и зрительное представление о двигательном действии и способе его выполнения.

2.Создать двигательные представления.

3.Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах на уровне первоначального умения.

4.Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Представление о технике формируются в результате объяснения, показа (непосредственного, опосредованного), анализа собственных мышечных ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений.

В зависимости от сложности изучаемой техники действия, подготовленности занимающихся двигательное действие может разучиваться как по частям, так и в целом. На этом этапе широко применяются подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если ведущее звено существенно зависит от предыдущих фаз, то вначале разучиваются эти фазы.

На этапе начального разучивания наиболее типичны следующие ошибки:

-лишние ненужные движения;

-искажение движения по амплитуде и направлению;

-нарушение ритма двигательного действия;

-закрепощенность.

Причины ошибок:

-недостаточно ясное представление двигательного действия;

-неправильное выполнение предыдущего действия;

-слабое развитие координационных способностей и других физических качеств;

-влияние конкурирующих навыков;

-боязнь, невнимательность, неуверенность;

-повышенная возбудимость;

-недостаточный уровень самоконтроля при выполнения двигательного действия;

-состояние утомления.

В этом случае необходимо указать на ошибку, предоставить дополнительные попытки. Если и это не дало результатов, необходимо вновь вернуться к подводящим упражнениям.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от степени сложности техники изучаемого действия, уровня подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

-построение группы, приветствие, сообщение задач урока;

-медленный равномерный бег, ОРУ, специальные упражнения, ускорения.

**Задание:** 1.Определить последовательность постановки задач при обучении технике метания мяча и гранаты

2.Освоить технику специальных подводящих упражнений

Задача №1.Создать представление о технике.

Задача №2,Обучить держанию и выбрасыванию снаряда.

Средства:

-ноги на ширине плеч, бросок мяча из-за головы хлестообразным движением руки;

-стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, бросок мяча из-за головы за счет хлестообразного движения;

-то же, но стоя левым боком в сторону метания.

Задача №3.Обучить финальному усилию.

Средства:

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, правая рука с мячом прямая отведена назад, бросок мяча.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, вес тела перенесен на правую согнутую ногу, бросок мяча с переносом веса левую ногу;

-стоя на правой согнутой ноге, бросок мяча с одновременной поставкой левой ноги.

Задача №4.Обучить метанию с бросковых шагов.

Средства:

-бросок мяча с одного скрестного шага;

-бросок мяча с двух скрестных шагов;

-имитация отведения мяча на два шага в ходьбе, затем в беге с постепенным увеличением скорости;

-метание мяча с четырех бросковых шагов (на первые два шага –отведение мяча, затем два скрестных шага – бросок0

Задача №5.Обучить технике броска с полного разбега.

Средства:

-имитация выполнения метания с полного разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку;

-выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости разбега.

**Практическая работа №22**

**Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка**

**Цель**: Освоение техники метания малого мяча.

**Учебное задание**й. Зачет по технике метания мяча.Метание набивного мяча из различных положений.

**Материалы и оборудование**: Сектор для метаний, малый мяч, набивные мячи

**Основные теоретические положения.**

Участники соревнуются в порядке, определенном жеребьевкой;

во всех видах метаний, если соревнуется более восьми участников, то каждому из них предоставляется 3 попытки, а восьми спортсменам, показавшим лучшие результаты — 3 дополнительные (финальные). При определении последнего отборочного места, в случае равенства результатов показанных двумя и более участниками, они все допускаются к финальным попыткам;

если участников в финальном соревновании восемь или меньше, то каждому из них предоставляется по 6 попыток; 3 последние попытки выполняются в обратной последовательности по отношению к результатам, зафиксированным после первых трех;

в отдельных случаях по решению главного судьи все участники соревнований выполняют все 3 попытки подряд; при этом участник после выполнения каждой попытки обязан выйти из круга;

участник может приступить к выполнению попытки только по вызову судьи, по мере готовности места проведения соревнований;

после выполнения попытки при отсутствии нарушения правил старший судья подает команду-сигнал «Есть!» с одновременным поднятием белого флага или команду «Нет!» с поднятием красного флага, если были нарушены правила;

при ведении протокола соревнований запись о попытках ведется так: при засчитанной попытке проставляется результат измерения, при незасчитанной попытке — знак «X», при пропуске попытки — знак «-»;

**Выполнение попыток:**

Попытка не засчитывается при метаниималого мяча или гранаты, если спортсмен дотрагивается любой частью тела или конечностями до линии разметки или земли за сектором;

Чтобы попытка была засчитана, малый мяч, граната или наконечник копья должны полностью приземлиться в пределах внутренней зоны сектора приземления;

В метании копья, малого мяча или гранаты при выходе с дорожки первый шаг в сторону параллельных линий или земли за дорожкой разбега должен быть сделан полностью за белой линией дуги под углом к параллельным линиям;

После выполнения попытки снаряд нужно принести обратно в зону рядом с кругом или сектором разбега, но никогда не бросать его;

на подготовку и выполнение попытки участникам предоставляется 1 мин.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание 1.**

Зачет по технике метания малого мяча.

При зачете учитывается техника выполнения метания мяча полного разбега. Каждому учащемуся дается 2 попытки.

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Задание 2.**Броски набивного мяча из различных положений.

- толкание от груди двумя руками;

-толкание от груди одной рукой (правой, левой);

-бросок снизу вперед двумя руками;

-бросок снизу двумя руками, стоя спиной в сторону метания

- бросок двумя руками из-за головы.

Каждое упражнение выполняется по 5 ра

**Практическая работа №23**

**Тема 1.2.Основы техники ходьбы, бега. Воспитание общей и специальной выносливости**

**Цель**: Освоение техники спортивной ходьбы

**Учебное задание:**  Специальные подводящие упражнения спортивной ходьбы

**Материалы и оборудование**: Дорога с асфальтовым покрытием по пересеченной местности.

**Основные теоретические положения.**

Техника спортивной ходьбы имеет циклический характер, т. е. определенный цикл повторяется многократно на протяжении всей дистанции и, в отличие от других циклических видов легкой атлетики, жестко ограничен правилами соревнований. Эти ограничения существенно повлияли на становление техники спортивной ходьбы. Во-первых, в спортивной ходьбе не должно быть фазы полета, т. е. всегда должен быть контакт с опорой. Во-вторых, исходя из первого ограничения, опорная нога в момент вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе (несколько лет назад сделали добавление к этому ограничению — опорная нога должна быть выпрямлена в коленном суставе с момента постановки ноги на опору).

Основу техники спортивной ходьбы составляет один цикл действия, который состоит из двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Цикл содержит: а) два периода одиночной опоры; б) два периода двойной опоры; в) два периода переноса маховой ноги.

Период одиночной опоры одной ноги совпадает с периодом переноса другой ноги. Период двойной опоры очень кратковремен, порой его можно и не увидеть. Период одиночной опоры более длителен и делится на две фазы: 1) фаза жесткой передней опоры; 2) фаза отталкивания. Период переноса тоже имеет две фазы: 1) фаза заднего шага; 2) фаза переднего шага. Эти фазы присутствуют как в периоде переноса или опоры для левой ноги, так и для правой ноги.

Фазы разделяются моментами, т.е. такими мгновенными положениями, после которых происходят изменения движений. Если моменты являются границами изменения движений в одном или нескольких звеньях, то позы в данных моментах — это описание положений звеньев тела относительно ОЦМ (общий центр массы) или друг друга, т. е. позы дают визуальную картину смены движений.

**Задания с рекомендациями по выполнению**

-построение группы, приветствие, сообщение задач урока;

-медленный равномерный бег, ОРУ, специальные упражнения, ускорения.

Задача №1.Ознакомить с техникой спортивной ходьбы.

Задача№2.Обучить движению ног в сочетании с движением таза.

Средства:

-постановка прямой ноги на пятку перед собой с возвращением в исходное положение;

-из положения ноги в широком шаге, впереди стоящая – на пятке, перейти на носок сзади стоящей и на всю стопу впереди стоящей ноги и вернуться в и. п.

-ходьба с акцентированным подъемом носка стопы;

-ходьба с постановкой выпрямленной ноги с пятки с постепенным увеличением темпа движения;

-семенящая спортивная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом;

-ходьба «змейкой», по кругу, в гору;

-ходьба по прямой линии, по разметкам (4 – 4,5 стопы);

-стоя на месте, противоположные повороты таза и плечевого пояса;

- ходьба с «закручиванием» (стопа правой ноги ставится как можно больше влево, левая – вправо).

Задача №3.Обучить движению рук и плечевого пояса.

Средства:

-имитация движения рук на месте;

-ходьба сдвижением прямых рук;

-ходьба, руки на палке, расположенной на плечах.

Задача №4.Обучить технике спортивной ходьбы в целом.

-ходьба с различной скоростью на различные дистанции ( до 1000м.)

**Практическая работа №24**

**Тема 1.2.Основы техники ходьбы, бега. Воспитание общей и специальной выносливости**

**Цель**: Освоение техники спортивной ходьбы

**Учебное задание:**  Прохождение дистанции 1000м. на результат.

**Материалы и оборудование**: Дорога с асфальтовым покрытием по пересеченной местности.

**Основные теоретические положения.**

Спортивная ходьба - это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.

Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Спортсмены получают замечания, если их техника ходьбы может повлечь нарушения

Все судьи осуществляют свои функции индивидуально, и их судейство основывается на результатах визуального наблюдения. Судья не имеет права делать второе замечание одному и тому же спортсмену за увиденное нарушение. После соревнований судья обязан сообщить старшему судье об объявленном им замечании участнику. После получения участником предупреждения от трех различных судей он должен быть дисквалифицирован, о чем его информируют.

При вынесении предупреждения судья должен показать спортсмену белый трафарет с символом допущенного нарушения с обеих сторон. Красный трафарет, который имеет право показать только старший судья, означает дисквалификацию участника.

**Задания с рекомендациями по выполнению**

Учащиеся делятся на 2 забега (юноши, девушки).

В ходе зачета проходят дистанцию 1000м. за определенное время, соблюдая правила соревнований по спортивной ходьбе (необходимое условие-отсутствие фазы полета)

**Критерии оценки**:

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 6.00.мин 6мин.30сек.

«**4**»- 6мин.20сек. 6мин.50сек.

«**3**» -6мин50сек.. 7мин.20сек.

**Практическая работа№25**

**Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка**

**Цель**: Освоение техники гранаты.

**Учебное задание:** Техника метания гранаты. Специальные подводящие упражнения при обучении технике фаз метания.

**Материалы и оборудование**: Сектор для метаний, спортивные гранаты.

**Основные теоретические положения.**

**Разбег** . *Первая (предварительная) фаза* разбега начинается из исходного положения до контрольной отметки, которая подбирается индивидуально. Задача этой части разбега — сообщить системе «метатель—снаряд» первоначальную скорость, в результате чего она приобретает определенное количество движения, и точно попасть ногой на контрольную отметку. Разбег выполняется обычным беговым шагом с оптимальной скоростью, его длина преодолевается за 6 —12 беговых шагов.

*Вторая (заключительная) фаза разбега*, которая также подбирается индивидуально и зависит от скорости продвижения, длины шагов и способа остановки после броска, начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие. Задача этой фазы состоит в отведении снаряда для выполнения его «обгона» и в поддержании оптимальной скорости перед финальным движением. Шаги данной части разбега называются бросковыми. Их количество зависит от способа отведения снаряда и колеблется в диапазоне 4ч— 6 шагов. При этом, используя четное количество шагов, метатель должен попасть на контрольную отметку левой ногой, нечетное количество — правой (анализ техники будет проводиться для тех, кто метает мяч, гранату правой рукой).

Попадая на контрольную отметку левой ногой, метатель безостановочно выполняет первый шаг правой.

Второй шаг, выполненный левой ногой, сопровождается дальнейшим поворотом оси плеч направо почти до угла 90° от и. п. и полным выпрямлением правой руки со снарядом

После второго шага заканчивается процесс отведения снаряда.

Третий шаг называется скрестным.. Постановка ноги осуществляется близко к проекции ОЦМТ.

Левая нога в этот момент после быстрого снятия с опоры (за счет активного проталкивания в результате предварительного сильного натяжения мышц ее передней поверхности) выносится вперед и завершает разбег {шаг четвертый).

При осуществлении бросковых шагов очень важно соблюдать ритм их выполнения с акцентом на ускорение в последних шагах перед финалом.

**Финальное усилие**. Заключительная фаза броска начинается до постановки левой ноги в четвертом бросковом шаге в момент прохождения ОЦМТ над правой опорной ногой

Левая нога, почти прямая, ставится с пятки на расстоянии около одной стопы влево от линии разбега с дальнейшим переходом в упор на всю стопу.

Выпрямив правую ногу и повернув правую часть таза вперед, метатель, осуществляя «тягу» снаряда, выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение «натянутого лука», названное так из-за внешнего сходства, где правая рука со снарядом, прогнутое туловище и левая нога образуют соответствующую дугу.

Далее, путем сокращения предварительно растянутых мышц и использования инерции системы «метатель-снаряд», происходит разгибание туловища и движение грудью вперед.

Заключительная часть финального усилия осуществляется наиболее мощным движением — «рывком». Выпуск снаряда заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти правой руки. Рука со снарядом проходит над плечом. Левая нога в момент броска стопорит движение и полностью выпрямляется.

Все элементы финального усилия выполняются как единое движение. Эффективность броска зависит от последовательности торможения звеньев тела в финале, начиная с нижних и заканчивая верхними, для передачи общего количества движения в снаряд.

**Сохранение равновесия**. После выпуска снаряда для погашения инерции движения метатель производит перескок с левой ноги на правую перед дугой, ограничивающей место выполнения броска.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Специальные подводящие упражнения**

-ноги на ширине плеч, бросок гранаты из-за головы хлестообразным движением руки;

-стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, бросок мяча из-за головы за счет хлестообразного движения;

-то же, но стоя левым боком в сторону метания.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, правая рука с гранатой прямая отведена назад, бросок гранаты.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, вес тела перенесен на правую согнутую ногу, бросок гранаты с переносом веса левую ногу;

-стоя на правой согнутой ноге, бросок гранаты с одновременной поставкой левой ноги.

-бросок гранаты с одного скрестного шага;

-бросок гранаты с двух скрестных шагов;

-имитация отведения гранаты на два шага в ходьбе, затем в беге с постепенным увеличением скорости;

-метание гранаты с четырех бросковых шагов (на первые два шага –отведение гранаты, затем два скрестных шага – бросок).

**Практическая работа№26**

**Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка**

**Цель:** Выполнение контрольных нормативов.

**Учебное задание:** Метание гранаты на результат.

**Материалы и оборудование**: Сектор для метаний, спортивные гранаты.

**Основные теоретические положения.**

Участники соревнуются в порядке, определенном жеребьевкой;

во всех видах метаний, если соревнуется более восьми участников, то каждому из них предоставляется 3 попытки, а восьми спортсменам, показавшим лучшие результаты — 3 дополнительные (финальные). При определении последнего отборочного места, в случае равенства результатов показанных двумя и более участниками, они все допускаются к финальным попыткам;

если участников в финальном соревновании восемь или меньше, то каждому из них предоставляется по 6 попыток; 3 последние попытки выполняются в обратной последовательности по отношению к результатам, зафиксированным после первых трех;

в отдельных случаях по решению главного судьи все участники соревнований выполняют все 3 попытки подряд; при этом участник после выполнения каждой попытки обязан выйти из круга;

участник может приступить к выполнению попытки только по вызову судьи, по мере готовности места проведения соревнований;

после выполнения попытки при отсутствии нарушения правил старший судья подает команду-сигнал «Есть!» с одновременным поднятием белого флага или команду «Нет!» с поднятием красного флага, если были нарушены правила;

при ведении протокола соревнований запись о попытках ведется так: при засчитанной попытке проставляется результат измерения, при незасчитанной попытке — знак «X», при пропуске попытки — знак «-»;

**Выполнение попыток:**

Попытка не засчитывается при метаниималого мяча или гранаты, если спортсмен дотрагивается любой частью тела или конечностями до линии разметки или земли за сектором;

Чтобы попытка была засчитана, малый мяч, граната или наконечник копья должны полностью приземлиться в пределах внутренней зоны сектора приземления;

В метании копья, малого мяча или гранаты при выходе с дорожки первый шаг в сторону параллельных линий или земли за дорожкой разбега должен быть сделан полностью за белой линией дуги под углом к параллельным линиям;

После выполнения попытки снаряд нужно принести обратно в зону рядом с кругом или сектором разбега, но никогда не бросать его;

на подготовку и выполнение попытки участникам предоставляется 1 мин.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание 1.**Метание гранаты на результат.

Каждому участнику дается три попытки

**Критерии оценки**:

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 55м. 30м.

«**4**»- 50м. 25м.

«**3** -40м. 18м.

**Практическая работа№27**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**

**Цель:** Совершенствование техники низкого старта

**Учебное задание:** Специальные подводящие упражнения, повторный бег с высокого и низкого старта по движению и по команде на отрезках до 30м.

**Материалы и оборудование** Беговая дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

Основными средствами воспитания *быстроты движений* служат упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью:

1.*Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (15-20с.) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

2.*Общеподготовителные упражнения* (спринтерские, прыжковые упражнения игры с выраженными моментами ускорений).

3.*Специально\_подготовительные упражнения,* где необходимо тщательно соблюдать правила структурного подобия.

Методические указания к развитию быстроты:

-общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в большей мере для юных спортсменов;

- наиболее важное значение для воспитания быстроты имеют упражнения в своем виде спорта в обычных условиях, облегченных ( где создаются возможности более быстро выполнять упражнение), в затрудненных ( где проявляются более значительные усилия для выполнения быстрых движений);

-в процессе обучения спортивной технике быстрота движений повышается до тех пор, пока не начинают возникать излишние напряжения. Поэтому ее необходимо снизить до оптимальной;

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание1.**

Повторное выполнение команды «на старт».

**Задание 2.**

Повторное выполнение команды «внимание».

**Задание 3.**

Повторный бег с низкого старта

5\*20метров;

5\*30метров

**Задание 4**

Повторный бег 2\*30метов на результат по движению.

**Задание 5**

Повторный бег 3\*30 на результат по команде.

**Задание 6.**

Бег с низкого старта с оценкой техники выполнения.

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Практическая работа №28**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Определение скоростных качеств занимающихся, развитие общей выносливости.

**Учебное задание** контрольный бег на 100метров.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, стартовые колодки.

**Основные теоретические положения.**

**По команде «Марш»**

**-**Сильно оттолкнуться и начать быстрое движение;

-Первые пять шагов бежать еще с наклоном корпуса, но затем постепенно поднимать его;

-Подъем бедра по отношению к выпрямленной передней ноге должен составлять угол в 90 градусов, при этом бедро надо направлять не вверх, а вперед;

-Маховую ногу необходимо направлять назад и вниз, чтобы обеспечить дополнительные усилия при толчке тела вперед;

-Длина шага при стартовом разгоне составляет примерно 120 см. Необходимо сохранять эту длину и поддерживать равномерность частоты шагов;

Одновременно с наращиванием скорости необходимо уменьшать величину ускорения так, чтобы к 30 метрам дистанции скорость составила примерно 95% от максимально возможной;

Важно: во время стартового разбега ускорение лучше достигается увеличением длины шага, чем их частоты. Однако следует  контролировать постановку ног и не допускать её чрезмерного расширения, так как это приведет к сбою ритма движения.  
В спринте постановка стопы преимущественно на носок; опускать её на пятку, особенно на первых этапах дистанции, не рекомендуется. Ноги движутся вниз и назад, движения рук энергичные, но исключительно в вертикальной плоскости (перекрещивание не допускается) и несколько чаще, чем движения ног – так достигается лучшее ускорение.

**Бег по дистанции**

После достижения максимальной скорости корпус следует держать под небольшим наклоном вперед, примерно 10-15 градусов, при этом наклон незначительно меняется во время отталкивания. Голову держать прямо, не закидывая её назад и не опуская вниз; направление взгляда – на финишную ленту. Лопатки сведены, плечи несколько отведены назад, стопы поставлены на носок и касаются поверхности упруго, по одной линии.  
Руки в классическом положении: согнуты под углом в 90 градусов и активно работают в вертикальной плоскости; локти не растопыривать, кисти сжать, но без напряжения.

**Финиш**

Финишная дистанция начинается примерно за 20 метров до финиша. В этот момент утомление мышц уже чувствуется, длина бегового шага уменьшается. Задачей спортсмена на финишной дистанции является сохранить достигнутую скорость бега, для чего рекомендуется, при уменьшившейся длине, увеличить частоту шагов и в этом помогает увеличение частоты движения руками.  
Финиш (конец забега) фиксируется в момент касания финишной черты. В спринте каждое

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание1.**

Контрольный бег на 100м

Учащиеся делятся на забеги по 3 человека, бег начинается с низкого старта.

В соответствии с показанными результатами оцениваются скоростные качества каждого учащегося

**Критерии оценки**: контрольный бег на 100м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 13,0сек. 14,8сек.

«**4**»- 13,3сек. 15,1.сек.

«**3**» 13,7сек. 15,7сек.

**Задание 2.**Повторный бег 4\*150м со скоростью 85% от максимальной.

**Практическая работа №29**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Определение скоростной выносливости занимающихся, развитие общей выносливости.

**Учебное задание** контрольный бег на 400метров, длительной равномерный бег

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, стартовые колодки.

**Основные теоретические положения.**

Для совершенствования скоростной выносливости бегунов на 400 м применяют преимущественно методы комбинированного и состязательного упражнения.

С целью совершенствования функциональных возможностей креатинфосфатного механизма и улучшения экономичности двигательных действий применяют такие режимы нагрузки:

- длительность упражнения от 10 - 12 к 25 - З0 с. Оптимальной длительностью для начинающих является 10 - 17с;

- интенсивность упражнения от 70 до 100 %. Для усовершенствования координации используют интенсивность – 70 - 90 %. Отдельные упражнения и их серии могут выполняться со стандартной скоростью и с ее вариативной изменением, или с ускорением. Например, в первой серии бег (4x60 м) выполняется с интенсивностью 80 % (усовершенствование техники), а во второй - с прогрессирующей интенсивностью (1- х 60 м - скорость 85 %; 2 – х - 90 %; 3 - х - 95 %; 4 - х - 100 %). В этой серии установка делается на совершенствование функциональных возможностей креатинфосфатного механизма;

- интервал отдыха между упражнениями относительно полон (ЧСС 110 - 120 уд/мин); между сериями - полный (ЧСС – 100 - 80 уд/мин);

Специфика воспитания выносливости в работе субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности определяется спецификой требований, предъявляемых к организму в каждой из зон. Чем короче дистанция, тем большую роль играют анаэробные процессы, тем более важна способность выполнять работу в условиях недостатка кислорода. Наоборот, с увеличением дистанции возрастает значение аэробных реакций, совершенной деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. При воспитании выносливости в каждой из этих зон решают три основные задачи:

- повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента);

- улучшение аэробных возможностей, в частности совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

Воспитывая специальную выносливость в работе субмаксимальной и большой интенсивности, кроме продолжительной работы широко используют повторное преодоление отрезков, сильно укороченных по сравнению с избранной соревновательной дистанцией. Выбор относительно коротких отрезков обусловлен стремлением приучить занимающегося к длительному передвижению на более высоких скоростях, чем он в состоянии это сделать вначале на дистанции в целом. Поскольку однократное прохождение короткой дистанции окажет слишком малое воздействие на организм, её проходят в каждом отдельном занятии многократно, добиваясь большого тренировочного эффекта

В ряде случаев существенное значение имеет также совершенствование механизмов локальной выносливости мышечных групп, несущих основную нагрузку, и ряд других сторон.

При воспитании выносливости необходимо, конечно, учитывать не только длину дистанции, но и индивидуальные особенности занимающихся, в частности уровень их физической подготовленности. Следует помнить, что одна и та же дистанция в зависимости от подготовленности занимающихся может относиться к различным зонам мощности.

Сохранение приблизительно постоянной интенсивности работы облегчает достижение лучшего результата.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание1.**

Контрольный бег на 400м

Учащиеся делятся на забеги по 3 - 4человека, бег начинается с высокого старта.

В соответствии с показанными результатами оцениваются скоростные качества каждого учащегося

**Критерии оценки**: контрольный бег на 400м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 62,5сек. 75,0сек.

«**4**»- 65,0сек. 78,0.сек.

«**3**» 68,5сек. 82,0сек.

**Задание 2.**

Равномерный бег 15 минут (пульс 140 – 150 уд./мин.)

**Практическая работа №30**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Освоение техники эстафетного бега

**Учебное задание** Техника эстафетного бега. Передача эстафеты на месте, в ходьбе, медленном беге. Повторный бег на отрезках до 60м.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, эстафетные палочки..

**Основные теоретические положения.**

Технический аспект эстафеты ничем не отличается от [спринтерского бега](https://yandex.ru/turbo?text=https%3A//beguza.ru/sprinterskij-beg/&parent-reqid=1553537988214113-1069928708909117206888999-vla1-2547) за исключением передачи палочки между участниками одной команды. В забеге принимают участие 4 спортсмена, которые распределяются по всей длине круга на расстоянии 100 метров между собой непосредственно перед стартом.

Участник, бегущий на первом этапе, занимает положение низкого старта. Эстафетная палочка находится в правой руке согласно правилам соревнований. По команде “на старт” спортсмен снимает тренировочный костюм и направляется на дорожку. Сигнал “внимание” звучит после того, как все бегуны первого отрезка зафиксируют положение тела. Сигнал “марш” выполняется выстрелом с пистона или махом флага.

Участники первого этапа бегут по виражу, поэтому после старта прижимаются к левой стороне дорожки, чтобы сократить длину дистанции. При этом наступать на левую линию дорожки запрещено.

Спортсмен на втором отрезке занимает положение высокого старта. Когда до участника второго этапа остается 20 метров, второй спортсмен начинает разбег. Сократив расстояние до нескольких метров 1 номер говорит “Оп” и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх. После передачи эстафеты спортсмен 1 этапа медленно останавливается и остается на своей дорожке. Получивший палочку бегун сокращает дистанцию до третьего спортсмена. Третий передает четвертому.

Когда четвертый участник команды получил эстафету, он начинает заключительный отрезок эстафеты. Ему не нужно передавать палочку, поэтому 4 отрезок показывает лучший результат. Как правило, на заключительный этап выставляется лидер, который обладает большей скоростью.

Финиширование в эстафете идентично бегу на короткие дистанции и производится тремя способами:

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задача 1**.Создать представление о технике эстафетного бега

*Методические указания*: добиваться от занимающихся правильного представления об эстафетном беге; обращать внимание на главные моменты техники; убеждать занимающихся в значимости эстафетного бега для команды и как эффективного тренировочного средства.

**Задача 2.** Обучить передаче и приему эстафетной палочки

*Средства*: передача и прием эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге; то же, но на время; передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге.

*Методические указания*: занимающиеся выстраиваются в две шеренги: первая - принимающая, вторая - передающая; расстояние между шеренгами 1,5 м, вторая шеренга смещена на корпус в левую или правую сторону в зависимости от того, в какой руке находится эстафетная палочка; занимающиеся выстраиваются по четыре человека в шахматном порядке на расстоянии 1,5 м друг от друга и передают эстафетную палочку; добиваться четкой передачи эстафетной палочки; следить за своевременным отведением руки назад; добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Хоп!».

**Задача 3**. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету

*Средства*: бег с высокого старта без опоры на руку и с опорой на руку; старт при выходе на прямую; старт при входе в поворот.

*Методические указания*: при овладении стартом на дорожке нужно добиться устойчивого и удобного положения на старте; научить принимающего эстафету бежать у внешней линии дорожки на втором и четвертом этапах и у внутренней - на третьем этапе; добиваться, чтобы не было перехода на другую дорожку.

**Задача 4**. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи

Средства: путем многократных пробежек на максимальной скорости установить расстояние от принимающего эстафету до контрольной отметки; передача эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.

Методические указания: многократное пробегание всей дистанции командой утомительно, поэтому передачу эстафеты лучше отрабатывать парами (связками - первый этап со вторым и третий этап с четвертым; на следующий день тренировать передачу второго с третьим этапом); тренировка в передаче всех вместе; последовательность тренировок можно менять.

**Задача 5**. Совершенствование техники эстафетного бега

Совершенствование в технике эстафетного бега возможно только при беге с максимальной скоростью. Тренировку следует проводить только в начале занятия, пока спортсмены еще не устали; использовать эстафетный бег как часть спринтерской тренировки. Перед соревнованиями необходимы контрольные тренировки на всю дистанцию. При распределении этапов среди спортсменов надо помнить, что на первом этапе бегуны пробегают 110 м, на втором и третьем - 130 м и на четвертом - 120 м. На первый этап обычно ставится бегун, обладающий быстрым стартом и умеющий бежать по повороту; на второй и третий этапы - более выносливые спортсмены, умеющие лучше других передавать и принимать эстафету; на последний этап желательно ставить самого быстрого, волевого и эмоционального

спортсмена.

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Практическая работа №31**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Освоение техники эстафетного бега

**Учебное задание** Техника передачи эстафеты в парах, тройках на средней и максимальной скорости.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, эстафетные палочки..

**Основные теоретические положения.**

Участники первого этапа бегут по виражу, поэтому после старта прижимаются к левой стороне дорожки, чтобы сократить длину дистанции. При этом наступать на левую линию дорожки запрещено.

Спортсмен на втором отрезке занимает положение высокого старта. Когда до участника второго этапа остается 20 метров, второй спортсмен начинает разбег. Сократив расстояние до нескольких метров, 1 номер говорит “Оп” и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх. После передачи эстафеты спортсмен 1 этапа медленно останавливается и остается на своей дорожке. Получивший палочку бегун сокращает дистанцию до третьего спортсмена. Третий передает четвертому.

Когда четвертый участник команды получил эстафету, он начинает заключительный отрезок эстафеты. Ему не нужно передавать палочку, поэтому 4 отрезок показывает лучший результат. Как правило, на заключительный этап выставляется лидер, который обладает большей скоростью.

Финиширование в эстафете идентично бегу на короткие дистанции и производится тремя способами:

**Задания с рекомендациями по выполнению.**

**Задание 1.**

Передача эстафетной палочки в парах спостепенным доведением скорости до оптимальной.

**Задание 2 .**

Передача эстафеты в тройках с соблюдением коридора.

**Задание3.**

Зачет по технике передачи эстафеты.

**Задание 4.**

Эстафета 4\*100метров

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Практическая работа №32**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Освоение техники бега по пересеченной местности.

**Учебное задание** Повторный бег в гору, с горы. Контрольный бег на выносливость.

**Материалы и оборудование**: Занятие проводится на пересеченной местности

**Основные теоретические положения.**

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Повторный бег в гору, с горы является специальным упражнением для развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции.

**Задания с рекомендациями по выполнению.**

**Задание 1.**

Контрольный бег 1000м (юноши), 500м. (девушки).

**Критерии оценки**:

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 3мин.20сек. 1мин.40сек.

«**4**»- 3мин.30сек. 1мин50сек.

«**3**» 3мин45сек. 2мин00сек.

**Задание 2.**

Равномерный бег по пересеченной местности ( в гору, с горы).

**Практическая работа №33**

**Тема1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**: Освоение техники прыжка в длину.

**Учебное задание:** Специальные подводящие упражнения прыгуна в длину.

**Материалы и оборудование.** Яма для прыжков в длину, рулетка

**Основные теоретические положения.**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

Только владея техникой специальных развивающих и подводящих упражнений, легкоатлет способен освоить основное соревновательное упражнение.

**Указания по выполнению задания**

**Специальные упражнения для прыгунов в длину**

-подъем маховой ноги с выведением таза вперед;

-то же, но в сочетании сдвижением рук;

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с 1-3 беговых шагов с прыжком на маховую ногу на гимнастическую скамейку;

-прыжок в шаге с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки с короткого разбега через горизонтальную планку;

-прыжки с короткого разбега на возвышение в положение «в шаге»;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега.

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см. за 0,5 м. предполагаемого приземления;

-прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземлении.

-прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием вперед;

-прыжки в «шаге», приземляясь в положении шага в песок на обе ноги;

**Практическая работа №34**

**Тема1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**: Освоение техники прыжка в длину. Воспитание скоростных способностей.

**Учебное задание:** Специальные подводящие упражнения прыгуна в длину, прыжки в длину.Прыжки в длину.

**Материалы и оборудование.** Яма для прыжков в длину, рулетка

**Основные теоретические положения.**

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разде­лить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега - четное количество шагов, впереди толчковая нога)

**Разбег**. Разбег в прыжках в длину служит для создания опти­мальной скорости прыгуна. *Скорость разбега* в этом виде в наи­большей степени приближается к максимальной скорости. *Длина разбега*зависит от инди­видуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (сприн­терским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

**Отталкивание**. Эта часть прыжка начинается с момента поста­новки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

*Цель отталкивания* — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. при­дать телу начальную скорость.

**Полет.** После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начи­нается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

·  взлёт

·  горизонтальное движение вперёд

·  подготовка к приземлению

**Приземление**: с падением в сторону, с выбиванием.

После взлета в положе­нии шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подво­дится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для под­держания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, под­нимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в ко­ленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

**Указания по выполнению задания**

**Задание 1.**

-прыжки с короткого разбега через горизонтальную планку;

-прыжки с короткого разбега на возвышение в положение «в шаге»;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега.

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см. за 0,5 м. предполагаемого приземления;

-прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземлении.

-прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием вперед;

-прыжки в «шаге», приземляясь в положении шага в песок на обе ноги;

**Задание 2.**

Повторный бег 5раз по 30метров с хода.

**Практическая работа №35**

**Тема1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**: Освоение техники прыжка в длину. Контрольные прыжки в длину.

**Учебное задание:** Прыжок в длину на результат.

**Материалы и оборудование.** Яма для прыжков в длину, рулетка

**Основные теоретические положения.**

Перед прыжковой ямой (шириной не менее 2,75 м, длиной не менее 6 м и глубиной 0,5 м) заподлицо с поверхностью дорожки устанавливается брусок для отталкивания из дерева или другого материала (шириной 19,8-20,2 см, длиной 1,21-1,23 м, толщиной 10 см), окрашенный в белый цвет. Для ограничения места отталкивания вдоль всей длины бруска обозначается контрольная полоса шириной 10 см, которая превышает уровень бруска для отталкивания на 7 мм и передний край, которой имеет наклон 30°. Ширина дорожки для разбега должна быть не менее 1,25 м

Во время проведения соревнований по прыжкам в длину участники должны выполнять каждую попытку поочередно по вызову судьи. С момента вызова на выполнение очередной попытки прыгуну дается не более 1 мин. Если спортсмен выполняет попытку после истечения времени, отпущенного на ее выполнение, попытка не засчитывается. Если он начал выполнять разбег в момент окончания отпущенного времени, то его действия не прерываются и результат фиксируется.

Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи «Есть». В случае неудачного прыжка подается команда «Нет». Одновременно с командами при правильном выполнении прыжка судья поднимает вверх белый флаг, при не засчитанном - красный.

**Указания по выполнению задания**

**Задание 1**

Прыжки в длину на результат

**Критерии оценки**:

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 5м.00см. 4м. 00см.

«**4**»- 4м.80см.. 3м.80см.

«**3**» 4м.50см. 3м.50см.

**Задание 2 .**

Пятикратные прыжки с ноги на ногу 5раз.

**Практическая работа №36**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Освоение техники бега. Воспитание выносливости.

**Учебное задание** Специальные упражнения бегунов.

**Материалы и оборудование**: Дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных условиях используются для совершенствования техники бега ( в момент отталкивания нога полностью должна быть выпрямлена во всех суставах, бедро маховой ноги расположено параллельно беговой дорожке, руки работают строго перекрестно, мышцы плечевого пояса не напряжены, голова держится прямо, взгляд направлен вперед).

При выполнении специальных упражнений в усложненных условиях ( на песке, в гору, по мелководью) вместе с совершенствованием техники бега развивается силовая выносливость, то есть упражнения оказывают сопряженное воздействие.

**Задание 1.**

Специальные беговые и прыжковые упражнения бегуна:

1.Бег с высоким подниманием бедра, продвигаясь боком.

2.Бег с захлестыванием голени, продвигаясь спиной вперед.

3. Семенящий бег.

4.Скачки на одной ноге с подтягиванием колена к груди.

5. «Колесо» с подскоком и на каждый шаг.

6.Прыжки с ноги на ногу

**Указания по выполнению задания:**

Каждое упражнение выполняется 3 раза по 30метров.

**Задание 2.**

Повторный бег на 5раз по 200м.

Отдых между отрезками – ходьба 200метров.

**Практическая работа №37**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Освоение техники бега. Воспитание выносливости.

**Учебное задание** Переменный бег.

**Материалы и оборудование**: Дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

Освоение техники бега на дистанции от 800 до 3000 метров заключается в постепенном изучении отдельных элементов и совмещение их в процессе регулярных тренировок. Изучение техники спортсменом необходимо для меньшего затрачивания энергии в результате беговой деятельности.

К тому же, спортсмен должен уметь перестроить технику при появлении утомления впоследствии наполнения мышц молочной кислотой таким образом, чтобы сохранить интенсивность бега.

В технике бега принято выделять старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В беге на средние расстояния применяется **высокий старт**. По сигналу “На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.

По команде “Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”. После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.

Чтобы набор скорости происходил с меньшей затратой сил рекомендуется выходить на оптимальный темп только к 50-70 метрам дистанции. Обычно стартовая скорость выше дистанционной по причине необходимости занять нужное место среди соперников.

Во время **бега по дистанции** длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

Важно! Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишние напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

**Финиширование** осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.

**Задание**

Переменный бег 10 раз по 100м со скоростью 75% от максимальной. Одых 100 метров медленного бега.

**Указания по выполнению задания:**

Следить за полным отталкиванием опорной ноги, выведением бедра маховой ноги, свободной работой рук.

**Практическая работа №38**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Освоение техники бега. Оценка скоростных способностей..

**Учебное задание** . Совершенствование техники низкого старта. Контрольный бег на 100м.

**Материалы и оборудование**: Дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

При команде «На старт» бегун ногами должен упереться в колодки, а руки приставить к стартовой черте, при этом ему необходимо опуститься на колено ноги, расположенной позади. Такое положение называется «пятиопорным». Голова расположена параллельно корпусу, спина сохраняется ровной (некоторым спортсменам удобнее ее чуть согнуть). Руки следует выпрямить в локтях и расположить их немного шире плечей.

Взгляд должен быть направлен в точку, которая находится на расстоянии метра за стартовой линией. Опора кистей рук должна осуществляться на указательный и большой пальцы, саму кисть расположить параллельно стартовой линии. Опора стоп осуществляется на поверхность стартовых колодок, при этом носочная часть кроссовок касается беговой дорожки.

Во время команды «Внимание» спортсмен должен оторвать колено задней ноги от опоры и приподнять тазовую область примерно на 10 см выше уровня, на котором находятся плечи. В это же время плечи должны выдвинуться немного вперед, за стартовую линию и опереться на колодки и руки. Угол, под которым сгибаются ноги в коленных суставах, имеется важнейшее значение. Между бедром и голенью той ноги, которая опирается на переднюю колодку, угол должен быть 95-100 градусов, а между бедром и голенью задней ноги – 112-139 градусов. Между корпусом и бедром передней ноги угол должен составлять 18-26 градусов. Во время обучения низкому старту для правильного выбора углов обычно используются деревянные рейки или транспортир.

Когда бегун принимает стартовую готовность, ему нельзя чересчур напрягаться и быть скованным. При этом ему необходимо проявить максимальную концентрацию внимания – быть словно сжатая пружина, в любое мгновение готовая начать движение.

Со стартовым сигналом бегун молниеносно отталкивается от колодки задней ногой, а от линии старта рукой, и начинает двигаться вперед. Маховое движение задней ноги начинается одновременно с отталкиванием от колодки передней ногой. При этом впереди стоящая нога должна резко начать разгибаться в суставах. Руки при этом двигаются одновременно, а частота их движения должна быть выше частоты ног, чтобы спортсмен первые шаги выполнил наиболее активно.

Отталкивание ног от колодок осуществляется под углом 45-48°. Первый шаг производится с углом между бедрами, равным 90 градусов. Это позволит принять низкое положение при отталкивании толчковой ногой, а также эффективнее управлять вектором движения корпуса.

В момент старта следует помнить, что если корпус и голова расположены неправильно, то ошибок в дальнейших движениях не миновать. Если голова находится слишком низко, а таз – слишком высоко, бегуну будет трудно выпрямиться со стартовым сигналом, он даже может упасть, если резко начнет выпрямляться из такого положения. Если же таз чересчур низко, а голова – высоко, подъем будет произведен слишком рано, а это приведет к утрате скорости на стартовом разгоне.

**Задание 1**

-многократное выполнение команды «На старт»

-многократное выполнение команды «Внимание»

**Задание 2.**

Повторный бег с низкого старта на отрезках до 20 метров.

**Задание 3.**

Контрольный бег 100метров.

Критерии оценки

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 13.0сек. 14,8сек.

«**4**»- 13.3сек. 15.1сек.

«**3**» 13.8сек. 15.5сек.

**Практическая работа №39**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:** Воспитание скоростной выносливости

**Учебное задание** . Повторный бег на коротких отрезках.

**Материалы и оборудование**: Дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

Способность человека противостоять утомлению называется выносливостью. Спортсмен или человек, занимающийся физическим трудом не способен достичь высоких результатов, если у него недостаточно развито это качество.

Без определенных волевых усилий и терпения невозможно поддерживать работоспособность на околопредельном или предельном уровне. Если на ежедневной тренировке спортсмен не выкладывается на все сто процентов, а считает что лучше это сделать на важных соревнованиях, то он глубоко заблуждается. Потому что без развития этого качества на тренировках невозможно достичь максимального результата во время зачета или ответственных соревнований. Хоть бы как он не выкладывался в ответственный момент, результат все равно будет ниже, а реакция его организма на большую нагрузку намного острее. Поэтому для подготовки спортсменов высокой квалификации используются специальные тренировки, которые направлены на увеличение их общей выносливости.

Существует общая выносливость и специальная. Для развития скоростной выносливости важно выполнять циклические упражнения, например, бег на короткие дистанции, что очень важно для некоторых видов спортивных игр. Такая выносливость тесно связана с появлением кислородного долга, потому что как дыхательная, так и сердечно-сосудистая система практически не успевают обеспечить кислородом мышцы спортсмена через высочайшую интенсивность упражнения и его кратковременность.

Таким образом, в мышцах во время их работы происходят различные биохимические процессы при почти полном отсутствии кислорода. Только уже после завершения упражнения погашается большая часть кислородного долга. Способность индивидуума выполнять с максимально предельной или околопредельной для себя интенсивностью мышечную работу как можно продолжительнее и называется скоростной выносливостью.

**Задание**

Повторный бег (100м. + 150м.+200м.+ 150+100м)

**Указания по выполнению задания**

Данное упражнение выполняется в 2 серии.

**Практическая работа №40**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:** Воспитание скоростной выносливости

**Учебное задание** . Контрольный бег 300метров

**Материалы и оборудование**: Дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

Для совершенствования скоростной выносливости бегунов на 300 м применяют преимущественно методы комбинированного и состязательного упражнения.

С целью совершенствования функциональных возможностей креатинфосфатного механизма и улучшения экономичности двигательных действий применяют такие режимы нагрузки:

- длительность упражнения от 10 - 12 к 25 - З0 с. Оптимальной длительностью для начинающих является 10 - 17с;

- интенсивность упражнения от 70 до 100 %. Для усовершенствования координации используют интенсивность – 70 - 90 %. Отдельные упражнения и их серии могут выполняться со стандартной скоростью и с ее вариативной изменением, или с ускорением. Например, в первой серии бег (4x60 м) выполняется с интенсивностью 80 % (усовершенствование техники), а во второй - с прогрессирующей интенсивностью (1- х 60 м - скорость 85 %; 2 – х - 90 %; 3 - х - 95 %; 4 - х - 100 %). В этой серии установка делается на совершенствование функциональных возможностей креатинфосфатного механизма;

- интервал отдыха между упражнениями относительно полон (ЧСС 110 - 120 уд/мин); между сериями - полный (ЧСС – 100 - 80 уд/мин);

Специфика воспитания выносливости в работе субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности определяется спецификой требований, предъявляемых к организму в каждой из зон. Чем короче дистанция, тем большую роль играют анаэробные процессы, тем более важна способность выполнять работу в условиях недостатка кислорода. Наоборот, с увеличением дистанции возрастает значение аэробных реакций, совершенной деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. При воспитании выносливости в каждой из этих зон решают три основные задачи:

- повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента);

- улучшение аэробных возможностей, в частности совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание1.**

Контрольный бег на 300м

Учащиеся делятся на забеги по 3 - 4человека, бег начинается с высокого старта.

В соответствии с показанными результатами оцениваются скоростные качества каждого учащегося

**Критерии оценки**:

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 43,5сек. 53,5сек.

«**4**»- 45,0сек. 55,0.сек.

«**3**» 46,5сек. 56

**Задание 2.**

Равномерный бег 20 минут (пульс 140 – 150 уд./мин.)

**Практическая работа №41**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:** Освоение техники бега в естественных условиях.

**Учебное задание** . Повторный бег по пересеченной местности

**Материалы и оборудование**: Занятия проводятся в лесном массиве, имеющем перепад высот.

**Основные теоретические положения.**

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Повторный бег в гору, с горы является специальным упражнением для развития

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

Повторный бег в гору с горы 10 раз по 30 метров через 100метров ходьбы.

**Практическая работа №42**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:** Оценка техники бега в естественных условиях.

**Учебное задание** . Повторный бег по пересеченной местности

**Материалы и оборудование**: Занятия проводятся в лесном массиве, имеющем перепад высот.

**Основные теоретические положения.**

Достижение результата в соревнованиях по кроссу будет происходить быстрее, если изучить технику бега по пересеченной местности. На самом деле значительных различий с бегом по ровной поверхности нет. Существуют лишь некоторые моменты, к которым относятся подъем или спуск с горы.

**Техника бега в гору.**

Важной особенностью кроссового бега является препятствие – подъем в гору. Это действие физически наиболее сложное по сравнению с остальными препятствиями, даже спуска с горы.

Неопытные бегуны во время забегания в гору сильно наклоняют туловище вперед. Это приводит к потере координации, а также нагружает мышцы, которым работать в данный момент необязательно.

Чтобы вбежать в гору было проще, лишь слегка наклоните туловище вперед (7-15 градусов), ускорьте движение руками и ногами. Постарайтесь затратить минимум времени на подъем. Это позволит сэкономить силы. Долгий подъем значительно забивает мышцы ног.

*Секрет*

*Во время соревнований многие опытные бегуны улучшают свою позицию за счет хитрости и силы воли. После подъема в гору мышцы забиваются, и большинство новичков сбавляют темп, чтобы отдохнуть. Опытный бегун сделает ровно наоборот. Увеличив темп, ощущение усталости в ногах пройдет быстрее. Безусловно, тяжело ускориться, когда ты устал. Однако это необходимо сделать.*

**Техника бега при спуске.**

Во время спуска с горы туловище спортсмена держится ровно или отклонено назад. Необходимо максимально сократить фазу полета, чтобы при приземлении не повредить голеностоп. Поэтому частота движений рук и ног высокая.

Дыхание в кроссовом беге не отличается от преодоления средней дистанции по ровной поверхности. В начале тренировки старайтесь вдыхать носом, а выдыхать через рот. Когда выполнять фазы дыхания в таком ключе станет сложно, перейдите на комфортный вариант. Начать с дыхания “по учебнику”необходимо для врабатывания легких. Дыхательные пути также должны размяться.

**Задание 1**

Медленный равномерный бег в медленном темпе по пересеченной местности 15мин.

**Задание 2.**

Повторный бег в гору, с горы 5раз по 30метров.

**Указания по выполнению задания:**

При выполнении заданий оценивается техника бега по пересеченной местности

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Практическая работа №43**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений**

**Цель:** освоение техники специальных упражнений метателя

**Учебное задание** . Специальные подводящие упражнения в метании копья, толкании ядра.

**Материалы и оборудование**: ядра различных весов, копья.

**Основные теоретические положения.**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

Только владея техникой специальных развивающих и подводящих упражнений, легкоатлет способен освоить основное соревновательное упражнение.

**Указания по выполнению задания:**

-ноги на ширине плеч, бросок мяча из-за головы хлестообразным движением руки;

-стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, бросок мяча из-за головы за счет хлестообразного движения;

-то же, но стоя левым боком в сторону метания.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, правая рука с мячом прямая отведена назад, бросок мяча.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, вес тела перенесен на правую согнутую ногу, бросок мяча с переносом веса левую ногу;

-стоя на правой согнутой ноге, бросок мяча с одновременной поставкой левой ноги.

-бросок мяча с одного скрестного шага;

-бросок мяча с двух скрестных шагов;

-имитация отведения мяча на два шага в ходьбе, затем в беге с постепенным увеличением скорости;

-метание мяча с четырех бросковых шагов (на первые два шага –отведение мяча, затем два скрестных шага – бросок0

-имитация выполнения метания с полного разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку;

**Практическая работа №44**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений**

**Цель:** освоение техники специальных упражнений в прыжках в высоту

**Учебное задание** . Специальные подводящие упражнения прыгуна в высоту способом «фосбери-флоп»

**Материалы и оборудование**: оборудование для прыжков в высоту.

**Основные теоретические положения.**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

**Указания по выполнению задания:**

-имитация постановки толчковой ноги и отталкивания;

-имитация постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с махом ногой и руками на месте;

-то же, но выполняя прыжок вверх;

-то же в ходьбе, а затем в беге, выполняя отталкивание на каждый 3-й, 5-й шаг.

Методические указания: постановка толчковой ноги осуществляется вниз-назад (под себя) с поворотом бедра маховой ноги внутрь.

-бег по кругу радиусом 10-15м;

-бег по прямой с переходом в бег по дуге;

- то же, но с отталкиванием в конце разбега у планки.

Методические указания: при выполнении разбега по дуге следить за наклоном туловища внутрь круга.

-выполнение « мостика» из положения лежа на спине и из положения стоя;

-запрыгивание на горку матов с прямого разбега;

-лежа поперек гимнастического коня, занять положение перехода через планку, кувырок назад;

-прыжки через резинку, стоя спиной к ней, отталкиваясь двумя ногами;

-прыжки через планку с 3-х шагов разбега по дуге.

-прыжки через резинку с короткого, а затем и с полного разбега;

-прыжки с индивидуального разбега с постепенным увеличением скорости и доведением до максимальной высоты .

**Практическая работа №45**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений**

**Цель:** освоение техники специальных упражнений в прыжках в барьерном беге.

**Учебное задание** . Специальные подводящие упражнения барьеристов.

**Материалы и оборудование**: легкоатлетические барьеры.

**Основные теоретические положения.**

Атлет должен принять правильное положение на старте и набрать максимальную скорость за первые 13 или 45 метров, в зависимости от дистанции. На 4-5 шаг спортсмен должен выпрямить корпус и приготовиться к преодолению первого барьера.

**Преодоление первого барьера** Именно от качества его преодоления в большей мере будет зависеть успех в забеге. Именно после первого барьера задается ритм всего забега, который необходимо поддерживать на протяжении всей дистанции Среди профессиональных спортсменов можно услышать только выражение «преодоление барьера» или «перешагивание».Главной задачей атлета во время толчка ногой является не выпрыгивание вверх, а максимальное продвижение вперед. Преодоление барьера осуществляется не за счет прыжка, а за счет переноса маховой ноги через препятствие.. На этом этапе маховая нога поднимается и затем выпрямляется так, чтобы бедро было параллельно горизонтальной плоскости.. Переход через перекладину осуществляется путем отрыва толчковой ноги и переноса ее через перекладину. В этот момент маховая нога направляется вниз. Сход должен осуществляться на носок с дальнейшим перекатом на пятку. В этот момент следует стараться не наклонять корпус тела назад, а держать его прямо. Если все фазы преодоления препятствия были выполнены правильно, то контакт маховой ноги с дорожкой будет примерно в 130 см от б-имитация постановки толчковой ноги и отталкивания;

**Указания по выполнению задания:**

1. Сесть в положение «барьерного шага» (маховая нога вытянута вперед, толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом).

2. Поставить ногу пяткой на гимнастического «коня», барьер или другую опору, наклониться вперед и в сторону отведенной ноги.

3. Стоя боком у барьера, гимнастической стенки или «коня», положить согнутую в колене ногу на опору. Наклоны туловища в сторону отведенной ноги, а затем вперед — вниз, одновременно опуская плечо и руку, противоположные стоящей ноге.

4. Стоя спиной к гимнастической стенке или препятствию и опираясь на него, делается подъем и выпрямление маховой ноги над барьером, затем нога возвращается в исходное положение. Опорную ногу в колене не сгибать. Барьер должен стоять на расстоянии 1 — 1,20 м от бегуна.

5. Скольжение стопой толчковой ноги вдоль наклонной поверхности барьера с последующим выносом ее вперед.

6. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона вперед с упором рук о гимнастическую стенку, барьер.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за тем, чтобы опорная нога не сгибалась в колене.78. Перенос толчковой ноги сбоку через два барьера разной высоты, стоящих друг от друга на расстоянии 50—60 см.

8. Преодолеть барьер из положения «стоя» на толчковой ноге и держа ногу над барьером (опустить маховую ногу, одновременно отталкиваясь толчковой

**Практическая работа №46**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений**

**Цель:** освоение техники специальных упражнений в прыжках в длину, тройным.

**Учебное задание**. Специальные подводящие упражнения прыгунов тройным, в длину. Силовая и скоростно-силовая подготовка

**Материалы и оборудование**: прыжковая яма в длину.

**Основные теоретические положения.**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

**Указания по выполнению задания**

-подъем маховой ноги с выведением таза вперед;

-то же, но в сочетании сдвижением рук;

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с 1-3 беговых шагов с прыжком на маховую ногу на гимнастическую скамейку;

-прыжок в шаге с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега.

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см. за 0,5 м. предполагаемого приземления;

-прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

-прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием вперед;

-прыжки в «шаге», приземляясь в положении шага в песок на обе ноги;

-прыжки в шаге со сменой положения ноги и приземляясь в положении шага (толчковая нога впереди);

-то же, но приземляясь на толчковую ногу;

-то же, но после смены ног соединить их и приземлиться на обе ноги;

-имитация работы ног в висе на кольцах или перекладине;

-прыжки способом «ножницы», отталкиваясь с гимнастического мостика

постепенно увеличивая длину разбега.

-повторное пробегание полного разбега;

-прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбега;

-прыжки в целом, обращая внимание на последние шаги и возможно быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости.

**Практическая работа №47**

**Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель:** освоение техники прыжка в высоту способом «фосбери –флоп»

**Учебное задание**. Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбери – флоп», последовательность обучения фазам прыжка.

**Материалы и оборудование**: прыжковая яма в высоту.

**Основные теоретические положения.**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

**Указания по выполнению задания**

**Задание:** 1.Определить последовательность постановки задач при обучении технике прыжка в высоту;

Задача №1.Ознакомить с техникой прыжка в высоту с разбега способом «фосбери – флоп»

Задача №2.Обучить технике отталкивания.

Средства:

-имитация постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с махом ногой и руками на месте;

-то же, но выполняя прыжок вверх;

-то же в ходьбе, а затем в беге, выполняя отталкивание на каждый 3-й, 5-й шаг.

Методические указания: постановка толчковой ноги осуществляется вниз-назад (под себя) с поворотом бедра маховой ноги внутрь.

Задача №3.Обучить технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием.

Средства:

-бег по прямой с переходом в бег по дуге;

- то же, но с отталкиванием в конце разбега у планки.

Методические указания: при выполнении разбега по дуге следить за наклоном туловища внутрь круга.

Задача №4.Обучить технике перехода через планку и приземлению.

Средства:

-выполнение « мостика» из положения лежа на спине и из положения стоя;

-запрыгивание на горку матов с прямого разбега;

-лежа поперек гимнастического коня, занять положение перехода через планку, кувырок назад;

-прыжки через резинку, стоя спиной к ней, отталкиваясь двумя ногами;

-прыжки через планку с 3-х шагов разбега по дуге.

Задача №5.Обучить технике прыжка в целом.

Средства:

-прыжки через резинку с короткого, а затем и с полного разбега;

-прыжки с индивидуального разбега с постепенным увеличением скорости и доведением до максимальной высоты .

**Практическая работа №48**

**Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель:** освоение техники прыжка в высоту способом «фосбери –флоп»

**Учебное задание**. Прыжки в высоту с полного разбега. Челночный бег.

**Материалы и оборудование**: прыжковая яма в высоту.

**Основные теоретические положения.**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

**Указания по выполнению задания**

**Задание1**

Прыжки в высоту через планку с полного разбега на малой и средней скорости.

**Задание2.**

Прыжки в высоту через планку с полного разбега на оптимальной скорости.

**Задание3.**

Прыжки в высоту через планку с полного разбега на оптимальной скорости и доведением высоты до максимальной.

Каждое задание выполняется 3-4 раза.

**Задание 4.**

Челночный бег 4 х 9метров

**Практическая работа №49**

**Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель:** освоение техники прыжка в высоту способом «фосбери –флоп»

**Учебное задание:** Учет техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»

**Материалы и оборудование**: прыжковая яма в высоту.

**Основные теоретические положения.**

Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Высоту установки планки измеряют в средней ее части в целых сантиметрах от верхнего края планки до поверхности сектора. Начальная высота, а также все последующие высоты, на которые поднимается планка, либо указываются в Регламенте, либо ycтaнавливаются ГСК непосредственно перед началом соревнований(второго уровня); обычно учитываются пожелания участников (как правило, представителей команд на техническом совещании).

Планка должна подниматься в прыжках в высоту не менее чем на 2 см после каждого круга. Обычно порядок подъема высот в течение соревнования должен оставаться неизменным или меняться в сторону уменьшения (это правило не распространяется на случай, когда в соревнованиях остается только один участник и при проведении перепрыжки для определения победителя соревнований).

Если в соревновании остался один участник, он имеет право продолжать прыжки до того момента, когда, в соответствии с Правилами, он лишается права на дальнейшие попытки. Высоты, на которые будет устанавливаться планка (кроме соревнований в многоборье), определяет сам участник по согласованию со старшим судьей (рефери)

Участник может начать прыгать с любой из объявленных в Регламенте высот. При регистрации или при первом вызове для пробного прыжка он должен заявить, с какой высоты начинает прыгать. Он имеет право во время соревнований изменить свою заявку в сторону уменьшения или увеличения. При этом если на новой заявленной им высоте соревнования уже начались и первая или вторая попытки уже проведены без его участия, спортсмен имеет право только на оставшиеся (соответственно, две или одну) попытки на этой высоте.

В прыжках в высоту и с шестом участникам предоставляется по три попытки для преодоления каждой высоты, которые они выполняют поочередно, в соответствии с порядком записи в протоколе. При преодолении высоты с первой или второй попытки оставшиеся (неиспользованные) попытки не предоставляются.

Начав соревнования, участник может не выполнять (пропустить) прыжки на той или иной высоте Если участник сделал три не засчитанные попытки подряд, независимо от того, на каких высотах они были выполнены, он выбывает из соревнований. Если после одной или двух незасчитанных попыток подряд участник преодолевает планку, он вновь получаем право на три попытки на следующих высотах.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

При выполнении зачетного упражнения учащимся необходимо на «отлично» взять 3 высоты, на «4» - 2 высоты, на «3» - начальную высоту.

**Критерии оценки**:

1.Успешно выполнить попытки на указанных высотах.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 1м.35см. 1м.10см.

«**4**»- 1м30см. 1м.20см.

«**3**» 1м.20см. 1м.25см.

2.Оценивается техника выполнения прыжка

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике

.На каждую высоту дается три попытки.

**Практическая работа №50**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега.**

**Цель:** Методика обучения технике барьерного бега

**Учебное задание** .Освоение техники преодоления барьера

**Материалы и оборудование**: легкоатлетические барьеры.

**Основные теоретические положения.**

Атлет должен принять правильное положение на старте и набрать максимальную скорость за первые 13 или 45 метров, в зависимости от дистанции. На 4-5 шаг спортсмен должен выпрямить корпус и приготовиться к преодолению первого барьера.

**Преодоление первого барьера** Именно от качества его преодоления в большей мере будет зависеть успех в забеге. Именно после первого барьера задается ритм всего забега, который необходимо поддерживать на протяжении всей дистанции. Некоторые считают, что барьерный бег – это перепрыгивание через препятствие, но это не так. Среди профессиональных спортсменов можно услышать только выражение «преодоление барьера» или «перешагивание».Главной задачей атлета во время толчка ногой является не выпрыгивание вверх, а максимальное продвижение вперед. Преодоление барьера осуществляется не за счет прыжка, а за счет переноса маховой ноги через препятствие.. На этом этапе маховая нога поднимается и затем выпрямляется так, чтобы бедро было параллельно горизонтальной плоскости. Для удачной атаки барьера расстояние толчковой ноги до него должно составлять примерно 2 метра. Переход через перекладину осуществляется путем отрыва толчковой ноги и переноса ее через перекладину. В этот момент маховая нога направляется вниз. Сход должен осуществляться на носок с дальнейшим перекатом на пятку. В этот момент следует стараться не наклонять корпус тела назад, а держать его прямо. Если все фазы преодоления препятствия были выполнены правильно, то контакт маховой ноги с дорожкой будет примерно в 130 см от б-имитация постановки толчковой ноги и отталкивания;

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

***Задача 1****.* Ознакомить с техникой барьерного бега.

Ознакомление следует начинать с демонстрации техники бега по дистанции, которая включает бег со старта с преодолением 3—4 барьеров и финиширование.

***Задача 2****.* Обучить технике преодоления барьера.

1. Сесть в положение «барьерного шага» (маховая нога вытянута вперед, толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом).

2. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Опираясь руками о пол, подняться вверх, приняв положение «широкого шага». Не отрывая пяток от пола, переместиться в положение «барьерного шага», при котором толчковая нога вытянута вперед, а маховая отведена в сторону.

3. Поставить ногу пяткой на гимнастического «коня», барьер или другую опору, наклониться вперед и в сторону отведенной ноги.

4. Стоя боком у барьера, гимнастической стенки или «коня», положить согнутую в колене ногу на опору. Наклоны туловища в сторону отведенной ноги, а затем вперед — вниз, одновременно опуская плечо и руку, противоположные стоящей ноге.

5. Стоя спиной к гимнастической стенке или препятствию и опираясь на него, делается подъем и выпрямление маховой ноги над барьером, затем нога возвращается в исходное положение. Опорную ногу в колене не сгибать. Барьер должен стоять на расстоянии 1 — 1,20 м от бегуна.

6. Скольжение стопой толчковой ноги вдоль наклонной поверхности барьера с последующим выносом ее вперед.

7. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона вперед с упором рук о гимнастическую стенку, барьер.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за тем, чтобы опорная нога не сгибалась в колене.

8. Перенос толчковой ноги сбоку через два барьера разной высоты, стоящих друг от друга на расстоянии 50—60

**Практическая работа №51**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега.**

**Цель:** Методика обучения технике барьерного бега

**Учебное задание** .Освоение техники барьерного бега в целом

**Материалы и оборудование**: легкоатлетические барьеры.

**Основные теоретические положения.**

Атлет должен принять правильное положение на старте и набрать максимальную скорость за первые 13 или 45 метров, в зависимости от дистанции. На 4-5 шаг спортсмен должен выпрямить корпус и приготовиться к преодолению первого барьера.

**Преодоление первого барьера** Именно от качества его преодоления в большей мере будет зависеть успех в забеге. Именно после первого барьера задается ритм всего забега, который необходимо поддерживать на протяжении всей дистанции. Некоторые считают, что барьерный бег – это перепрыгивание через препятствие, но это не так. Среди профессиональных спортсменов можно услышать только выражение «преодоление барьера» или «перешагивание».Главной задачей атлета во время толчка ногой является не выпрыгивание вверх, а максимальное продвижение вперед. Преодоление барьера осуществляется не за счет прыжка, а за счет переноса маховой ноги через препятствие.. На этом этапе маховая нога поднимается и затем выпрямляется так, чтобы бедро было параллельно горизонтальной плоскости. Для удачной атаки барьера расстояние толчковой ноги до него должно составлять примерно 2 метра. Переход через перекладину осуществляется путем отрыва толчковой ноги и переноса ее через перекладину. В этот момент маховая нога направляется вниз. Сход должен осуществляться на носок с дальнейшим перекатом на пятку. В этот момент следует стараться не наклонять корпус тела назад, а держать его прямо. Если все фазы преодоления препятствия были выполнены правильно, то контакт маховой ноги с дорожкой будет примерно в 130 см от постановки толчковой ноги и отталкивания;

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

***Задача 1.*** Ознакомить с техникой барьерного бега.

Ознакомление следует начинать с демонстрации техники бега по дистанции, которая включает бег со старта с преодолением 3—4 барьеров и финиширование.

***Задача 2****.* Обучить технике преодоления барьера.

1. Сесть в положение «барьерного шага» (маховая нога вытянута вперед, толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом).

2. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Опираясь руками о пол, подняться вверх, приняв положение «широкого шага». Не отрывая пяток от пола, переместиться в положение «барьерного шага», при котором толчковая нога вытянута вперед, а маховая отведена в сторону.

3. Поставить ногу пяткой на гимнастического «коня», барьер или другую опору, наклониться вперед и в сторону отведенной ноги.

4. Стоя боком у барьера, гимнастической стенки или «коня», положить согнутую в колене ногу на опору. Наклоны туловища в сторону отведенной ноги, а затем вперед — вниз, одновременно опуская плечо и руку, противоположные стоящей ноге.

5. Стоя спиной к гимнастической стенке или препятствию и опираясь на него, делается подъем и выпрямление маховой ноги над барьером, затем нога возвращается в исходное положение. Опорную ногу в колене не сгибать. Барьер должен стоять на расстоянии 1 — 1,20 м от бегуна.

6. Скольжение стопой толчковой ноги вдоль наклонной поверхности барьера с последующим выносом ее вперед.

7. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона вперед с упором рук о гимнастическую стенку, барьер.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за тем, чтобы опорная нога не сгибалась в колене.

8 Перенос толчковой ноги сбоку через два барьера разной высоты, стоящих друг от друга на расстоянии 50—60 см.

9. Преодолеть барьер из положения «стоя» на толчковой ноге и держа ногу над барьером (опустить маховую ногу, одновременно отталкиваясь толчковой).

***Задача 3.*** Обучить ритму и технике бега между барьерами.

Для решения этой задачи на дорожке ставятся 3—5 барьеров высотой 50—60 см на расстоянии 7 м друг от друга. Расстояние от линии старта до первого барьера составляет около  
7—7,5 м. Занимающиеся должны из положения высокого старта преодолеть дистанцию, сделав до первого барьера 4 шага, а между препятствиями — 3 шага.

***Задача 4.*** Обучить технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров.

бег с низкого старта с последующим преодолением 2—3 барьеров.

В начальный период обучения расстояние между барьерами может быть уменьшено.

***Задача 5.*** Обучение технике барьерного бега в целом и ее совершенствование.

1.Бег через барьеры различной высоты

2. бег через барьеры с увеличением расстояния между барьерами

3.барьерный бег с увеличением количества барьеров

**Практическая работа №52**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание быстроты, скоростной выносливости.**

**Материалы и оборудование**: легкоатлетические барьеры.

**Цель:** Воспитание скоростной выносливости барьериста.

**Учебное задание** Повторный бег на коротких и средних отрезках

**Материалы и оборудование**: Беговая дорожка

**Основные теоретические положения**

1.*Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (15-20с.) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

2.*Общеподготовителные упражнения* (спринтерские, прыжковые упражнения игры с выраженными моментами ускорений).

3.*Специально\_подготовительные упражнения,* где необходимо тщательно соблюдать правила структурного подобия.

Методические указания к развитию быстроты:

- для воспитания быстроты применяются упражнения в своем и других видах спорта. При этом спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык, чтобы волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

-общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в большей мере для юных спортсменов;

- наиболее важное значение для воспитания быстроты имеют упражнения в своем виде спорта в обычных условиях, облегченных ( где создаются возможности более быстро выполнять упражнение), в затрудненных ( где проявляются более значительные усилия для выполнения быстрых движений);

-для преодоления скоростного барьера необходимо применять упражнения в облегченных условиях, что оставляет определенные следы в системе нервных процессов. Затем спортсмен пробует проявить ту же быстроту в обычных условиях;

-с целью превышения максимальной скорости передвижения и частоты движений можно использовать звуковой ускоряющий ритм;

-при выполнении скоростных упражнений чрезвычайно важна роль психической -при воспитании быстроты преимущественно применяется повторный метод. При этом следует придерживаться следующих правил:

а) продолжительность упражнения, количество повторений должны быть такими, чтобы скорость не снижалась;

б) отдых между упражнениями должен создавать готовность спортсмена повторить ту же работу, не снижая быстроты, но в то же время не слишком продолжительным;

в) упражнения для воспитания быстроты следует выполнять после тщательной разминки в первой части занятия;

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание 1.**

**Повторный бег 5 х 80 метров, отдых – ходьба.**

**Задание 2.**

**Повторный бег в три шага через низкие барьеры 5 раз**

**Практическая работа №53**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание быстроты, скоростной выносливости.**

**Цель:** Оценка техники барьерного бега

**Учебное задание.** Барьерный бег на оценку, техника специальных развивающих упражнений барьериста.

**Материалы и оборудование**: Беговая дорожка, барьеры

**Основные теоретические положения.**

Атлет должен принять правильное положение на старте и набрать максимальную скорость за первые 13 или 45 метров, в зависимости от дистанции. На 4-5 шаг спортсмен должен выпрямить корпус и приготовиться к преодолению первого барьера.

**Преодоление первого барьера** Именно от качества его преодоления в большей мере будет зависеть успех в забеге. Именно после первого барьера задается ритм всего забега, который необходимо поддерживать на протяжении всей дистанции. Некоторые считают, что барьерный бег – это перепрыгивание через препятствие, но это не так. Среди профессиональных спортсменов можно услышать только выражение «преодоление барьера» или «перешагивание».Главной задачей атлета во время толчка ногой является не выпрыгивание вверх, а максимальное продвижение вперед. Преодоление барьера осуществляется не за счет прыжка, а за счет переноса маховой ноги через препятствие.. На этом этапе маховая нога поднимается и затем выпрямляется так, чтобы бедро было параллельно горизонтальной плоскости. Для удачной атаки барьера расстояние толчковой ноги до него должно составлять примерно 2 метра. Переход через перекладину осуществляется путем отрыва толчковой ноги и переноса ее через перекладину. В этот момент маховая нога направляется вниз. Сход должен осуществляться на носок с дальнейшим перекатом на пятку. В этот момент следует стараться не наклонять корпус тела назад, а держать его прямо. Если все фазы преодоления препятствия были выполнены правильно, то контакт маховой ноги с дорожкой будет примерно в 130 см от постановки толчковой ноги и отталкивания;

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание 1.**

**Учет техники барьерного бега**

**Бег с низкого старта с преодолением трех барьеров в три беговых шага**

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике

.

**Практическая работа №54**

**Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка**

**Цель:** Освоение техники толкания ядра

**Учебное задание**. Обучение технике разбега, финального усилия в сочетании с разбегом.

**Материалы и оборудование**: Сектор для легкоатлетических метаний, ядра 4и 6кг.

**Основные теоретические положения.**

**Техника толкания ядра**

**Скачкообразный разбег**. После положения группировки начинается скачкообразный разбег. Скачок начинается с маха левой ноги назад и несколько вниз к месту постановки левой ноги в упор. Одновременно происходит выпрямление правой ноги в коленном суставе, стараясь при этом, чтобы ОЦМ не поднимался вверх, а двигался вперед по направлению толкания ядра и даже несколько вниз. За счет маха левой ноги происходит выведение ОЦМ за пределы опоры правой ноги, которая производит отталкивание вслед движению ОЦМ.. После отрыва носка правой ноги от поверхности круга голень быстрым движением подтягивается под тазобедренный сустав правой ноги, колено поворачивается немного вовнутрь, стопа ставится на носок. Корпус тела при этом должен сохранять первоначальное положение, т.е. спина смотрит по направлению толкания, плечи наклонены вперед к колену правой ноги, левая рука, слегка согнутая, находится перед грудью. К финальному усилию метатель должен приходить в «закрытом» положении, т.е. не делать преждевременный поворот левого плеча в сторону толкания и не выпрямлять ногу в коленном суставе. Левая нога ставится на всю стопу и слегка повернута носком вперед, выпрямленная в коленном суставе и стопорящая продвижение тела вперед. С момента постановки левой ноги в упор или с момента двухопорного положения начинается фаза финального усилия

**Финальное усилие**.  После прихода в двухопорное положение метатель начинает движение с поворота на правом носке внутрь, затем поворот колена с небольшим выпрямлением, поворот таза. Плечевой пояс и левая рука заметно должны отставать в этом движении, как бы противодействуя ему. За счет этого происходит растягивание мышц спины. Затем выполняется быстрое отведение левой руки назад на уровень плеч, помогая развернуть плечи и растянуть напряженные мышцы груди и брюшного пресса. Одновременно происходит разгибание правой ноги, посылая ОЦМ вверх-вперед через прямую левую ногу, развернутые плечи находятся чуть сзади проекции ОЦМ Из этого положения одновременно с движением плеч вперед начинает разгибаться рука в локтевом суставе, направляя ядро под нужным углом. Правая нога проталкивает ОЦМ к стопе левой ноги, полностью выпрямляясь в коленном и голеностопном суставах. Правая рука активно выпрямляется, направляя и сообщая скорость ядру. В финальном усилии все движения начинаются с нижних звеньев тела, как бы наслаиваясь друг на друга. Этот процесс является основой передачи количества движения с одного звена на другое во всех видах метаний.

Необходимо помнить, что отрыв снаряда от руки должен происходить в опорном положении или на двух ногах, или хотя бы на одной (левой) ноге. После отрыва ядра от кисти руки метателю необходимо сохранить равновесие, чтобы не вылететь за круг.

**Фаза торможения**.  Метатель, после отрыва ядра от руки, выполняет перескок с левой ноги на правую. Левая нога уходит назад, помогая убрать проекцию ОЦМ за стопу правой ноги. Руки также выполняют маховые движения в противоположную сторону от сектора

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

Специальные упражнения метателя ядра:

-ядро кладется на основание пальцев;

-перебрасывание снаряда из рук в руки;

-толкание ядра вверх на небольшую высоту , с последующей ловлей;

-толкание ядра вперед-вверх стоя полубоком к напрвлению метания.

-из исходного положения – ноги шире плеч. Ядро в ключичной впадине, полуприсед, плечи повернуты вправо, закрыться левой рукой, вес тела переместить на правую ногу – выталкивание ядра с места. стоя левым боком к направлению толкания;

-то же, но стоя спиной к направлению метания.

-предварительные скачки на правой ноге спиной вперед без махового движения левой ноги;

-то же, но с махом левой ноги без постановки и с постановкой на опору после скачка.

-толкание ядра со скачка облегченного веса вне круга;

-толкание ядра со скачка из круга.

-метание ядра из различных исходных положений;

-толкание ядра разного веса из круга со скачка;

- метание ядра из различных положений.

**Практическая работа №55**

**Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка**

**Цель:** Освоение техники толкания ядра

**Учебное задание**. Обучение технике разбега, финального усилия в сочетании с разбегом. Скоростно-силовая подготовка.

**Материалы и оборудование**: Сектор для легкоатлетических метания, ядра 4и 6кг.

**Основные теоретические положения.**

Предпосылкой изучения [техники толкания ядра](http://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%8F%D0%B4%D1%80%D0%B0) является предварительное овладение основными метательными движениями. Для этого используются различные специально-подготовительные упражнения. Значительное место занимают здесь общие бросковые упражнения с набивными мячами, ядрами разного веса и другими отягощениями, выполняемые одной или двумя руками из различных исходных положений. Все движения в этих упражнениях строятся в определенной очередности, общее количество движения которых передается от нижних конечностей в туловище, затем в верхние конечности и

**Задание 1 Обучить предварительным движениям и технике разгона «скачком».**

*Средства.*

-имитация и. п., «замаха», «группировки», маха-скачка по отдельности и в целом;

-многократные скачки спиной вперед на правой ноге, левая выпрямлена и отведена назад;

-то же, с махом левой ногой;

-то же, с постановкой левой ноги на грунт и поворотом правой стопы влево после выполнения каждого

-скачок с ядром;

-скачок из исходного положения, стоя на колене маховой ноги, правая нога на всей стопе.

Методические указания, имитационные упражнения выполнять под счет. Стараться сохранять устойчивость в выполняемых фазах движения. Определить место левой руки в и. п. Правую ногу после скачка ставить под тело метателя, вес тела при этом должен удерживаться над ней до постановки левой ноги. Добиваться выполнения положения «обгона» при переходе в двухопорную фазу. Стремиться к быстрой и почти одновременной постановке ног на опору после скачка.

**Задача 4. Обучить технике толкания ядра в целом.**

*Средства:*

-имитация техники толкания ядра «скачком» без снаряда;

-из исходного положения, стоя лицом по направлению толкания (ноги расставлены широко в стороны и согнуты в коленных суставах, туловище несколько наклонено вперед), отталкиваясь обеими ногами, скачком повернуть направо ноги и таз на 90°, а плечи на 180°, затем вытолкнуть ядро;

-из и. п., стоя спиной по направлению толкания (расстановка ног та же, как в предыдущем упражнении), отталкиваясь обеими ногами, повернуть скачком налево ноги и таз на 90°, оставив при этом верхнюю часть туловища и плечи со снарядом в и. п., затем вытолкнуть ядро;

-толкание ядра, предварительно спрыгнув с небольшого возвышения (20 — 30 см) вправо или влево;

-толкание ядер разного веса со скачка «на технику» из круга.

Методические указания: чередовать выполнение упражнений со снарядом с имитационными упражнениями. Стремиться к слитному выполнению движения. Сохранять необходимую последовательность выполнения движений в финальном усилии: начиная с ног, переходя к туловищу и заканчивая рукой со снарядом. Скачок выполнять с оптимальной скоростью и наращивать ее до максимальной в финальном усилии. Обращать внимание на оптимальную амплитуду движения, точность в приложении усилий, общий ускоряющийся ритм.

**Задача 5. Совершенствовать технику толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.**

*Средства*:

-толкание ядер разного веса с места и со скачка;

-выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники без снарядов, со снарядами и на тренажерах;

-толкание ядра на результат с учетом правил соревнований. Методические указания: опытным путем установить целесообразные варианты выполнения отдельных фаз толкания в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и их подготовленности.

**Практическая работа №56**

**Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка**

**Цель:** Освоение техники толкания ядра

**Учебное задание**. Зачет по технике толкания ядра. Специальные развивающие упражнения метателя.

**Материалы и оборудование**: Сектор для легкоатлетических метания, ядра 4и 6кг.

**Основные теоретические положения.**

**Техника толкания ядра**

**Скачкообразный разбег**. После положения группировки начинается скачкообразный разбег. Скачок начинается с маха левой ноги назад и несколько вниз к месту постановки левой ноги в упор. Одновременно происходит выпрямление правой ноги в коленном суставе, стараясь при этом, чтобы ОЦМ не поднимался вверх, а двигался вперед по направлению толкания ядра и даже несколько вниз. За счет маха левой ноги происходит выведение ОЦМ за пределы опоры правой ноги, которая производит отталкивание вслед движению ОЦМ.. После отрыва носка правой ноги от поверхности круга голень быстрым движением подтягивается под тазобедренный сустав правой ноги, колено поворачивается немного вовнутрь, стопа ставится на носок. Корпус тела при этом должен сохранять первоначальное положение, т.е. спина смотрит по направлению толкания, плечи наклонены вперед к колену правой ноги, левая рука, слегка согнутая, находится перед грудью. К финальному усилию метатель должен приходить в «закрытом» положении, т.е. не делать преждевременный поворот левого плеча в сторону толкания и не выпрямлять ногу в коленном суставе. Левая нога ставится на всю стопу и слегка повернута носком вперед, выпрямленная в коленном суставе и стопорящая продвижение тела вперед. С момента постановки левой ноги в упор или с момента двухопорного положения начинается фаза финального усилия

**Финальное усилие**.  После прихода в двухопорное положение метатель начинает движение с поворота на правом носке внутрь, затем поворот колена с небольшим выпрямлением, поворот таза. Плечевой пояс и левая рука заметно должны отставать в этом движении, как бы противодействуя ему. За счет этого происходит растягивание мышц спины. Затем выполняется быстрое отведение левой руки назад на уровень плеч, помогая развернуть плечи и растянуть напряженные мышцы груди и брюшного пресса. Одновременно происходит разгибание правой ноги, посылая ОЦМ вверх-вперед через прямую левую ногу, развернутые плечи находятся чуть сзади проекции ОЦМ Из этого положения одновременно с движением плеч вперед начинает разгибаться рука в локтевом суставе, направляя ядро под нужным углом. Правая нога проталкивает ОЦМ к стопе левой ноги, полностью выпрямляясь в коленном и голеностопном суставах. Правая рука активно выпрямляется, направляя и сообщая скорость ядру. В финальном усилии все движения начинаются с нижних звеньев тела, как бы наслаиваясь друг на друга. Этот процесс является основой передачи количества движения с одного звена на другое во всех видах метаний.

Необходимо помнить, что отрыв снаряда от руки должен происходить в опорном положении или на двух ногах, или хотя бы на одной (левой) ноге. После отрыва ядра от кисти руки метателю необходимо сохранить равновесие, чтобы не вылететь за круг.

**Фаза торможения**.  Метатель, после отрыва ядра от руки, выполняет перескок с левой ноги на правую.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание 1.**

**Учет техники толкания ядра.**

Толкание ядра из круга (3 попытки)

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике

**Практическая работа №57**

**Цель:** Совершенствование техники старта

**Учебное задание**. Техника высокого и низкого старта. Специальные подводящие упражнения, повторный бег с высокого и низкого старта по движению и по команде на отрезках до 30м.

**Материалы и оборудование**: Дорожка стадиона, стартовые колодки

**Основные теоретические положения.**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:** Воспитание быстроты, техническая подготовка

**Учебное задание** Обучение технике высокого и низкого старта.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, стартовые колодки.

**Основные теоретические положения.**

техники низкого старта существует несколько разновидностей:

-обычная;

-узкая;

-растянутая

Обычный низкий старт ноги располагаются так, чтобы расстояние от первой колодки до стартовой линии и от первой до второй колодки составляло примерно две стопы бегуна.  
Узкий старт расстояние от первой колодки до стартовой линии составляет две стопы бегуна, а расстояние между колодками в два раза меньше (уже).  
Растянутый старт расстояние от первой колодки до стартовой линии составляет 3 стопы, а расстояние между колодками – две стопы.  
При низком старте маховая нога опирается на переднюю часть стартовой колодки, а толчковая – на заднюю, стопа касается земли только носком, а вот на стартовую колодку опирается очень прочно. Подбор вариантов низкого старта индивидуален и зависит от особенностей каждого спортсмена. Расстояние между осями колодок обычно устанавливается в 15-25 см.

Станки и колодки стартовые – это приспособления для упора и отталкивания при старте.  
 Команда «На старт»: бегун ногами упирается в колодки, руки ставит к стартовой черте и опускается на колено ноги, расположенной сзади. Профессионально такое положение называется пятиопорным.  Спина ровная, голова расположена параллельно ей; взгляд направлен на точку, расположенную в метре от стартовой линии; руки выпрямлены в локтях и расставлены немного шире плеч, опираются на указательный и большой пальцы; опора ног на стартовые колодки; стопы касаются земли только носком кроссовок.  
Команда «Внимание»: бегун отрывает колено задней ноги от опоры и приподнимает таз на ладонь выше плеч; плечи выдвигаются вперед, за стартовую линию и опираются на руки. Очень важный момент техники низкого старта – угол сгиба ног в коленях. У передней ноги этот угол должен составлять примерно 100 градусов, а задней – примерно 120 градусов; угол между корпусом и бедром составляет 25 градусов. При отработке приемов техники низкого старта на тренировках для отработки правильной постановки ног применяют транспортиры. При получении команды «Внимание» бегун должен максимально расслабить плечевой пояс и корпус, но при этом быть максимально внимательным и готовым к началу движения.

Важно: опытные спортсмены посвящают отработке техники низкого старта очень много тренировочного времени, доводя приемы максимально быстрого схождения со стартовой линии до автоматизма.

Команда «Марш»: бегун мощно отталкивается от колодок задней ногой, а от старта – рукой и начинает одновременное с отталкиванием от колодки передней ноги маховое движение задней ногой. Руки двигаются одновременно, но чаще ног, чтобы задать нужный темп ногам. Особое внимание на старте следует уделить правильному положению корпуса и головы – это очень влияет на результативность.

**Задания с рекомендациями по выполнению**

**Задание 1.**

Постановка колодок (обычный вариант).

**Задание 2.**

Выполнение команды на **«Старт».**

Методические рекомендации: спина полукруглая, голова является продолжением туловища, руки прямые, плечи перпендикулярно стартовой линии.

3 подхода.

**Задание №3.**

Выполнение команды «**Внимание».**

Методические рекомендации: таз поднимается несколько выше плеч, голову не поднимать.

3 подхода.

**Задание№4.**

Выполнение команды «**Марш»**

Методические указания: первые шаги выполнять в наклоне, голову не поднимать.

**Задание №5.**

Повторный бег на 3х30 м,2х60м с низкого старта.

**Практическая работа №58**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Определение скоростных качеств занимающихся, развитие общей выносливости.

**Учебное задание** контрольный бег на 100метров, длительной равномерный бег

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, стартовые колодки.

**Основные теоретические положения.**

**По команде «Марш»**

**-**Сильно оттолкнуться и начать быстрое движение;

-Первые пять шагов бежать еще с наклоном корпуса, но затем постепенно поднимать его;

-Подъем бедра по отношению к выпрямленной передней ноге должен составлять угол в 90 градусов, при этом бедро надо направлять не вверх, а вперед;

-Маховую ногу необходимо направлять назад и вниз, чтобы обеспечить дополнительные усилия при толчке тела вперед;

-Длина шага при стартовом разгоне составляет примерно 120 см. Необходимо сохранять эту длину и поддерживать равномерность частоты шагов;

Одновременно с наращиванием скорости необходимо уменьшать величину ускорения так, чтобы к 30 метрам дистанции скорость составила примерно 95% от максимально возможной;

Важно: во время стартового разбега ускорение лучше достигается увеличением длины шага, чем их частоты. Однако следует  контролировать постановку ног и не допускать её чрезмерного расширения, так как это приведет к сбою ритма движения.  
В спринте постановка стопы преимущественно на носок; опускать её на пятку, особенно на первых этапах дистанции, не рекомендуется. Ноги движутся вниз и назад, движения рук энергичные, но исключительно в вертикальной плоскости (перекрещивание не допускается) и несколько чаще, чем движения ног – так достигается лучшее ускорение.

**Бег по дистанции**

После достижения максимальной скорости корпус следует держать под небольшим наклоном вперед, примерно 10-15 градусов, при этом наклон незначительно меняется во время отталкивания. Голову держать прямо, не закидывая её назад и не опуская вниз; направление взгляда – на финишную ленту.

**Финиш**

Финишная дистанция начинается примерно за 20 метров до финиша. В этот момент утомление мышц уже чувствуется, длина бегового шага уменьшается. Задачей спортсмена на финишной дистанции является сохранить достигнутую скорость бега, для чего рекомендуется, при уменьшившейся длине, увеличить частоту шагов и в этом помогает увеличение частоты движения руками.  
Финиш (конец забега) фиксируется в момент касания финишной черты.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание1.**

Контрольный бег на 100м

Учащиеся делятся на забеги по 3 человека, бег начинается с низкого старта.

В соответствии с показанными результатами оцениваются скоростные качества каждого учащегося

**Критерии оценки**: контрольный бег на 100м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 12,9,сек. 14,8сек.

«**4**»- 13,2сек. 15,1.сек.

«**3**» 13,5сек. 15,6сек.

**Задание 2.**

Повторный бег 4х150м

**Практическая работа №59**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Определение скоростной выносливости , развитие общей выносливости.

**Учебное задание** контрольный бег на 400метров, длительной равномерный бег

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, стартовые колодки.

**Основные теоретические положения.**

Для совершенствования скоростной выносливости бегунов на 300 м применяют преимущественно методы комбинированного и состязательного упражнения.

С целью совершенствования функциональных возможностей креатинфосфатного механизма и улучшения экономичности двигательных действий применяют такие режимы нагрузки:

- длительность упражнения от 10 - 12 к 25 - З0 с. Оптимальной длительностью для начинающих является 10 - 17с;

Специфика воспитания выносливости в работе субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности определяется спецификой требований, предъявляемых к организму в каждой из зон. Чем короче дистанция, тем большую роль играют анаэробные процессы, тем более важна способность выполнять работу в условиях недостатка кислорода. Наоборот, с увеличением дистанции возрастает значение аэробных реакций, совершенной деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. При воспитании выносливости в каждой из этих зон решают три основные задачи:

- повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента);

- улучшение аэробных возможностей, в частности совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

Воспитывая специальную выносливость в работе субмаксимальной и большой интенсивности, кроме продолжительной работы широко используют повторное преодоление отрезков, сильно укороченных по сравнению с избранной соревновательной дистанцией. Выбор относительно коротких отрезков обусловлен стремлением приучить занимающегося к длительному передвижению на более высоких скоростях, чем он в состоянии это сделать вначале на дистанции в целом. Поскольку однократное прохождение короткой дистанции окажет слишком малое воздействие на организм, её проходят в каждом отдельном занятии многократно, добиваясь большого тренировочного эффекта

В ряде случаев существенное значение имеет также совершенствование механизмов локальной выносливости мышечных групп, несущих основную нагрузку, и ряд других сторон.

При воспитании выносливости необходимо, конечно, учитывать не только длину дистанции, но и индивидуальные особенности занимающихся, в частности уровень их физической подготовленности. Следует помнить, что одна и та же дистанция в зависимости от подготовленности занимающихся может относиться к различным зонам мощности.

Сохранение приблизительно постоянной интенсивности работы облегчает достижение лучшего результата.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание1.**

Контрольный бег на 400м

Учащиеся делятся на забеги по 3 - 4человека, бег начинается с высокого старта.

В соответствии с показанными результатами оцениваются скоростные качества каждого учащегося

**Критерии оценки**: контрольный бег на 400м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 61,5сек. 74,5сек.

«**4**»- 63,0сек. 76.сек.

«**3**» 67,5сек. 80,0сек.

**Задание 2.**

Равномерный бег 20 минут (пульс 140 – 150 уд./мин.)

**Практическая работа №60**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**. совершенствование техники бега по пересеченной местности.. Воспитание специальной выносливости в беге на средние дистанции.

**Учебное задание.** Повторный бег в гору – с горы.

**Материалы и оборудование**: место проведения – лесной массив с перепадом высот.

**Основные теоретические положения.**

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Повторный бег в гору, с горы является специальным упражнением для развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание:**

Повторный бег в гору – с горы (30м. + 30м., отдых ходьба 100метров)

Упражнения выполняются в 2 серии по 5 раз.

Отдых между сериями – восстановление пульса до 120 уд./мин.

**Практическая работа №61**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**. Оценка специальной выносливости бегуна.

**Учебное задание.** Контрольный бег на кроссовой дистанции 1000м.(дев.), 2000м.(юн).

**Материалы и оборудование**: место проведения – лесной массив с перепадом высот.

**Основные теоретические положения.**

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание 1.**

Контрольный бег на дистанцию 2000м.(юноши), 1000м. (девушки)

**Критерии оценки**: контрольный бег на 400м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 7мин.20сек. 3мин50сек.

«**4**»-7мин35сек. 4мин00.сек.

«**3**» 7мин,55сек. 4мин.20сек.

**Задание 2.**

Равномерный бег 20 минут (пульс 140 – 150 уд./мин.)

**Практическая работа №62**

**Тема1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**: Освоение техники прыжка в длину.

**Учебное задание:** Специальные подводящие упражнения прыгуна в длину.

**Материалы и оборудование.** Яма для прыжков в длину, рулетка

**Основные теоретические положения.**

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разде­лить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега - четное количество шагов, впереди толчковая нога)

**Разбег**. Разбег в прыжках в длину служит для создания опти­мальной скорости прыгуна. *Скорость разбега* в этом виде в наи­большей степени приближается к максимальной скорости. *Длина разбега*зависит от инди­видуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (сприн­терским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

**Отталкивание**. Эта часть прыжка начинается с момента поста­новки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

*Цель отталкивания* — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. при­дать телу начальную скорость.

**Полет.** После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начи­нается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

·  взлёт

·  горизонтальное движение вперёд

·  подготовка к приземлению

Во время полета прыгун выполняет два с половиной беговых шага.

**Приземление**: с падением в сторону, с выбиванием.

После взлета в положе­нии шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подво­дится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для под­держания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, под­нимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в ко­ленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

**Указания по выполнению задания**

**Специальные подводящиеупражнения для прыгунов в длину**

-подъем маховой ноги с выведением таза вперед;

-то же, но в сочетании сдвижением рук;

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с 1-3 беговых шагов с прыжком на маховую ногу на гимнастическую скамейку;

-прыжок в шаге с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки с короткого разбега через горизонтальную планку;

-прыжки с короткого разбега на возвышение в положение «в шаге»;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега.

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-прыжки со сменой положения толчковой и маховой ноги, с приземлением в положении «разножка»

-прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см. за 0,5 м. предполагаемого приземления;

**Практическая работа №63**

**Тема1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**: Освоение техники прыжка в длину способом «ножницы»

**Учебное задание**.Техника прыжка в длину с короткого и среднего разбега.

**Материалы и оборудование.** Яма для прыжков в длину, рулетка

**Основные теоретические положения.**

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разде­лить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега - четное количество шагов, впереди толчковая нога)

**Разбег**. Разбег в прыжках в длину служит для создания опти­мальной скорости прыгуна. *Скорость разбега* в этом виде в наи­большей степени приближается к максимальной скорости. *Длина разбега*зависит от инди­видуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (сприн­терским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

**Отталкивание**. Эта часть прыжка начинается с момента поста­новки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

*Цель отталкивания* — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. при­дать телу начальную скорость.

**Полет.** После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начи­нается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

·  взлёт

·  горизонтальное движение вперёд

·  подготовка к приземлению

Во время полета прыгун выполняет два с половиной беговых шага.

**Приземление**: с падением в сторону, с выбиванием.

После взлета в положе­нии шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подво­дится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для под­держания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, под­нимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в ко­ленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

**Указания по выполнению задания**

**Специальные подводящие упражнения для прыгунов в длину**

-подъем маховой ноги с выведением таза вперед;

-прыжки с короткого разбега через горизонтальную планку;

-прыжки с короткого разбега на возвышение в положение «в шаге»;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега.

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-прыжки со сменой положения толчковой и маховой ноги, с приземлением в положении «разножка»

-прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см. за 0,5 м. предполагаемого приземления;

-прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземлении.

-прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием вперед;

-прыжки в «шаге», приземляясь в положении шага в песок на обе ноги;

-прыжки со сменой положения с приземлением в положении «шага»

-прыжки с короткого и среднего разбега с выполнением техники прыжка в целом

**Практическая работа №64**

**Тема1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**: Освоение техники прыжка в длину способом «ножницы»

**Учебное задание**.Техника прыжка в длину со среднего и полного разбега.

**Материалы и оборудование.** Яма для прыжков в длину, рулетка

**Основные теоретические положения.**

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разде­лить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега - четное количество шагов, впереди толчковая нога)

**Разбег**. Разбег в прыжках в длину служит для создания опти­мальной скорости прыгуна. *Скорость разбега* в этом виде в наи­большей степени приближается к максимальной скорости. *Длина разбега* зависит от инди­видуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (сприн­терским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

**Отталкивание**. Эта часть прыжка начинается с момента поста­новки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

*Цель отталкивания* — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. при­дать телу начальную скорость.

**Полет.** После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начи­нается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

·  взлёт

·  горизонтальное движение вперёд

·  подготовка к приземлению

Во время полета прыгун выполняет два с половиной беговых шага.

**Приземление**: с падением в сторону, с выбиванием.

После взлета в положе­нии шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подво­дится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для под­держания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, под­нимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в ко­ленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

**Указания по выполнению задания**

**Специальные подводящие упражнения для прыгунов в длину**

-подъем маховой ноги с выведением таза вперед;

-прыжки с короткого разбега через горизонтальную планку;

-прыжки с короткого разбега на возвышение в положение «в шаге»;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега.

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-прыжки со сменой положения толчковой и маховой ноги, с приземлением в положении «разножка»

-прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см. за 0,5 м. предполагаемого приземления;

-прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземлении.

-прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием вперед;

-прыжки в «шаге», приземляясь в положении шага в песок на обе ноги;

-прыжки со сменой положения с приземлением в положении «шага»

-прыжки с короткого и среднего разбега с выполнением техники прыжка в целом

-выполнение полного разбега с попаданием на брусок отталкивания;

-прыжки с полного разбега

**Практическая работа №65**

**Тема1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**: Оценка техники прыжка в длину способом «ножницы»

**Материалы и оборудование.** Яма для прыжков в длину, рулетка

**Основные теоретические положения.**

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разде­лить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега - четное количество шагов, впереди толчковая нога)

**Разбег**. Разбег в прыжках в длину служит для создания опти­мальной скорости прыгуна. *Скорость разбега* в этом виде в наи­большей степени приближается к максимальной скорости. *Длина разбега* зависит от инди­видуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (сприн­терским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

**Отталкивание**. Эта часть прыжка начинается с момента поста­новки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

*Цель отталкивания* — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. при­дать телу начальную скорость.

**Полет.** После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начи­нается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

·  взлёт

·  горизонтальное движение вперёд

·  подготовка к приземлению

Во время полета прыгун выполняет два с половиной беговых шага.

**Приземление**: с падением в сторону, с выбиванием.

После взлета в положе­нии шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подво­дится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для под­держания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, под­нимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в ко­ленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

**Указания по выполнению задания**

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике

**Практическая работа №66**

**Тема1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**: Освоение техники прыжка в длину. Контрольные прыжки в длину.

**Учебное задание:** Прыжок в длину на результат.

**Материалы и оборудование.** Яма для прыжков в длину, рулетка

**Основные теоретические положения.**

Перед прыжковой ямой (шириной не менее 2,75 м, длиной не менее 6 м и глубиной 0,5 м) заподлицо с поверхностью дорожки устанавливается брусок для отталкивания из дерева или другого материала (шириной 19,8-20,2 см, длиной 1,21-1,23 м, толщиной 10 см), окрашенный в белый цвет. Для ограничения места отталкивания вдоль всей длины бруска обозначается контрольная полоса шириной 10 см, которая превышает уровень бруска для отталкивания на 7 мм и передний край, которой имеет наклон 30°. Ширина дорожки для разбега должна быть не менее 1,25 м

Во время проведения соревнований по прыжкам в длину участники должны выполнять каждую попытку поочередно по вызову судьи. С момента вызова на выполнение очередной попытки прыгуну дается не более 1 мин. Если спортсмен выполняет попытку после истечения времени, отпущенного на ее выполнение, попытка не засчитывается. Если он начал выполнять разбег в момент окончания отпущенного времени, то его действия не прерываются и результат фиксируется.

Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи «Есть». В случае неудачного прыжка подается команда «Нет». Одновременно с командами при правильном выполнении прыжка судья поднимает вверх белый флаг, при не засчитанном - красный.

**Указания по выполнению задания**

**Задание 1**

Прыжки в длину на результат

**Критерии оценки**:

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 5м.10см. 4м. 10см.

«**4**»- 4м.90см.. 3м.90см.

«**3**» 4м.60см. 3м.60см.

**Задание 2 .**

Десятикратные прыжки с ноги на ногу 5раз.

**Практическая работа№67**

**Тема 1.2.** Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:**  Совершенствование техники бега с применением специальных беговых и прыжковых упражнений.

**Учебное задание:** Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

Бег на различные дистанции делится на следующие фазы:

-старт и стартовый разгон;

-бег по дистанции;

-финиш.

В беге на короткие дистанции начинается с низкого старта, на остальные дистанции – с высокого старта. Бег по повороту отличается от бега по прямой из-за действия на бегуна центробежных сил.

При беге по дистанции возможны различные технические ошибки, для устранения которых применяются специальные подводящие упражнения.

Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных условиях используются для совершенствования техники бега ( в момент отталкивания нога полностью должна быть выпрямлена во всех суставах, бедро маховой ноги расположено параллельно беговой дорожке).

При выполнении специальных упражнений в усложненных условиях ( на песке, в гору, по мелководью) вместе с совершенствованием техники бега развивается силовая выносливость, то есть упражнения оказывают сопряженное воздействие.

**Задача 1.** Совершенствование техники бега с высоким подниманием бедра

**Средства:** Повторный бег с высоким подниманием бедра 5 раз по 30м.

**Задача 2.**Совершенствование техники «семенящего бега».

**Средства:** Повторный «семенящий» бег 5раз по 30 метров.

**Задача 3.**Совершегствование техники прыжков с ноги на ногу.

**Средства:** Прыжки с ноги на ногу 5раз по 30 метров

**Задача 4**.Совершенствование техники скачков на одной ноге.

**Средства:** Скачки на одной ноге 5раз по 20метров на каждой ноге.

**Задача 5**. Совершенствование техники специального бегового упражнения «колесо».

**Средства:** Повторное выполнение данного упражнения 5раз по 30метров.

**Задача 6**. Совершенствование техники специального бегового упражнения «прыжки приставными шагами»

**Средства:** Повторное выполнение данного упражнения 5раз по 30метров

**Задача 7**. Совершенствование техники специального бегового упражнения «бег на прямых ногах»

**Средства:** Повторное выполнение данного упражнения 5раз по 30метров

**Задача** 8 Повторный бег 5х30м. с хода.

**Практическая работа №68**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:** Воспитание быстроты. скоростной выносливости.

**Учебное задание:** совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Переменный бег на отрезках до 200м.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

*Спортивная техника — рациональный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата*

Техника характеризуется следующими показателями:

-эффективность техники — определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности;

-стабильность техники — связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, от функционального состояния спортсмена.

-вариативность техники — определяется способностью спортсмена к коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

-экономичность техники — характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

*Общая техническая подготовка* — направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта.

*Специальная техническая подготовка* — направлена на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

**Задания с рекомендациями по выполнению**

**1.Подготовительная часть**

-медленный равномерный бег 10мин;

-ОРУ без предмета;

- специальные беговые и прыжковые упражнения..

-ускорения 3\*60метров.

**2.Последовательность обучения:**

**Задача №1**.Создать представление о технике бега.

**Задача №2**.Совершенствование техники бега по прямой.

Средства:

-равномерный бег с невысокой и средней скоростью на отрезках 60-80м;

-бег с ускорением на тех же отрезках;

-бег по сигналу с места и сходу;

-специальные беговые и прыжковые упражнения на отрезках 40-50м.

**Задача №3**. Совершенствование техники бега по повороту.

Средства

-равномерный бег(60-80м.) по повороту беговой дорожки, сначала с дальней с постепенным переходом к 1-й и 2-й беговым дорожкам.;

-бег по повороту с постепенным ускорением;

-бег с уменьшением радиуса до 10-20м.

-бег с ускорением по прямой с входом в поворот и бег с ускорением по повороту с выходом на прямую.

**Задача №**4Совершенствование техники старта и стартового разгона.

Средства:

-правила постановки толчковой и маховой ног (высокий старт)

-многократное выполнение команд на старте («на старт», «внимание». «марш»);

**3.Переменный бег** 5х150мчерез 100метров трусцы

**оценки**: контрольный бег на 100м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 12,7сек. 14.3сек.

«**4**»- 13,0сек. 14.7.сек.

«**3**» 13,6сек. 15,3сек.

**Задание 2.**

Равномерный бег 20 минут (пульс 140 – 150 уд./мин.)

**Практическая работа №69**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель:** Воспитание быстроты. скоростной выносливости.

**Учебное задание** Повторный бег на отрезках до 200м.

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона

**Основные теоретические положения.**

1.*Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (15-20с.) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

2.*Общеподготовителные упражнения* (спринтерские, прыжковые упражнения игры с выраженными моментами ускорений).

3.*Специально\_подготовительные упражнения,* где необходимо тщательно соблюдать правила структурного подобия.

Методические указания к развитию быстроты:

- для воспитания быстроты применяются упражнения в своем и других видах спорта. При этом спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык, чтобы волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

-общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в большей мере для юных спортсменов;

- наиболее важное значение для воспитания быстроты имеют упражнения в своем виде спорта в обычных условиях, облегченных ( где создаются возможности более быстро выполнять упражнение), в затрудненных ( где проявляются более значительные усилия для выполнения быстрых движений);

-для преодоления скоростного барьера необходимо применять упражнения в облегченных условиях, что оставляет определенные следы в системе нервных процессов. Затем спортсмен пробует проявить ту же быстроту в обычных условиях;

-с целью превышения максимальной скорости передвижения и частоты движений можно использовать звуковой ускоряющий ритм;

-при выполнении скоростных упражнений чрезвычайно важна роль психической настроенности, воли и направленности мыслей спортсмена. В воспитании волевых качеств в связи с быстротой движений очень велика роль группового выполнения упражнений в условиях эмоционального подъема, когда каждый спортсмен стремится не отстать, выйти вперед;

-при воспитании быстроты преимущественно применяется повторный метод. При этом следует придерживаться следующих правил:

а) продолжительность упражнения, количество повторений должны быть такими, чтобы скорость не снижалась;

б) отдых между упражнениями должен создавать готовность спортсмена повторить ту же работу, не снижая быстроты, но в то же время не слишком продолжительным;

в) упражнения для воспитания быстроты следует выполнять после тщательной разминки в первой части занятия;

**Задания с рекомендациями по выполнению**

**Подготовительная часть**

1.Медленный равномерный бег 10мин.

2.ОРУ без предмета.

3. Специальные беговые и прыжковые упражнения..

4.Ускорения 3\*40метров.

Повторный бег 10 раз по 150 метров со скоростью 70% от максимальной скорости. Отдых между отрезками – ходьба.

**Практическая работа №70**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**: Определение скоростной выносливости занимающихся, развитие общей выносливости.

**Учебное задание** контрольный бег на 300метров, длительной равномерный бег

**Материалы и оборудование**: беговая дорожка стадиона, стартовые колодки.

**Основные теоретические положения.**

Для совершенствования скоростной выносливости бегунов на 300 м применяют преимущественно методы комбинированного и состязательного упражнения.

С целью совершенствования функциональных возможностей креатинфосфатного механизма и улучшения экономичности двигательных действий применяют такие режимы нагрузки:

- длительность упражнения от 10 - 12 к 25 - З0 с. Оптимальной длительностью для начинающих является 10 - 17с;

- интенсивность упражнения от 70 до 100 %. Для усовершенствования координации используют интенсивность – 70 - 90 %. Отдельные упражнения и их серии могут выполняться со стандартной скоростью и с ее вариативной изменением, или с ускорением. Например, в первой серии бег (4x60 м) выполняется с интенсивностью 80 % (усовершенствование техники), а во второй - с прогрессирующей интенсивностью (1- х 60 м - скорость 85 %; 2 – х - 90 %; 3 - х - 95 %; 4 - х - 100 %). В этой серии установка делается на совершенствование функциональных возможностей креатинфосфатного механизма;

- интервал отдыха между упражнениями относительно полон (ЧСС 110 - 120 уд/мин); между сериями - полный (ЧСС – 100 - 80 уд/мин);

Специфика воспитания выносливости в работе субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности определяется спецификой требований, предъявляемых к организму в каждой из зон. Чем короче дистанция, тем большую роль играют анаэробные процессы, тем более важна способность выполнять работу в условиях недостатка кислорода. Наоборот, с увеличением дистанции возрастает значение аэробных реакций, совершенной деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. При воспитании выносливости в каждой из этих зон решают три основные задачи:

- повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента);

- улучшение аэробных возможностей, в частности совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

Воспитывая специальную выносливость в работе субмаксимальной и большой интенсивности, кроме продолжительной работы широко используют повторное преодоление отрезков, сильно укороченных по сравнению с избранной соревновательной дистанцией. Выбор относительно коротких отрезков обусловлен стремлением приучить занимающегося к длительному передвижению на более высоких скоростях, чем он в состоянии это сделать вначале на дистанции в целом. Поскольку однократное прохождение короткой дистанции окажет слишком малое воздействие на организм, её проходят в каждом отдельном занятии многократно, добиваясь большого тренировочного эффекта

В ряде случаев существенное значение имеет также совершенствование механизмов локальной выносливости мышечных групп, несущих основную нагрузку, и ряд других сторон.

При воспитании выносливости необходимо, конечно, учитывать не только длину дистанции, но и индивидуальные особенности занимающихся, в частности уровень их физической подготовленности. Следует помнить, что одна и та же дистанция в зависимости от подготовленности занимающихся может относиться к различным зонам мощности.

Сохранение приблизительно постоянной интенсивности работы облегчает достижение лучшего результата.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**1.Подготовительная часть**

-медленный равномерный бег 10мин;

-ОРУ без предмета;

- специальные беговые и прыжковые упражнения..

-ускорения 2\*60м + . 2\*30м.

**Задание1.**

Контрольный бег на 300м

Учащиеся делятся на забеги по 3 - 4человека, бег начинается с высокого старта.

В соответствии с показанными результатами оцениваются скоростные качества каждого учащегося

**Критерии оценки**: контрольный бег на 300м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 43.0сек. 53.0сек.

«**4**»- 44.5сек. 54.5.сек.

«**3**» 46.0сек. 56.0сек.

**Задание 2.**

Равномерный бег 20 минут (пульс 140 – 150 уд./мин.)

**Практическая работа №71**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель** Совершенствование техники бега по пересеченной местности.. Воспитание специальной выносливости в беге на средние дистанции.

**Учебное задание.** Повторный бег в гору – с горы.

**Материалы и оборудование**: место проведения – лесной массив с перепадом высот.

**Основные теоретические положения.**

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Повторный бег в гору, с горы является специальным упражнением для развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание:**

1.Медленный равномерный бег 10мин.

2.ОРУ без предмета.

3. Специальные беговые и прыжковые упражнения..

4.Ускорения 3\*60метров.

5.Поворный бег в гору, с горы 10раз по 50метров.

**Практическая работа №72**

**Тема 1.2**. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости.

**Цель**. Оценка специальной выносливости бегуна.

**Учебное задание.** Контрольный бег на кроссовой дистанци1500м.(дев.), 3000м.(юн).

**Материалы и оборудование**: место проведения – лесной массив с перепадом высот.

**Основные теоретические положения.**

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

**Задание 1.**

Контрольный бег на дистанцию 2000м.(юноши), 1000м. (девушки)

**Критерии оценки**: контрольный бег на 400м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 12мин.00сек. 6мин00сек.

«**4**»-12мин30сек. 6мин20.сек.

«**3**» 12мин,55сек. 6мин.50сек.

**Задание 2.**

Равномерный бег 20 минут (пульс 140 – 150 уд./мин.)

**Практическая работа №73**

**Тема1.9.Основы судейства соревнований по легкой атлетике.**

**Цель**. Приобретение навыков судейства соревнований по легкой атлетике.

**Учебное задание** Судейство соревнований в качестве хронометриста.

**Материалы и оборудование**: секундомер.

**Основные теоретические положения.**

Судьи-хронометристы определяют время прохождения дистанции участниками соревнований по бегу и ходьбе. Каждый судья-хронометрист может определять время одного или двух участников (работая с одним или двумя секундомерами). Они размещаются на продолжении линии финиша, на противоположной от судей на финише стороне или рядом с судьями на финише в судейской ложе на трибуне стадиона. Секундомеры пускаются в момент появления огня или дыма из пистолета или в момент начала движения флага и останавливаются в момент касания туловища участника воображаемой плоскости финиша. Работой судей-хронометристов руководит старший судья-хронометрист. Он распределяет обязанности (порядок приема) между судьями-хронометристами и записывает показания секундомеров по окончанию забега с судейских записок. После записи времени судья-хронометрист имеет право поставить стрелки секундомера на ноль только с разрешения старшего судьи-хронометриста. Время участника, финиширующего первым, в любом из забегов фиксируется тремя секундомерами. В беге на короткие дистанции старший судья-хронометрист должен сравнить записи времени с записью «метража» на финише и в случае необходимости внести исправления в протокол показаний секундомеров. При расхождении мнений старшего судьи-хронометриста и старшего судьи на финише спорный вопрос решается главным судьей или его заместителем.

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

Выполнение обязанностей хронометриста при проведении забегов на 100метров в соревнованиях по легкой атлетике па первенство ДПК.

**Практическая работа №74**

**Тема1.9.Основы судейства соревнований по легкой атлетике.**

**Цель**. Приобретение навыков судейства соревнований по легкой атлетике.

**Учебное задание** Судейство соревнований в качестве стартера.

**Материалы и оборудование**: Стартовый пистолет, флажки, стартовые протоколы..

**Основные теоретические положения.**

Бригада судей на старте состоит из основного стартера (дает старт таким образом, чтобы никто из участников не начал бега до стартового сигнала), дополнительных стартеров (дают повторный сигнал для возвращения участников при нарушении ими правил старта) и помощника стартера (проверяет явку участников, сверяет номер, фамилию и делает отметку в стартовом протоколе).При отсутствии помощника стартера все его обязанности выполняет дополнительный стартер.

В беге на средние и длинные дистанции стартером подаются две команды: «На старт» и «Марш»

В беге на короткие дистанции (до 400м) подаются следующие команды «На старт», «Внимание», «Марш».

Команда к началу бега может выполнятся с помощью стартового пистолета , а также голосом и стартовым флажком

**Задания с рекомендациями по выполнению :**

Выполнение обязанностей хронометриста при проведении забегов на 100метров в соревнованиях по легкой атлетике па первенство ДПК

**Практическая работа №75**

**Тема1.9.Основы судейства соревнований по легкой атлетике.**

**Цель**. Приобретение навыков судейства соревнований по легкой атлетике.

**Учебное задание** Судейство соревнований в качестве судьи на финише.

**Материалы и оборудование**: Протоколы

**Основные теоретические положения.**

Судьи на финише определяют последовательность прихода участников на финиш, ведут счет кругов, пройденных участниками в беге на средние и длинные дистанции; в беге на короткие дистанции определяют расстояние на финише (метраж) между своим участником, в момент финиша предыдущего спортсмена, в пределах имеющейся перед финишем 5-метровой разметки. Руководит работой на финише старший судья, который ведет протокол порядка прихода участников на финише, в случае отсутствия заместителя главного судьи по бегу решает его вопросы.При соревнованиях в беге и ходьбе на 3000 м и более старший судья на финише распределяет между судьями участников забега (не более трех на судью).

**Задания с рекомендациями по выполнению:**

Выполнение обязанностей судьи на финише при проведении забегов на 400метров в соревнованиях по легкой атлетике па первенство ДПК

**Практическая работа №76**

**Тема1.9.Основы судейства соревнований по легкой атлетике.**

**Цель**. Приобретение навыков судейства соревнований по легкой атлетике.

**Учебное задание** Судейство соревнований в качестве судей по прыжкам и метаниям..

**Материалы и оборудование**: Протоколы, рулетка флажки.

**Основные теоретические положения.**

Судьи по прыжкам и метаниям. Бригада судей по каждому отдельному виду (4-6 человек) состоит из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря. Вся ответственность за правильность подготовки мест соревнований, четкое проведение соревнований, выполнение правил соревнований участниками, правильность ведения и оформления протокола соревнований, обеспечение явки победителей для награждения возлагается на старшего судью.

Судьи-измерители по сигналу старшего судьи по виду отмечают место приземления прыгуна или падения снаряда и затем измеряют результат. В прыжках в высоту и с шестом устанавливают планку и измеряют высоту, принимают шест, падающий в сторону разбега.

Секретари по прыжкам и метаниям ведут протокол соревнований, где проводят регистрацию явки участников, вызывают участников для выполнения прыжков или метаний, вносят в протокол результаты, сдают оформленный протокол главному секретарю. Судьям по прыжкам и метаниям запрещается измерять неудачные попытки, а также предоставлять дополнительные попытки.

**Задания с рекомендациями по выполнению:**

Выполнение обязанностей судей на первенство ДПК по легкой атлетике в прыжках в длину, метании малого мяча в качестве:

-старшего судьи на виде;

-судей измерителей;

-секретаря.

**Практическая работа №77**

**Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**. Освоение техники тройного прыжка с разбега

**Учебное задание** Техника специальных подводящих упражнений в тройном прыжке.

**Материалы и оборудование**: Яма для прыжков в длину

**Основные теоретические положения.**

Для достижения высокой скорости длина разбега может состоять из 12-24 беговых шагов. Менее подготовленные спортсмены применяют короткий разбег. Длина индивидуального разбега может изменяться в зависимости от физического состояния спортсмена, направления ветра, типа покрытия сектора (увеличивается или уменьшается на 30-60 см). Исходное положение для начала разбега такое же, как и в прыжках в длину. Равномерноускоренное начало разбега должно обеспечить стандартную длину первых шагов, поэтому туловище имеет большой наклон вперед, руки выполняют энергичные движения по большой амплитуде, бедра активно выносятся вперед, идет длинное проталкивание стопой. При равноускоренном движении темп бега увеличивается с каждым шагом. Последний шаг перед отталкиванием незначительно укорачивается, толчковая нога проносится низко над грунтом и ставится на брусок быстрым движением плоско на всю стопу под углом 68-70°. С постановкой толчковой ноги на брусок начинается активное выведение маховой ноги коленом вперед-вверх. После прохождения туловищем момента вертикали толчковая нога активно выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах с одновременным подъемом бедра маховой ноги и рук вперед-вверх. Угол отталкивания составляет 62-65°, а угол вылета тела спортсмена –

После отталкивания спортсмен принимает положение в «шаге». Для увеличения фазы полета в «шаге» широко разводятся бедра и высоко поднимается колено маховой ноги, туловище прямое, с незначительным наклоном вперед. После этого оставленная далеко сзади толчковая нога энергичным махом выводится вперед, а маховая - также активным движением голени и бедра отводится назад (смена положения ног). Широкое разведение бедер (120°) *обеспечивает энергичную постановку толчковой ноги на грунт «загребающим» движением на всю стопу как можно ближе к проекции ОЦМТ (25-35 см). Здесь важно, чтобы движение от «замаха» до отталкивания стопой проходило непрерывно*. Это позволяет эффективно перейти от полета к мощному отталкиванию и снижению потери горизонтальной скорости. Угол постановки ноги 65-70°. Под действием горизонтальной скорости и динамического удара толчковая нога незначительно сгибается в коленном (40°) и тазобедренном (25°) суставах.

С постановкой толчковой ноги на грунт начинается второе отталкивание, в котором используюся упругость мышц-разгибателей, их баллистические свойства. Параллельные маховые движения рук и маховой ноги, вертикальное положение туловища снижают тормозящие усилия динамического удара, что способствует быстрейшему продвижению тела вперед через толчковую ногу. Мощное отталкивание (угол отталкивания 60-62°) позволяет выполнить более длинный полет в «шаге» и увеличить угол вылета (11-15°). После энергичного и длинного полета в «шаге» в средней части полета спортсмен несколько группируется - наклоняет туловище вперед, отводит руки назад с еще большим разведением бедер для того, чтобы выполнить «загребающе-протягивающее» отталкивание с широким махом руками. Почти выпрямленная нога ставится на опору под углом 65-68°, а тело занимает вертикальное положение.

Отталкивание производится маховой ногой. После отталкивания (угол отталкивания 58-63°) угол вылета увеличивается до 17-22°. Толчковая нога и руки активным маховым движением выводятся вперед-вверх, плечи подаются вперед и прыгун принимает положение в «шаге». Затем прыгун, не наклоняя туловище вперед, подтягивает маховую ногу к толчковой, подтягивает обе ноги коленями к груди с одновременным отведением рук назад-вниз в стороны, не отводя колени от груди, наклоняет туловище вперед и принимает положение группировки, как в прыжке в длину, способом «согнув ноги». В момент касания пятками грунта, стопы сгибаются, как бы закапываются в песок, руки выводятся вперед. За счет этих движений колени и таз выводятся вперед, и спортсмен садится в свои следы. Спортсмены высокого класса имеют возможность выполнять третий элемент способом «прогнувшись» или «ножницы».

**Задания с рекомендациями по выполнению:**

-многократные «скачки» на одной ноге;

-«скачки» через скакалку, набивные мячи, барьеры др. препятствия;

-«скачки» по отметкам;

-«скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу;

-спрыгивание с высоты 40 -60 см. на толчковую ногу с последующим отталкиванием.

-прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;

-прыжки в «шаге» с 5 – 7 беговых шагов;

-то же, но с мостика;

-«скачок» и «шаг» на возвышение;

-«скачок» и «шаг» по отметкам;

-«сачок» и «шаг» с постепенным увеличением разбега и приземлением на маховую ногу в яму с песком.

-прыжки в длину с маховой ноги;

-прыжки в длину через препятствие;

-выполнение связки «шаг» - «прыжок» с постепенным увеличением скорости разбега;

-многократные скачки на маховой ноге;

-спрыгивание с высоты 40-60см на маховую ногу с последующим отталкиванием;

-выполнение сочетания «шаг»– «прыжок» по отметкам.

-

**Практическая работа №78**

**Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**. Освоение техники тройного прыжка с разбега

**Учебное задание** Освоение техники тройного прыжка в цело, методика обучения технике тройного прыжка с разбега.

**Материалы и оборудование**: Яма для прыжков в длину

**Основные теоретические положения.**

Для достижения высокой скорости длина разбега может состоять из 12-24 беговых шагов. Менее подготовленные спортсмены применяют короткий разбег. Длина индивидуального разбега может изменяться в зависимости от физического состояния спортсмена, направления ветра, типа покрытия сектора (увеличивается или уменьшается на 30-60 см). Исходное положение для начала разбега такое же, как и в прыжках в длину. Равномерноускоренное начало разбега должно обеспечить стандартную длину первых шагов, поэтому туловище имеет большой наклон вперед, руки выполняют энергичные движения по большой амплитуде, бедра активно выносятся вперед, идет длинное проталкивание стопой. При равноускоренном движении темп бега увеличивается с каждым шагом. Последний шаг перед отталкиванием незначительно укорачивается, толчковая нога проносится низко над грунтом и ставится на брусок быстрым движением плоско на всю стопу под углом 68-70°. С постановкой толчковой ноги на брусок начинается активное выведение маховой ноги коленом вперед-вверх. После прохождения туловищем момента вертикали толчковая нога активно выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах с одновременным подъемом бедра маховой ноги и рук вперед-вверх. Угол отталкивания составляет 62-65°, а угол вылета тела спортсмена –

После отталкивания спортсмен принимает положение в «шаге». Для увеличения фазы полета в «шаге» широко разводятся бедра и высоко поднимается колено маховой ноги, туловище прямое, с незначительным наклоном вперед. После этого оставленная далеко сзади толчковая нога энергичным махом выводится вперед, а маховая - также активным движением голени и бедра отводится назад (смена положения ног). Широкое разведение бедер (120°) *обеспечивает энергичную постановку толчковой ноги на грунт «загребающим» движением на всю стопу как можно ближе к проекции ОЦМТ (25-35 см). Здесь важно, чтобы движение от «замаха» до отталкивания стопой проходило непрерывно*. Это позволяет эффективно перейти от полета к мощному отталкиванию и снижению потери горизонтальной скорости. Угол постановки ноги 65-70°. Под действием горизонтальной скорости и динамического удара толчковая нога незначительно сгибается в коленном (40°) и тазобедренном (25°) суставах.

С постановкой толчковой ноги на грунт начинается второе отталкивание, в котором используюся упругость мышц-разгибателей, их баллистические свойства. Параллельные маховые движения рук и маховой ноги, вертикальное положение туловища снижают тормозящие усилия динамического удара, что способствует быстрейшему продвижению тела вперед через толчковую ногу. Мощное отталкивание (угол отталкивания 60-62°) позволяет выполнить более длинный полет в «шаге» и увеличить угол вылета (11-15°). После энергичного и длинного полета в «шаге» в средней части полета спортсмен несколько группируется - наклоняет туловище вперед, отводит руки назад с еще большим разведением бедер для того, чтобы выполнить «загребающе-протягивающее» отталкивание с широким махом руками. Почти выпрямленная нога ставится на опору под углом 65-68°, а тело занимает вертикальное положение.

Отталкивание производится маховой ногой. После отталкивания (угол отталкивания 58-63°) угол вылета увеличивается до 17-22°. Толчковая нога и руки активным маховым движением выводятся вперед-вверх, плечи подаются вперед и прыгун принимает положение в «шаге». Затем прыгун, не наклоняя туловище вперед, подтягивает маховую ногу к толчковой, подтягивает обе ноги коленями к груди с одновременным отведением рук назад-вниз в стороны, не отводя колени от груди, наклоняет туловище вперед и принимает положение группировки, как в прыжке в длину, способом «согнув ноги». В момент касания пятками грунта, стопы сгибаются, как бы закапываются в песок, руки выводятся вперед. За счет этих движений колени и таз выводятся вперед, и спортсмен садится в свои следы. Спортсмены высокого класса имеют возможность выполнять третий элемент способом «прогнувшись» или «ножницы».

**Задания с рекомендациями по выполнению**

**Задание:**

1.Определить последовательность постановки задач при обучении технике прыжка

2.Освоить технику специальных подводящих упражнений

**Задача №1.**Ознакомить с техникой тройного прыжка с разбега.

**Задача №2**.Обучить технике «скачка»

Средства:

-многократные «скачки» на одной ноге;

-«скачки» через скакалку, набивные мячи, барьеры др. препятствия;

-«скачки» по отметкам;

-«скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу;

-спрыгивание с высоты 40 -60 см. на толчковую ногу с последующим отталкиванием.

**Задача №3.** Обучить технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага»

Средства:

-прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;

-прыжки в «шаге» с 5 – 7 беговых шагов;

-то же, но с мостика;

-«скачок» и «шаг» на возвышение;

-«скачок» и «шаг» по отметкам;

-«сачок» и «шаг» с постепенным увеличением разбега и приземлением на маховую ногу в яму с песком.

**Задача №4.** Обучить технике «прыжка» и сочетанию «шага» и «прыжка».

Средства:

-прыжки в длину с маховой ноги;

-прыжки в длину через препятствие;

-выполнение связки «шаг» - «прыжок» с постепенным увеличением скорости разбега;

-многократные скачки на маховой ноге;

-спрыгивание с высоты 40-60см на маховую ногу с последующим отталкиванием;

-выполнение сочетания «шаг»– «прыжок» по отметкам.

**Задача №5.** Обучить ритму разбега и тройному прыжку в целом.

Средства:

-повторные пробежки на 40-50м. с попаданием на место отталкивания;

-тройной прыжок с 6-8 шагов разбега;

-подбор полного разбега и пробегание без отталкивания с попаданием на место отталкивания;

-тройной прыжок с полного разбега.

**Практическая работа №79**

**Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств**

**Цель**. Оценить технику тройного прыжка с разбега

**Учебное задание**. Тройной прыжок с разбега на технику выполнения..

**Материалы и оборудование**: Яма для прыжков в длину

**Основные теоретические положения.**

Менее подготовленные спортсмены применяют короткий разбег.. Исходное положение для начала разбега такое же, как и в прыжках в длину.. При равноускоренном движении темп бега увеличивается с каждым шагом. Последний шаг перед отталкиванием незначительно укорачивается, толчковая нога проносится низко над грунтом и ставится на брусок быстрым движением плоско на всю стопу под углом 68-70°. С постановкой толчковой ноги на брусок начинается активное выведение маховой ноги коленом вперед-вверх. После прохождения туловищем момента вертикали толчковая нога активно выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах с одновременным подъемом бедра маховой ноги и рук вперед-вверх. Угол отталкивания составляет 62-65°, а угол вылета тела спортсмена

После отталкивания спортсмен принимает положение в «шаге». После этого оставленная далеко сзади толчковая нога энергичным махом выводится вперед, а маховая - также активным движением голени и бедра отводится назад (смена положения ног). Широкое разведение бедер (120°) *обеспечивает энергичную постановку толчковой ноги на грунт «загребающим» движением на всю стопу как можно ближе к проекции ОЦМТ (25-35 см).*. Угол постановки ноги 65-70°. Под действием горизонтальной скорости и динамического удара толчковая нога незначительно сгибается в коленном (40°) и тазобедренном (25°) суставах.

С постановкой толчковой ноги на грунт начинается второе отталкивание. Параллельные маховые движения рук и маховой ноги, вертикальное положение туловища снижают тормозящие усилия динамического удара, что способствует быстрейшему продвижению тела вперед через толчковую ногу. Мощное отталкивание (угол отталкивания 60-62°) позволяет выполнить более длинный полет в «шаге» и увеличить угол вылета (11-15°). После энергичного и длинного полета в «шаге» в средней части полета спортсмен несколько группируется - наклоняет туловище вперед, отводит руки назад с еще большим разведением бедер для того, чтобы выполнить «загребающе-протягивающее» отталкивание с широким махом руками. Почти выпрямленная нога ставится на опору под углом 65-68°, а тело занимает вертикальное положение.

Отталкивание производится маховой ногой. Толчковая нога и руки активным маховым движением выводятся вперед-вверх, плечи подаются вперед и прыгун принимает положение в «шаге». Затем прыгун, не наклоняя туловище вперед, подтягивает маховую ногу к толчковой, подтягивает обе ноги коленями к груди с одновременным отведением рук назад-вниз в стороны, не отводя колени от груди, наклоняет туловище вперед и принимает положение группировки, как в прыжке в длину, способом «согнув ноги». В момент касания пятками грунта, стопы сгибаются, как бы закапываются в песок, руки выводятся вперед. За счет этих движений колени и таз выводятся вперед, и спортсмен садится в свои следы. Спортсмены высокого класса имеют возможность выполнять третий элемент способом «прогнувшись» или «ножницы».

**Задания с рекомендациями по выполнению**

Тройной прыжок с разбега на оценку техники.

Методические указания:

Каждому участнику дается три попытки поочередно. В зачет идет лучшая попытка

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике

**Практическая работа №80**

**Тема 1.6. Основы техники метаний Воспитание силы, скоростно-силовых качеств**

**Цель**. Освоение техники метания копья

**Учебное задание.** Выполнение специальных упражнений метателя копья.

**Материалы и оборудование**. Легкоатлетические копья 6 штук (мужские и женские)

**Основные теоретические положения**

Держать копье за обмотку необходимо плотно, но не напряженно, так как любое напряжение кисти не даст выполнить хлестообразное движение, уменьшит вращение копья, создающего устойчивость в полете

**Разбег**.  Длина всего разбега колеблется от 20 м до 35 м, у женщин — чуть меньше, и зависит от квалификации спортсмена. Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10-14 беговых шагов. Ритм разбега равноускоренный, это достигается постепенным увеличением длины шага и темпа шагов. Скорость разбега достигает у сильнейших метателей до 8 м/с. Отведение копья начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку. Метатели применяют два способа отведения копья: 1) прямо–назад и 2) дугой вперед–вниз–назад. В первом варианте: метатель с шагом правой ноги выпрямляет правую руку в локтевом суставе вверх и немного назад; при шаге левой ноги правая рука с копьем опускается вниз до уровня линии плеч; метатель поворачивается боком к направлению метания. Во втором варианте: метатель с шагом правой ноги опускает правую руку с копьем вперед-вниз до вертикали; с шагом левой ноги правая рука отводится назад и поднимается вверх до уровня линии плеч. Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием:  
1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага — это вынужденная техника после отведения копья. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестные» шаги. С момента постановки левой ноги в упор начинается фаза финального усилия.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед–вверх через прямую левую ногу. Метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, спортсмен проходит через положение «натянутого лука. Когда проекция ОЦМ приближается к стопе левой ноги, правая рука сгибается в локтевом суставе, локоть движется вперед-вверх.. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, придавая вращение копью вокруг его продольной оси кнаружи, происходит отрыв копья от руки.. На этом финальное усилие заканчивается, копье получает начальную скорость вылета, и ему задаются: определенный угол вылета, который колеблется от 29 до 36°; высота траектории, с наивысшей точкой — 14-17 м; время полета — 3,5-4,5 с; начальная скорость копья — 30-32 м/с (при результатах свыше 80 м).

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой ноги на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед.

**Задания с рекомендациями по выполнению**

-обучению хвату копья;

-ноги параллельно на ширине плеч, копье держится двумя руками за головой, бросок копья;

-то же, но бросок выполняется одной рукой;

-стоя левым боком по направлению к метанию, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо. Затем поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем локтем вперед, принимается положение «натянутого лука;

-то же, но с броском копья;

-то же. Но вес тела на правой ноге.

-имитация отведения копья на первых двух бросковых шагах в ходьбе, затем в медленном беге;

-имитация выполнения четырех бросковых шагов;

-метание копья с бросковых шагов в ходьбе, затем в беге.

**Практическая работа №81**

**Тема 1.6. Основы техники метаний Воспитание силы, скоростно-силовых качеств**

**Цель**. Методика обучения технике метания копья.

**Учебное задание.** Выполнение подводящих специальных упражнений, применяемых при обучении техники метания копья.

**Материалы и оборудование**. Легкоатлетические копья 6 штук (мужские и женские)

**Основные теоретические положения**

Держать копье за обмотку необходимо плотно, но не напряженно, так как любое напряжение кисти не даст выполнить хлестообразное движение, уменьшит вращение копья, создающего устойчивость в полете

**Разбег**.  Длина всего разбега колеблется от 20 м до 35 м, у женщин — чуть меньше, и зависит от квалификации спортсмена. Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10-14 беговых шагов. Ритм разбега равноускоренный, это достигается постепенным увеличением длины шага и темпа шагов. Скорость разбега достигает у сильнейших метателей до 8 м/с. Отведение копья начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку. Метатели применяют два способа отведения копья: 1) прямо–назад и 2) дугой вперед–вниз–назад. В первом варианте: метатель с шагом правой ноги выпрямляет правую руку в локтевом суставе вверх и немного назад; при шаге левой ноги правая рука с копьем опускается вниз до уровня линии плеч; метатель поворачивается боком к направлению метания. Во втором варианте: метатель с шагом правой ноги опускает правую руку с копьем вперед-вниз до вертикали; с шагом левой ноги правая рука отводится назад и поднимается вверх до уровня линии плеч. Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием:  
1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага — это вынужденная техника после отведения копья. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестные» шаги. С момента постановки левой ноги в упор начинается фаза финального усилия.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед–вверх через прямую левую ногу. Метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, спортсмен проходит через положение «натянутого лука. Когда проекция ОЦМ приближается к стопе левой ноги, правая рука сгибается в локтевом суставе, локоть движется вперед-вверх.. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, придавая вращение копью вокруг его продольной оси кнаружи, происходит отрыв копья от руки.. На этом финальное усилие заканчивается, копье получает начальную скорость вылета, и ему задаются: определенный угол вылета, который колеблется от 29 до 36°; высота траектории, с наивысшей точкой — 14-17 м; время полета — 3,5-4,5 с; начальная скорость копья — 30-32 м/с (при результатах свыше 80 м).

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой ноги на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед.

**Задания с рекомендациями по выполнению**

**Задание:**

1.Определить последовательность постановки задач при обучении технике метания копья

2.Освоить технику специальных подводящих упражнений

**Задача №1**.Ознакомить с техникой метания копья.

**Задача №2**.Обучить держанию и выбрасыванию копья.

Средства:

-обучению хвату копья;

-ноги параллельно на ширине плеч, копье держится двумя руками за головой, бросок копья;

-то же, но бросок выполняется одной рукой;

**Задача №3**.Обучить метанию копья с места.

Средства:

-стоя левым боком по направлению к метанию, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо. Затем поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем локтем вперед, принимается положение «натянутого лука;

-то же, но с броском копья;

-то же. Но вес тела на правой ноге.

**Задача №4**.Обучить отведению метанию копья с бросковых шагов и метанию копья с бросковых шагов.

Средства:

-имитация отведения копья на первых двух бросковых шагах в ходьбе, затем в медленном беге;

-имитация выполнения четырех бросковых шагов;

-метание копья с бросковых шагов в ходьбе, затем в беге.

**Задача №5.**Обучить технике метания копья с разбега.

Средства:

-пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку;

-выполнение разбега в целом без броска;

-метание копья с укороченного разбега;

-подбор разбега и метание копья с полного разбега.