Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

Кафедра физической культуры и спорта

С. А. Студеникина

ПОСОБИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

по дисциплинам «Легкая атлетика с методикой преподавания»

«Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики»

«Элективные дисциплины по ФК (легкая атлетика) »

Учебно-методическое пособие

Новокузнецк
2021

УДК 796/799

УДК 796/799
ББК 75.1

Студеникина С.А.

Пособие для самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики», «Элективные дисциплины по ФК (легкая атлетика) : учебно-методическое пособие / С.А. Студеникина М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Новокузнец. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк, 2021. -

Методическое пособие написано в соответствии с ФГОС ВО, учебно-методическое пособие предназначено для обучающихся по укрупненной группе направлений подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки, 49.00.00 Физическая культура. Целью данного учебно-методического пособия является формирование у студентов умений и навыков методики обучения видов легкой атлетики, совершенствование знаний методик обучения, ориентированных на профессионально-практическую подготовку обучающихся в разделе дисциплин «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики», «Элективные дисциплины по ФК (легкая атлетика).

Пособие предназначено для обучающихся по укрупненной группе направлений подготовки 44.00.00.Образование и педагогические науки, 49.00.00.Физическая культура.

Рекомендовано
на заседании кафедры физической культуры и спорта
6 сентября 2021г.
Заведующий кафедрой
А. А. Артемьев

Утверждено
методической комиссией факультета физической культуры, естествознания и природопользования 6 октября 2021г.
Председатель методкомиссии
Н. Т. Егорова

© Студеникина С.А., 2021
© Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Федерального государственного учреждения высшего образования «КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»,2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение..... 4
Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений ... 5
Техника выполнения и методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги » 7
Техника выполнения и методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание» 21
Литература 31

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие написано в соответствии с ФГОС ВО, учебно-методическое пособие предназначено для обучающихся по укрупненной группе направлений подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки, 49.00.00 Физическая культура. Целью данного учебно-методического пособия является формирование у студентов умений и навыков методики обучения видов легкой атлетики, совершенствование знаний методик обучения, ориентированных на профессионально-практическую подготовку обучающихся в разделе дисциплин «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики», «Элективные дисциплины по ФК (легкая атлетика).

Учебно-методическое пособие дает возможность студенту:

- структурировано выстроить самостоятельную работу по дисциплине;
-более прочно закрепить теоретические знания и знания, полученные на практических занятиях;
- приобрести практические умения и навыки решения не только типовых, но и развивающих, творческих заданий;
- умение анализировать технику выполнения легкоатлетических видов;
- формирование у студентов умений и навыков самоконтроля;
- решает задачу контроля за ходом освоения и обучения дисциплины ‹‹Легкая атлетика с методикой преподавания››.

Пособие формирует у студентов умения и навыки самоконтроля. Данное методическое пособие разработано для студентов профиля «Физическая культура» всех форм обучения.

ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Легкоатлетические упражнения – естественные виды двигательной активности человека, поэтому в повседневной жизни редко кто задумывается над тем, правильно или неправильно он ходит, бегает, прыгает или метает. Однако в спортивной практике для достижения максимального результата необходимо знать закономерности обучения двигательным действиям.

Техника спортивного движения – это наиболее рациональный способ его выполнения для решения конкретной двигательной задачи. В ходьбе и беге двигательная задача – как можно быстрее преодолеть дистанцию, в прыжках – как можно выше или дальше прыгнуть, в метаниях – как можно дальше бросить снаряд. Техническое мастерство – это совокупность умений и навыков спортсмена то, что он умеет и как он умеет.

Для оценки техники различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность. Для определения абсолютной эффективности техники регистрируют биомеханические параметры изучаемого вида, а затем сопоставляют их значения с эталонными критериями. Например: сравнение реальных и эталонных энерготрат в беге позволят оценить технику бега. Для определения сравнительной эффективности техники сопоставляется техника конкретного спортсмена с техникой выполненной высокой квалификации. Реализационная эффективность техники сопоставляется с двигательным потенциалом спортсмена и спортивным результатом, показанным в соревновании. Двигательный потенциал определяется по комплексу наиболее информативных физических качеств. Для этого измеряют результат в легкоатлетическом виде и результаты в тестах физической подготовленности данного вида. По этим данным выводится уравнения регрессии. На основании этих уравнений составляют специальные таблицы или номограммы, с помощью которых можно определить эффективность техники спортсменов. Технику выполнения легкоатлетических упражнений принято условно делить на фазы. ФАЗА – последовательно выполняемая часть двигательного действия. Например, прыжки состоят из разбега, отталкивания, полета и приземления. Бег на короткие дистанции – старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.

Прежде, чем приступить к обучению какому либо виду легкой атлетики, необходимо определить степень готовности занимающего к его освоению. Готовность определяется с помощью контрольных упражнений (тестов) и сведений о прошлом двигательном опыте спортсмена. Степень готовности к обучению определяют три компонента: физическая, координационная, психологическая готовность. В зависимости от соотношения этих компонентов подготовленности будет зависеть успешность обучения различным видам легкой атлетики.

Освоение техники видов начинается с этапа начального разучивания движения. ПЕРВАЯ ЗАДАЧА этого этапа – создать общее представление о

двигательном действии и технике его выполнения. При этом следует учитывать следующее: рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 2-3 мин.; наглядная демонстрация быть выполнена правильно с показами в имитации и полной координации; показ должен сопровождаться словесным комментарием.

ВТОРАЯ ЗАДАЧА – это обучение главной, ключевой фазе двигательного действия. Например, в прыжках такой фазой является отталкивание, в метаниях – бросок из положения финального усилия, в спортивной ходьбе – движение таза, в беге – техника бега по прямой. При решении второй задачи необходимо придерживаться следующих правил:

- начальное обучение следует проводить в облегченных условиях таким образом, чтобы занимающиеся при выполнении двигательного действия прикладывали от 50 до 80% усилий;

- желательно использовать большое количество разнообразных подводящих упражнений, которые по мере освоения должны чередоваться;

- для исправления ошибок необходим показ правильного и неправильного выполнения разучиваемого двигательного действия.

ТРЕТЬЯ ЗАДАЧА обучения связана, как правило, с фазой предшествующей главной фазе движения. В этом случае средства обучения и задания подбираются таким образом, чтобы постепенно увеличивалась скорость и точность выполнения движения.

ЧЕТВЕРТАЯ ЗАДАЧА – изучение части двигательного действия.

ПЯТАЯ ЗАДАЧА – целостное изучение (в полной координации) двигательного действия в упрощенных условиях.

ШЕСТАЯ ЗАДАЧА – совершенствование техники изучаемого вида.

Обучение видам легкой атлетики на начальном этапе, как правило, сопровождается значительным количеством ошибок при выполнении двигательных действий.

Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются: - внесение в двигательное действие дополнительных, ненужных, лишних движений; - отклонение движений по амплитуде и направлению; - несоразмерность мышечных усилий и излишняя мышечная напряженность многих мышечных групп; - искажение общего ритма движения.

Основными причинами грубых искажений техники на этапе разучивания бывают:

-недостаточная физическая подготовленность;

- боязнь выполнения двигательного действия;

- недостаточное понимание двигательной задачи;

- недостаточный самоконтроль при выполнении двигательного действия;

- ошибка в выполнении предыдущих фазах двигательного действия;

- утомление;

- перенос ранее изученного неправильного выполнения двигательного действия.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКУ В ДЛИНУ СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»

Техника прыжка в длину с разбега состоит из четырех фаз: разбег, отталкивание, полет, приземление. Каждая из фаз имеет свою задачу. Задача фазы разбега - набрать максимальную скорость, точно попасть толчковой ногой на брусок отталкивания. Точность разбега достигается за счет: 1. стандартной длины разбега; 2. стабильного исходного положения прыгуна в начале разбега; 3. стабильного выполнения первых шагов разбега (по длине и частоте); 4. устойчивого ритма последних шагов разбега. Последний шаг разбега выполняется короче предыдущих. Задача фазы отталкивания – перевести горизонтальную скорость разбега в горизонтальную скорость полета, изменение направления движения ОЦМТ тела. Выполнение отталкивания под углом 18-22^{o} позволяет минимально терять горизонтальную скорость разбега и способствовать сохранению устойчивого положения тела в полете. Задача фазы полета: сохранить равновесие тела и подготовиться к приземлению. Задача фазы приземления: важно, чтобы путь приземления был как можно длиннее и обеспечивал безопасность приземления (приземление выполняется на согнутые в коленях ноги).

Факторы, влияющие на результат в прыжках в длину с разбега:

1.Скорость разбега.
2.Скорость вылета после отталкивания.
3.Угол вылета ОЦМТ.
4.Особенности техники приземления.

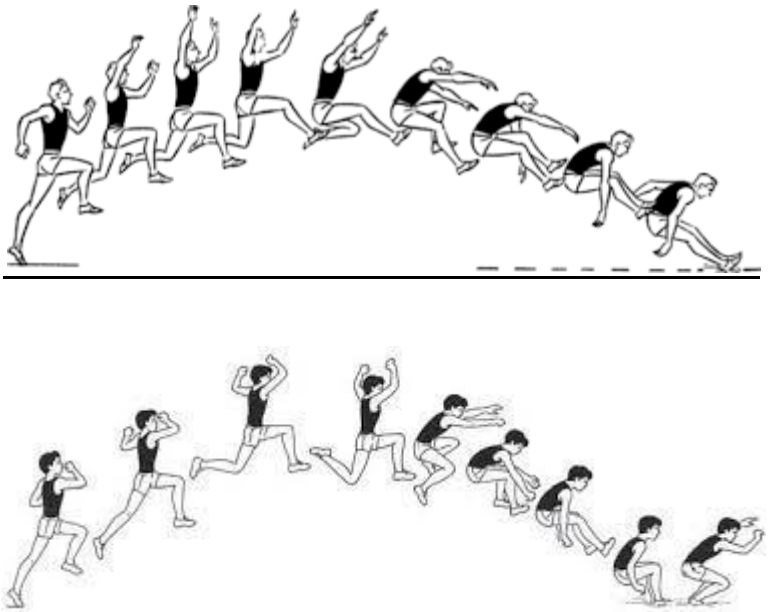

Рис.1 Техника выполнения прыжка в длину способом «СОГНУВ НОГИ »

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ »

Задача: Обучать отталкиванию в прыжках в длину

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2—3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба	20—30 м	Движение выполнять свободно
3. Ходьба спортивная	20—30 м	Темп движений постепенно увеличивать
4. Бег	700— 800 м	Скорость движения невысокая, мышцы рук и туловища расслаблены
5, Ходьба спортивная	40—50 м	Темп движений постепенно снизить
6. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — поворот туловища влево; 2—и. п.; З— поворот туловища вправо; 4— и.п.	10—12 раз	Руки выпрямлены, амплитуда движений максимальная
7. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед. 1 — поворот лени не сгибать туловища влево; 2—и. п.; З— поворот туловища вправо; 4—и .п.	10—12 раз	Наклон туловища до горизонтального положения, колени не сгибать
8. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон туловища влево; 2— и. п.; З— наклон туловища вправо; 4—и. п.	8 – 10 раз	Локти отвести назад, туловище держать прямо
9. И. п.— о. с., руки вверх. 1 — наклон туловища влево; 2 — и. п.; З — наклон туловища вправо; 4 – и. п.	10—12 раз	Колени не сгибать
10. И. п.— о. с. 1 — мах левой ногой, согнутой в колене, хлопок руками под ногой; 2—и. п. То же правой ногой	8—10 раз	Мах ногой как можно выше
11. И. п.— о. с., руки вверх. I — мах прямой левой ногой каждой с касанием руками носка; 2—и. п. То же правой ногой	8—10 раз	Маховую ногу в коленном суставе не сгибать
12. И. п.— упор присев на полу. 1 — прыжком перейти в упор лежа; 2 —и. п.	6—8 раз	В упоре лежа ноги не сгибать
13. И. п.— выпад. Прыжки вверх на месте со сменой ног	14—16 раз	Полное выпрямление ног после отталкивания, туловище держать вертикально
14. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4—присесть;	3—4 раза	Туловище держать вертикально. Счет вести в медленном темпе

5—8 — встать		
15. И. п.— упор присев на полу 1 — прыжок вверх; 2 — и. п.	5—6 раз	Отталкивание с активным взмахом рук
16. Семенящий бег	2 – 3 х 30 м	Расслабить мышцы туловища и рук. Совершать активные движения стопой
17. Бег с высоким подниманием бедра	2 – 3 х 30 м	Предельно сгибать маховую ногу в коленном суставе. Высоко держаться на стопе
18. Прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперед	2 – 3 х 30 м	Темп постепенно увеличивать
19. Прыжки на стопе с продвижением вперед	1 – 2 х 40 м	Смена толчковой ноги после 4—6 отталкиваний. Большая амплитуда движений в голеностопном суставе
20. Бег с постепенным повышением скорости	2 – 3 х 40 м	Постановка ноги на опору загребающим движением. Следить за свободой движений
Основная часть		
1. Отталкивание с одного шага разбега с выведением таза вперед и подъемом маковой ноги	8—12 раз	Занимающийся стоит на месте, впереди маховая нога. Активно проталкиваясь вперед, выполнить постановку толчковой ноги и отталкивание
2. Прыжок «в шаге» с 2—3 беговых шагов разбега с приземлением на маховую ногу	6—8 раз	Туловище прямое. Следить за полным разгибанием толчковой ноги во всех суставах при завершении отталкивания
3. Прыжок в шаге с 2—3 беговых шагов разбег разбега с приземлением в положение выпада	6—8 раз	Обратить внимание на активное выполнение махового движение сильно согнутой в коленном суставе ногой
4. Прыжок в длину с 3—4 беговых шагов разбега через препятствие	4—6 раз	Препятствие высотой 40 – 60 см располагается на расстоянии половины длины прыжка
Заключительная часть		
Эстафета. Две команды построены в колонны по одному. Занимающиеся прыжками на одной ноге поочередно преодолевают определенную дистанцию (туда и обратно)	1 раз	Движение начинается под общую команду. В середине дистанции сменить толчковую ногу. Эстафету передавать касанием рукой. Побеждает команда, игроки которой быстрее закончили эстафету

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Отталкивание заканчивается не полным отталкивании выпрямлением опорной ноги во всех суставах	Малая активность в отталкивании Недостаточный уровень развития физических качеств	Прыжки в длину через препятствие. Использование установки: «быстрое поднимание на толчковой ноге как можно выше». Развитие силовых и скоростных качеств
2. несоблюдение положения «шага» в полете	Быстрое выведение толчковой ноги вперед. Невысокая траектория.	Прыжки «в шаге» с которого и среднего разбега. Прыжки с возвышения или

	Преждевременное разгибание маховой ноги в коленном суставе. Несогласованность маховых движений и отталкивания	подкидного мостика
3. Малая активность маховых движений		Прыжки с доставанием коленом подвешенныхпредметов на различной высоте Развитие координации движений с помощью прыжковых упражнений

Задача: Обучать сочетанию разбега с отталкиванием в прыжках в длину

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2—3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба на носках	15—20 м	Держаться высоко на стопе
3. Ходьба на пятках	10—15 м	Темп движений высокий
4. Ходьба с переходом с пятки на носок	15—20 м	Активно выполнять движение тела вперед
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками: 1 – 4 – вперед; 5 – 8 – назад	16 – 20 раз	Мышцы плечевого пояса расслабить. Руки прямые
6. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед. 1—4 — круговые движения руками вперед	16—20раз	Колени не сгибать
7. И. п.— ноги скрестно, руки вверх. 1, 2, 3 — наклоны вперед, касаясь руками грунта; 4— и. п.	10—12раз	Колени не сгибать
8. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — поворот туловища влево; 2— и. п. То же в другую сторону	20—24раза	Локти отвести назад
9. И. п.— выпад. Смена ног без активного отталкивания вверх	12—14раз	Упражнение выполнить в быстром темпе
10. И. п.— полуприсед на одной ноге, руки на поясе. 1, 2, 3 — подпрыгивания на одной ноге; 4 – смена толчковой ноги	8—12 раз	Темп прыжков медленный. Отталкиваться с активным разгибанием ноги
11, Бег с высоким подниманием бедра, изменяя темп движений	2—3х30 м	Максимально сгибать маховую ногу в коленном суставе. С повышением темпа туловище наклонять больше вперед
12. Бег с высоким подниманием	2—3х60 м	Переход за счет увеличения длины

бедра, постепенно переходя на обычный бег		беговых шагов
13. Спортивная ходьба с постепенным переходом на бег	2—3х60 м	При переходе на бег темп движений увеличить до максимального
14. Бег с постепенным повышением скорости	2—3х40 м	Постановка ноги на опору загребающим движением. В конце упражнения скорость максимальная
15. Выпрыгивания в беге в положение шага на третий или пятый беговой шаг	2—3х40 м	Приземляться на маховую ногу с ее активным опусканием на грунт. Темп перед прыжком увеличивать
Основная часть		
1. Многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения	8—10 раз	Выполнять на участке 30—40 м с отталкиванием на каждый 4—5 шаг. Приземляться на маховую ногу
2. Пробегание по разбегу 6—8 беговых шагов с обозначением отталкивания	4—5 раз	Отталкиваться без выраженной подготовки к отталкиванию
3. Прыжки в длину с 3—5 беговых шагов разбега с постепенным набором скорости	4—5 раз	Следить за соблюдением наращивания темпа шагов. Толчковую ногу на место отталкивания ставить беговым движением
4. Прыжки в длину со среднего разбега	4—6 раз	Средний разбег равен 6—8 беговым шагам. Уделять внимание набору скорости до конца разбега, сведению к минимуму подготовки к отталкиванию, постановке ноги на отталкивание беговым «загребающим» движением
Заключительная часть		
Игра. Две команды построены в колонны по одному. По команде участники поочередно выполняют прыжок с 6—8 шагов разбега изучаемым способом, стараясь вернуться за короткое время на исходное место	1—2 раза	Побеждает команда, участники которой быстрее закончат игру

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Удлинение последнего шага разбега, что приводит к нарушению ритма движений и напрыгиванию на место отталкивания	Низкое подседание на маховой ноге	Активное пробегание через маховую ногу перед отталкиванием. Использование пробеганий по разбегу
2. Высокое выпрыгивание с потерей горизонтальной скорости в полете	Стопорящая постанов ка толчковой ноги на отталкивание	Имитационные упражнения, включающие постановку ноги на отталкивание беговым движением. Прыжки в длину через препятствие, поставленное далеко от места отталкивания
3. Продолжительная подготовка к отталкиванию (4—5 беговых шагов)	Неверное представление занимающегося о движениях в конце разбега	Объяснение требований к выполнению разбега. Многократное пробегание

		полного разбега
4.Значительное подседание на маховой ноге	Потеря активности движений при переходе через маховую ногу. Преждевременная подготовка к отталкиванию	Постановка маховой ноги беговым движением. Сокращение подготовки к отталкиванию
5. Трудности в организации эффективного отталкивания	Несоответствие между скоростью движения и характером постановки ноги на отталкивание. Низкий уровень развития физических качеств	Уточнение дедины разбега. Создание правильного представления об отталкивании. Повышение уровня физических качеств

Задача: Обучать технике полета в прыжках в длину

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
2. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2—3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба	20—30 м	Движение выполнять свободно
3. Ходьба спортивная	20—30 м	Темп движений постепенно увеличивать
4. Бег	700— 800 м	Скорость движения невысокая, мышцы рук и туловища расслаблены
5, Ходьба спортивная	40—50 м	Темп движений постепенно снизить
6. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — поворот туловища влево; 2—и. п.; 3— поворот туловища вправо; 4— и.п.	10—12 раз	Руки выпрямлены, амплитуда движений максимальная
7. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед. 1 — поворот лени не сгибать туловища влево; 2—и. п.; 3— поворот туловища вправо; 4—и .п.	10—12 раз	Наклон туловища до горизонтального положения, колени не сгибать
8. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон туловища влево; 2— и. п.; 3— наклон туловища вправо; 4—и. п.	8 – 10 раз	Локти отвести назад, туловище держать прямо
9. И. п.— о. с., руки вверх. 1 — наклон туловища влево; 2 — и. п.; 3 — наклон туловища вправо; 4 – и. п.	10—12 раз	Колени не сгибать
10. И. п.— о. с. 1 — мах левой ногой, согнутой в колене, хлопок руками под ногой; 2—и. п. То же правой ногой	8—10 раз	Мах ногой как можно выше
11. И. п.— о. с., руки вверх. I — мах прямой левой ногой каждой с касанием руками носка; 2—и.	8—10 раз	Маховую ногу в коленном суставе не сгибать

п. То же правой ногой		
12. И. п.— упор присев на полу. 1 — прыжком перейти в упор лежа; 2 —и. п.	6—8 раз	В упоре лежа ноги не сгибать
13. И. п.— выпад. Прыжки вверх на месте со сменой ног	14—16 раз	Полное выпрямление ног после отталкивания, туловище держать вертикально
14. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4—присесть; 5—8 — встать	3—4 раза	Туловище держать вертикально. Счет вести в медленном темпе
15. И. п.— упор присев на полу 1 — прыжок вверх; 2 — и. п.	5—6 раз	Отталкивание с активным взмахом рук
16. Семенящий бег	2 – 3 х 30 м	Расслабить мышцы туловища и рук. Совершать активные движения стопой
17. Бег с высоким подниманием бедра	2 – 3 х 30 м	Предельно сгибать маховую ногу в коленном суставе. Высоко держаться на стопе
18. Прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперед	2 – 3 х 30 м	Темп постепенно увеличивать
19. Прыжки на стопе с продвижением вперед	1 – 2 х 40 м	Смена толчковой ноги после 4—6 отталкиваний. Большая амплитуда движений в голеностопном суставе
20. Бег с постепенным повышением скорости	2 – 3 х 40 м	Постановка ноги на опору загребающим движением. Следить за свободой движений
Основная часть		
Способ «согнув ноги»		
1. Прыжок вверх с места с двух ног через препятствие с активным подтягиванием колен к груди	4—5 раз	Высоту препятствия постепенно увеличивать. Обращать внимание на вертикальное положение туловища в полете
2. Имитация полетной фазы. В положении неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей	8—10 раз	Снижать ОЦТТ в положении выпада
3. Прыжок в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага»	4—6 раз	Приземление в положение выпада
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов	5—8 раз	Внимание на активность маховых движений, высокое расположение колен при группировке перед приземлением
Способ «прогнувшись»		
1, Прыжок в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага»	4—6 раз	Приземление на маховую ногу с последующим пробеганием. Опускание маховой ноги после обозначения положения в «шаге»
2, Имитация полетной фазы. Прыжок вверх с двух ног с подтягиванием стоп и легким прогибанием туловища	6—8 раз	Обращать внимание на свободу движений в полете. Усложнять упражнение за счет более активного выведения таза вперед

3. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 2—3 шагов разбега, отталкиваясь от возвышения	5—8 раз	Время полета увеличивать за счет высоты места отталкивания
4. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с различных по длине разбегов	6—8 раз	Прыжки при постепенном нарастании скорости. Прогибание туловища за счет активного движения таза вперед и некоторого отведения плеч назад
Способ «ножницы»		
1. Прыжки в длину с короткого разбега с выходом в положение «шага»	4—6 раз	Приземление на маховую ногу с последующим пробеганием вперед
2. Прыжки в длину с короткого разбега с приземлением на толчковую ногу	3—4 раза	Маховая нога в полете опускается .вниз-назад. После приземления продолжить движение вперед
3. Прыжок в длину с короткого разбега со сменой ног в полете	6—8 раз	Смена ног активными движениями. Приземление на две ноги одновременно в положение выпада, впереди толчковая нога.
4. Имитация целостного упражнения (полетная фаза)	4—8 раз	Движения полета имитируются в ходьбе
5. Прыжки в длину с короткого и среднего разбегов способом «ножницы» с небольшого возвышения	6—7 раз	Обращать внимание на согласование движений рук и ног, на амплитуду перемещения ног
6. Прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов	5—7 раз	Основное требование к движениям во всех фазах прыжка—их законченность
Заключительная часть		
Эстафета. Две команды построены в колонны по одному. Занимающиеся прыжками на одной ноге поочередно преодолевают определенную дистанцию (туда и обратно)	1 раз	Движение начинается под общую команду. В середине дистанции сменить толчковую ногу. Эстафету передавать касанием рукой. Побеждает команда, игроки которой быстрее закончили эстафету

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед	Резкий наклон туловища вперед при отталкивании	При постановке ноги на отталкивание соблюдать вертикальное положение туловища
2. Длительное сохранение положения в «шаге» в первой половине полетной фазы	Неумение своевременно расслаблять мышцы маховой ноги	Прыжки через препятствие с опусканием маховой ноги вниз после прохождения препятствия
3. Раннее прогибание туловища в полетной фазе (способ «прогнувшись»)	Сразу после отталкивания спортсмен активно прогибается, Неверное представление о полетной фазе	Создание представления о полетной фазе. Прыжки в длину через препятствие с прогибанием туловища над препятствием
4. Малая амплитуда движений ног в полете (способ «ножницы»)	Излишняя напряженность мышц. Движения ног в основном в коленных суставах	Создание высокой траектории полета за счет отталкивания с возвышения.

		Имитация движений ног в упоре или висе
5. Недостаточная группировка прыгуна перед приземлением	Запоздалая группировка спортсмена перед приземлением	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места с приземлением на высокие маты

Задача: Обучать приземлению в прыжках в длину

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2—3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба на носках	15—20 м	Держаться высоко на стопе
3. Ходьба на пятках	10—15 м	Темп движений высокий
4. Ходьба с переходом с пятки на носок	15—20 м	Активно выполнять движение тела вперед
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками: 1 – 4 – вперед; 5 – 8 – назад	16 – 20 раз	Мышцы плечевого пояса расслабить. Руки прямые
6. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед. 1—4 — круговые движения руками вперед	16—20раз	Колени не сгибать
7. И. п.— ноги скрестно, руки вверх. 1, 2, 3 — наклоны вперед, касаясь руками грунта; 4— и. п.	10—12раз	Колени не сгибать
8. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — поворот туловища влево; 2— и. п. То же в другую сторону	20—24раза	Локти отвести назад
9. И. п.— выпад. Смена ног без активного отталкивания вверх	12—14раз	Упражнение выполнить в быстром темпе
10. И. п.— полуприсед на одной ноге, руки на поясе. 1, 2, 3 — подпрыгивания на одной ноге; 4 – смена толчковой ноги	8—12 раз	Темп прыжков медленный. Отталкиваться с активным разгибанием ноги
11, Бег с высоким подниманием бедра, изменяя темп движений	2—3х30 м	Максимально сгибать маховую ногу в коленном суставе. С повышением темпа туловище наклонять больше вперед
12. Бег с высоким подниманием бедра, постепенно переходя на обычный бег	2—3х60 м	Переход за счет увеличения длины беговых шагов
13. Спортивная ходьба с постепенным переходом на бег	2—3х60 м	При переходе на бег темп движений увеличить до максимального
14. Бег с постепенным повышением скорости	2—3х40 м	Постановка ноги на опору загребающим движением. В конце упражнения скорость максимальная

15. Выпрыгивания в беге в положение шага на третий или пятый беговой шаг	2—3х40 м	Приземляться на маховую ногу с ее активным опусканием на грунт. Темп перед прыжком увеличивать
Основная часть		
1. Прыжок в длину с места	4—6 раз	Отталкивание с двух ног. Обратить внимание на активное выведение коленей вверх-вперед перед приземлением
2. Прыжок в длину с короткого разбега через препятствие	8—10 раз	Препятствие высотой 30—50 см на расстоянии 60—100 см от места отталкивания. Следить за своевременной группировкой перед приземлением
3. Прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенное место приземления	5—8 раз	Руки в момент касания ногами песка - должны двигаться активно вниз-назад - вперед
Заключительная часть		
Игра. Две команды по-строены в колонны по одно-му. По команде участники поочередно выполняют прыжок с 6—8 шагов разбега изучаемым способом, стараясь вернуться за короткое время на исходное место	1—2 раза	Побеждает команда, участники которой быстрее закончат игру

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Недостаточно высокое поднимание ног перед приземлением	Пассивное выполнение движений ногами при их выносе	Установка на активное поднимание колен к груди
2. Преждевременное опускание ног перед	Раннее выпрямление ног в коленных суставах	Прыжки через препятствие небольшой высоты, расположенное на расстоянии половины длины полета

Задача: Обучать определять длину и ритм полного разбега

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
3. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2—3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба	20—30 м	Движение выполнять свободно
3. Ходьба спортивная	20—30 м	Темп движений постепенно увеличивать
4. Бег	700— 800 м	Скорость движения невысокая, мышцы рук и туловища расслаблены
5, Ходьба спортивная	40—50 м	Темп движений постепенно снизить
6. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — поворот туловища влево; 2—и. п.; 3—	10—12 раз	Руки выпрямлены, амплитуда движений максимальная

поворот туловища вправо; 4— и.п.		
7. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед. 1 — поворот лени не сгибать туловища влево; 2—и. п.; 3— поворот туловища вправо; 4—и .п.	10—12 раз	Наклон туловища до горизонтального положения, колени не сгибать
8. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон туловища влево; 2— и. п.; 3— наклон туловища вправо; 4—и. п.	8 – 10 раз	Локти отвести назад, туловище держать прямо
9. И. п.— о. с., руки вверх. 1 — наклон туловища влево; 2 — и. п.; 3 — наклон туловища вправо; 4 – и. п.	10—12 раз	Колени не сгибать
11. И. п.— о. с. 1 — мах левой ногой, согнутой в колене, хлопок руками под ногой; 2—и. п. То же правой ногой	8—10 раз	Мах ногой как можно выше
11. И. п.— о. с., руки вверх. I — мах прямой левой ногой каждой с касанием руками носка; 2—и. п. То же правой ногой	8—10 раз	Маховую ногу в коленном суставе не сгибать
12. И. п.— упор присев на полу. 1 — прыжком перейти в упор лежа; 2 —и. п.	6—8 раз	В упоре лежа ноги не сгибать
21. И. п.— выпад. Прыжки вверх на месте со сменой ног	14—16 раз	Полное выпрямление ног после отталкивания, туловище держать вертикально
22. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4—присесть; 5—8 — встать	3—4 раза	Туловище держать вертикально. Счет вести в медленном темпе
23. И. п.— упор присев на полу 1 — прыжок вверх; 2 — и. п.	5—6 раз	Отталкивание с активным взмахом рук
24. Семенящий бег	2 – 3 х 30 м	Расслабить мышцы туловища и рук. Совершать активные движения стопой
25. Бег с высоким подниманием бедра	2 – 3 х 30 м	Предельно сгибать маховую ногу в коленном суставе. Высоко держаться на стопе
26. Прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперед	2 – 3 х 30 м	Темп постепенно увеличивать
27. Прыжки на стопе с продвижением вперед	1 – 2 х 40 м	Смена толчковой ноги после 4—6 отталкиваний. Большая амплитуда движений в голеностопном суставе
28. Бег с постепенным повышением скорости	2 – 3 х 40 м	Постановка ноги на опору загребающим движением. Следить за свободой движений
Основная часть		
1. Бег с 2—3 наращиваниями скорости, имитирующий набегание на место отталкивания	2—3 раза	Наращивать скорость за счеттемпа движений
2. Разбег с 5—6 беговыхшагов с	2—3 раза	Скорость движения повышатьдо момента

обозначением отталкивания		окончания отталкивания. Приземление на маховую ногу с последующим пробеганием
3. Разбег с 7—8 беговых шагов с обозначением отталкивания	2—3 раза	То же, что в упр. 2. Сократить время подготовки к отталкиванию
4. Пробежки по сектору с целью определения полного разбега, исходя из скоростных возможностей занимающегося	3—4 раза	Длина разбега должна соответствовать: 12 беговым шагам при результате в беге на 30 м 4,6±0,1 с, 14—при 4,4±0,1 с, 16—при 4,2±0,1 с, 18—при с, более 18 беговых шагов при 3,9 с и ниже. У женщин при аналогичных результатах длина разбега может быть увеличена на 2 шага
Заключительная часть		
Эстафета. Две команды построены в колонны по одному. Занимающиеся прыжками на одной ноге поочередно преодолевают определенную дистанцию (туда и обратно)	1 раз	Движение начинается под общую команду. В середине дистанции сменить толчковую ногу. Эстафету передавать касанием рукой. Побеждает команда, игроки которой быстрее закончили эстафету

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Значительная вариативность длины беговых шагов в конце разбега	Разбег выполняется каждый раз с новым вариантом набора скорости Несоответствие длины разбега физическим качествам занимающегося	Определить постоянный вариант набора скорости Уточнить длину разбега
2. Нарушение ритма разбега в его предтолчковой части	Несоблюдение соотношения длины последних шагов разбега Преждевременное достижение максимальной скорости	Сократить последний шаг, тем самым увеличить длину предпоследнего Определить оптимальный вариант набора скорости
3. Нарушение структуры беговых шагов в конце разбега	Несоответствие длины разбега и скоростных возможностей занимающегося	Определить уровень скоростных возможностей занимающегося
4. Снижение скорости бега в конце разбега	Акцент на задний толчок Бег на сильно согнутых ногах Несоответствие длины разбега и скоростных возможностей занимающегося Преждевременное достижение высокой скорости бега	Обучить технике спринтерского бега Создать представление о характере бега в прыжках в длину Определить уровень скоростных возможностей занимающихся через систему тестов и на этой основе уточнить длину разбега Найти оптимальный вариант набора скорости

Задача: Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
4. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2—3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба	20—30 м	Движение выполнять свободно
3. Ходьба спортивная	20—30 м	Темп движений постепенно увеличивать
4. Бег	700— 800 м	Скорость движения невысокая, мышцы рук и туловища расслаблены
5, Ходьба спортивная	40—50 м	Темп движений постепенно снизить
6. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — поворот туловища влево; 2—и. п.; З— поворот туловища вправо; 4— и.п.	10—12 раз	Руки выпрямлены, амплитуда движений максимальная
7. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед. 1 — поворот лени не сгибать туловища влево; 2—и. п.; З— поворот туловища вправо; 4—и .п.	10—12 раз	Наклон туловища до горизонтального положения, колени не сгибать
8. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон туловища влево; 2— и. п.; З— наклон туловища вправо; 4—и. п.	8 – 10 раз	Локти отвести назад, туловище держать прямо
9. И. п.— о. с., руки вверх. 1 — наклон туловища влево; 2 — и. п.; З — наклон туловища вправо; 4 – и. п.	10—12 раз	Колени не сгибать
12. И. п.— о. с. 1 — мах левой ногой, согнутой в колене, хлопок руками под ногой; 2—и. п. То же правой ногой	8—10 раз	Мах ногой как можно выше
11. И. п.— о. с., руки вверх. I — мах прямой левой ногой каждой с касанием руками носка; 2—и. п. То же правой ногой	8—10 раз	Маховую ногу в коленном суставе не сгибать
12. И. п.— упор присев на полу. 1 — прыжком перейти в упор лежа; 2 —и. п.	6—8 раз	В упоре лежа ноги не сгибать
29. И. п.— выпад. Прыжки вверх на месте со сменой ног	14—16 раз	Полное выпрямление ног после отталкивания, туловище держать вертикально
30. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4—присесть; 5—8 — встать	3—4 раза	Туловище держать вертикально. Счет вести в медленном темпе
31. И. п.— упор присев на полу 1 — прыжок вверх; 2 — и. п.	5—6 раз	Отталкивание с активным взмахом рук

32. Семенящий бег	2 – 3 х 30 м	Расслабить мышцы туловища и рук. Совершать активные движения стопой
33. Бег с высоким подниманием бедра	2 – 3 х 30 м	Предельно сгибать маховую ногу в коленном суставе. Высоко держаться на стопе
34. Прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперед	2 – 3 х 30 м	Темп постепенно увеличивать
35. Прыжки на стопе с продвижением вперед	1 – 2 х 40 м	Смена толчковой ноги после 4—6 отталкиваний. Большая амплитуда движений в голеностопном суставе
36. Бег с постепенным повышением скорости	2 – 3 х 40 м	Постановка ноги на опору загребающим движением. Следить за свободой движений
Основная часть		
1. Бег в ритме разбега с обозначением отталкивания	2—3 раза	Бег по дистанции, равной длине разбега по беговой дорожке, или на секторе. Обращать внимание на активное поднимание колен в конце разбега
2. Прыжки в длину с короткого разбега осваиваемым способом	2—3 раза	Оценка и анализ выполненных движений преподавателем и занимающимся
3. Прыжки в длину со среднего разбега осваиваемым способом	3—4 раза	В упр. 3, 4 прыжки на результат
4. Прыжки в длину с полного разбега	4—6 раз	
Заключительная часть		
Эстафета. Две команды построены в колонны по одному. Занимающиеся прыжками на одной ноге поочередно преодолевают определенную дистанцию (туда и обратно)	1 раз	Движение начинается под общую команду. В середине дистанции сменить толчковую ногу. Эстафету передавать касанием рукой. Побеждает команда, игроки которой быстрее закончили эстафету

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКУ В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

Техника прыжка в высоту делится на четыре фазы: разбег, отталкивание, переход через планку и приземление. Разбег выполняется по прямой, под углом к планке 30-40^{O}. Длина разбега составляет 5-7 шагов разбега. Последний шаг разбега самый длинный. Отталкивание выполняется дальней ногой от планки. Отталкивание сложносочиненное двигательное действие состоит из трех движений: маховое движение ноги + маховое движение рук вверх-вперед + постановка толчковой ноги. Отталкивание выполняется около ближней стойки на расстоянии 60-80 см от проекции планки. Переход через планку выполняется сначала переносом маховой, затем толчковой ногой с выворотом пятки во внутрь. Приземление выполняется на маховую, а затем на толчковую ногу в направлении прыжка.

Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту с разбега:

1.Скорость вылета после отталкивания.

2.Высота ОЦМТ в момент окончания отталкивания.

3.Расстояние между планкой и ОЦМТ прыгуна в наивысшей точке взлета.

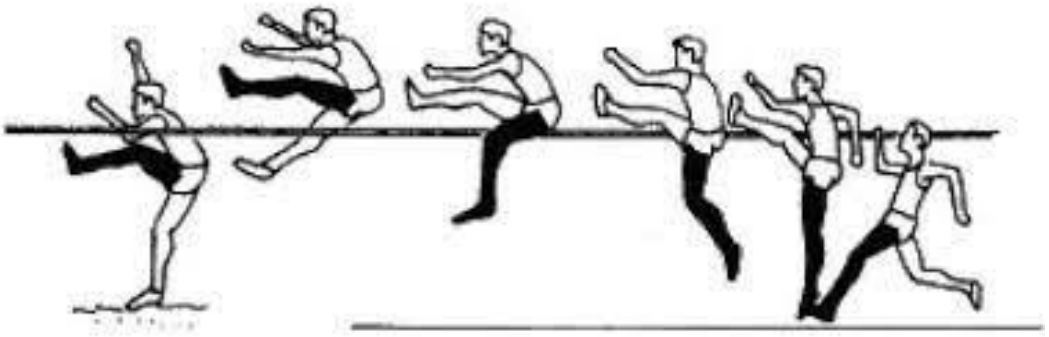

Рис 2. Техника прыжка в высоту способом « перешагивание»

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

Задача. Обучать технике отталкивания

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2—3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся

2. Ходьба спортивная	30—40 м	Темп ходьбы постепенно увеличивать
3. Бег обычный	600—700 м	Туловище держать прямо
4. Ходьба спортивная	25—30 м	Темп постепенно замедлять
5. Ходьба	20—25 м	Расслабить мышцы стопы, шеи, рук, ног
6. Ходьба на четвереньках	15—20 м	Ноги в коленных суставах стараться не сгибать
7. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—10 — вращение таза вправо; 11—20— вращение таза влево	По 10 раз в каждую сторону	Вращение выполнять по возможно большей амплитуде дую сторону
8. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — мах правой ногой, коснуться левой руки; 2— и. п.; 3 — то же другой ногой	По 8—10 раз каждой ногой	Стопу маховой ноги «взять на себя»
9. И. п.— вис на гимнастической стенке лицом к ней. 1 — отвести ноги от стенки, прогнуться; 2 — и. п.	8—10 раз	Стараться больше прогнуться в поясничной части позвоночника, руки прямые
10.И. п.— стоя на левой ноге у гимнастической стенки лицом к ней, держась за рейку выше головы, правая нога 3—4-й рейке. 1 — выпрямить правую ногу, подтянуться к гимнастической стенке; 2 – и. п. То же со сменой положения ног	6—8 раз на каждой ноге	Подтягиваться с помощью рук. Туловище прямое
11. Стоя левым боком к гимнастической стенке, левая рука хватом сверху держится за рейку. Мах правой ногой вперед-вверх	10—12 раз каждой ногой	Туловище назад не отклонять, мах выполнять прямой ногой
12. И. п.— стойка ноги врозь (скамейка между ними). Прыжки с продвижением вперед	2—3 раза	Меньше сгибать ноги в коленных суставах, при отталкивании помогать
13. На каждый шаг перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	25—30 м	Ногу на место отталкивания ставить быстро, не сгибая ее в коленном суставе. Махом рук помогать отталкиванию
14. И. п.— маховая нога сзади толчковая на гимнастической скамейке, руки в замахе. Выпрыгивание вперед-вверх	6—8 раз	Стремиться к быстрому выпрямлению толчковой ноги
15. С трех шагов разбега прыжок вверх	4—6 раз	Обращать внимание на своевременную остановку маховых звеньев
16. Прыжки с ноги на ногу	20—25 м	Ногу на место отталкивания ставить с акцентом на быстрый переход стопы с пятки на переднюю часть
17. Бег с ускорением	2х80—90 м	Выполнить стартовый разгон (20—25 м),

		поддержать набранную скорость (30—35 м) и бежать по инерции (20— 25 м)
Основная часть		
1. Рассказ о технике отталкивания и ее демонстрация	3 – 5 мин	Показ сопровождается анализом Техники. Рекомендуется использовать киноограммы
2. И. п.—стоя боком со стороны толчковой ноги возле гимнастической стенки, взяться рукой за перекладину на уровне груди (несколько впереди). Махи маховой ногой	6—8 раз	Взгляд направлен вперед-вверх. Туловище и опорная нога прямые. Движения ногой выполнять с акцентированным ускорением вперед-вверх, носок стопы «взять на себя»
3. То же, но при махе назад, стопу опорной ноги «взять на себя» с последующим перекатом на носок• при махе вперед	6—8 раз	Выполняя перекаты с пятки на носок, следить за вертикальным положением туловища
4. То же, но рука, одноименная маховой ноге, выполняет маховые движения, параллельные движениям маховой ноги	6—8 раз	Рука, выполняющая мах, отведена назад-в сторону. При махе рука движется вниз-вперед-вверх
5. И. п. – стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены в замах. Выполнение маха ногой и руками с последующим подскоком вверх на толчковой ноге	6—8 раз	Туловище держать прямо. Прыжок выполнять строго вверх с приземлением на толчковую ногу на место, с которого производилось отталкивание
6. И. п. – полуприсед спиной к гимнастической стенке, слегка согнутыми в локтевых суставах руками взяться за перекладину над головой. 1—шаг вперед толчковой ногой; 2—и. п.	5—6 раз	Движение толчковой ногой от бедра. Стопу ставить сверху вперед через пятку. Руки, туловище и толчковая нога в конечном положении составляют прямую линию, маховая нога согнута в коленном суставе на носке
7. И. п. - стоя левым боком к гимнастической стенке на согнутой правой маховой ноге, толчковая нога прямая впереди на пятке, держась левой рукой за перекладину, правая рука в замахе: Мах правой ногой и рукой	8—10 раз	Мах начинать бедром вперед. После прохождения мимо толчковой ноги маховую полностью выпрямить в коленном суставе. Движение продолжать пяткой вперед, носок стопы «взять на себя». Вес тела в и. п. должен быть на маховой ноге. Толчковая нога с туловищем составляют прямую линию
8. И. п. - стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отвести в замах. Прыжок вверх в сочетании с маховым движением	10—12 раз	Во время прыжка туловище прямое, взгляд направлен вперед-вверх. Приземлиться на место, с которого выполнялось отталкивание. Усилия в толчке направить вверх-назад
9. И. п. - полуприсед, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, выведены вперед. 1 - шагом левой вперед принять и. п.; 2 – прыжок вверх в сочетании с маховым движением	10—15 раз	В и. п. туловище держать вертикально. Упражнение выполнять несколько раз под счет, а затем слитно. Следить за своевременностью выполнения маховых движений

Заключительная часть		
Игра. Две команды построены в колонны по одному перед ямой для прыжков в высоту. По сигналу преподавателя направляющий каждой команды выполняет разбег с трех шагов и преодолевает планку	2—3 раза	Разбег под углом 30—60^0 к планке. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. При выполнении упр. 2—4 в момент, когда маховая нога вверху, происходиткомпенсаторное сгибание опорной ноги и туловища	Недостаточный уровень развития подвижности в тазобедренных суставах. Чрезмерно высокое выполнение маха ногой	Туловище и опорную ногу держать прямыми. Рекомендовать мах пониже, до высоты, позволяющей выполнять маховые движения правильно
2. Маховое движение выполняется скованно, закрепощенно	Недостаточный уровень развития гибкости	Выполнять свободные маятникообразные движения маховой ногой, постепенно увеличивая их амплитуду
3. При выполнении упр. 5, 8, 9 занимающийся теряет равновесие в полете. При приземлении опрокидывается назад	Несвоевременное торможение маховых звеньев	Выполнять своевременное торможение маховых звеньев. Приземляться строго на место отталкивания

Задача: Обучать технике отталкивания в сочетании с переходом через планку

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение занятия	2—3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба спортивная	30—40 м	Темп постепенно увеличивать
3. Бег обычный	600— 700 м	300 – 350 м – со всей стопы, остальную дистанцию на ее передней части
4. Ходьба спортивная	20—30 м	Темп постепенно замедлять
5. Ходьба	20—30 м	Руки и ноги расслабить
6. И. п.— руки к плечам. 1 – 4 – на каждый шаг круговые движения руками веред; 5 – 8 - круговые движения руками назад	По 10 – 12 вращений в каждую сторону	Руки движутся по возможно большей амплитуде
7. Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги	15—20 м	Туловище держать вертикально. Руки помогают скручиванию туловища
8. Ходьба с высоким подниманием бедра маховой ноги и наклоном туловища к ней	20—25 м	При наклоне руки отводятся назад

9. Ходьба на пятках	15—20 м	Ноги в коленных суставах не сгибать
10.И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. — наклон вперед, руки вперед; 2— и. п.	8—10 раз	При наклоне ноги в коленях не сгибать
11.И. п.— стоя левым боком ж гимнастической стенке, держась рукой за рейку на уровне плеч. С шагом на толчковую левую ногу мах правой	8—10 раз	Мах выполнять от бедра, стопу «взять на себя»
12.И. п.— стойка на двух ногах, толчковая впереди, маховая сзади (вес тела на маховой ноге). Мах-толчок вверх	6—8 раз	Отталкиваться точно вверх
13.С двух шагов (в ходьбе) пируэт с приземлением на мат	4—6 раз	Следить за активным отталкиванием вперед-вверх в сочетании с махом
14.Прыжок вверх с трех шагов разбега	3—4 раза	Туловище держать прямо. На втором шаге подсесть на маховой ноге с активным продвижением через нее
15.Бег с ускорением	80—90 м	Выполнить стартовый разгон (с высокого старта), поддержать набранную скорость на отрезке 30—35 м, затем бежать по инерции (25—30 м)
Основная часть		
1. Рассказ о технике подготовки к отталкиванию и ее демонстрация	3 – 5 мин	Рекомендуется использовать кинограммы
2. И. п. —полуприсед, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, выведены вперед. -— шагом“ толчковой ноги вперед принять положение перед отталкиванием; 2 — прыжок вверх в сочетании с маховым движением	3 – 4 раза	В и. п. туловище держать вертикально. В положении 1 оно отклонено назад и составляет с толчковой ногой прямую линию, При выполнении прыжка усилия в отталкивании направлять вверх-назад и следить за своевременным окончанием активного маха. Приземляться на толчковую ногу
3. То же, что в упр. 2, только слитно	3 – 4 раза	Обратить внимание на упругость туловища и толчковой ноги в момент отталкивания
4. И. п. — о. с. 1 — шагом вперед прийти в положение перед прыжком на маховой ноге; 2 — шагом толчковой ноги вперед принять положение перед отталкиванием; 3 – прыжок вверх в сочетании с маховым движением	6 – 8 раз	На счет «2» движение начинается от бедра толчковой ноги с вовлечением в движение соответствующей стороны таза (плечи отстает)
5. То же, что в упр. 4, но действия, выполняемые на первые два счета, выполняются слитно	8—10 раз	Обратить внимание на ритм данного движения в целом
6 И. п, — о. с. — шаг толчковой ногой вперед, правая рука задерживается впереди; 2 — предтолчковый шаг на маховую ногу, руки вперед (подготовка к замаху); 3 — постановка толчковой ноги на место	4—6 раз	В упр. 6—7 строго следить за соблюдением позы, соответствующей каждому счету. Преподавателю рекомендуется выполнять упражнение вместе с группой

отталкивания, руки в замах; 4 — прыжок вверх с выполнением маховых движений		
7. То же, что в упр. 6, но движения на счет «3» и «4» объединить и выполнять на счет «3»	6 – 8 раз	
8. То же, что в упр. 7, но слитно	8—10 раз	3—4 раза показать упражнение с целью запоминания занимающимися движения в целом
9. Прыжок вверх с 3 шагов в медленном темпе	4—6 раз	В упр. 9—12 подготовка к толчку всегда должна быть связана с повышением скорости разбега. Важно добиться плавного понижения ОЦТТ. движение ОЦТТ вверх должно быть равномерно ускоренным и начинаться в последнем шаге с разгибания маховой ноги
10. Прыжок вверх с 3—5 шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой	6—8 раз	
11. То же, что в упр. 10, но предмет выше уровня головы на 40—50 см. Коснуться предмета головой	6—8 раз	
12. Прыжок через планку способом «на взлет» с 5—7 шагов разбега	8—10 раз	
Заключительная часть		
Игра. Две команды построены в колонны по одному. По команде преподавателя участники с трех шагов разбега преодолевают планку (высота 100—120 см) с прямого разбега с приземлением на маховую ногу. Следующий участник начинает разбег после приземления предыдущего	2—3 раза	Побеждает команда, допустившая меньше ошибок

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Несогласованные действия в отталкивании, приводящие к невысокому прыжку	Маховые движения запаздывают, выполняются вдогонку толчку	Повторить упражнения по освоению маха с толчком
2. При выполнении прыжка с 3—5 шагов разбега замедляется скорость разбега (обратный ритм)	Неправильное представление о ритм разбега	Повторить упр. с различными сочетаниями объединения счетов в один («1 и 2»; «2 и 3»; «3 и 4»; «1, 2»; «3 и 4» и т. д.), обращая внимание на ритм выполнения упражнений
3. Затруднения в выполнении второго шага и выводе таза вперед на последнем шаге	Большой наклон туловища вперед или «отвал» плеч назад на третьем	Туловище держать прямо или чуть наклониться вперед на 3—5 ^{0} от вертикали. Бег выполнять с активным выведением бедра вперед

Задача: Обучать прыжку в высоту способом перешагивание с короткого разбега

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2—3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба спортивная	30—40 м	Темп ходьбы постепенно увеличивать
3. Бег обычный	600—700 м	Туловище держать прямо
4. Ходьба спортивная	25—30 м	Темп постепенно замедлять
5. Ходьба	20—25 м	Расслабить мышцы стопы, шеи, рук, ног
6. Ходьба на четвереньках	15—20 м	Ноги в коленных суставах стараться не сгибать
7. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—10 — вращение таза вправо; 11—20— вращение таза влево	По 10 раз в каждую сторону	Вращение выполнять по возможно большей амплитуде дую сторону
8. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — мах правой ногой, коснуться левой руки; 2— и. п.; 3 — то же другой ногой	По 8—10 раз каждой ногой	Стопу маховой ноги «взять на себя»
9. И. п.— вис на гимнастической стенке лицом к ней. 1 — отвести ноги от стенки, прогнуться; 2 — и. п.	8—10 раз	Стараться больше прогнуться в поясничной части позвоночника, руки прямые
10. И. п.— стоя на левой ноге у гимнастической стенки лицом к ней, держась за рейку выше головы, правая нога 3—4-й рейке. 1 — выпрямить правую ногу, подтянуться к гимнастической стенке; 2 – и. п. То же со сменой положения ног	6—8 раз на каждой ноге	Подтягиваться с помощью рук. Туловище прямое
11. Стоя левым боком к гимнастической стенке, левая рука хватом сверху держится за рейку. Мах правой ногой вперед-вверх	10—12 раз каждой ногой	Туловище назад не отклонять, мах выполнять прямой ногой
12. И. п.— стойка ноги врозь (скамейка между ними). Прыжки с продвижением вперед	2—3 раза	Меньше сгибать ноги в коленных суставах, при отталкивании помогать
13. На каждый шаг перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх	25—30 м	Ногу на место отталкивания ставить быстро, не сгибая ее в коленном суставе. Махом рук помогать отталкиванию
14. И. п.— маховая нога сзади	6—8 раз	Стремиться к быстрому выпрямлению

толчковая на гимнастической скамейке, руки в замахе. Выпрыгивание вперед-вверх		толчковой ноги
15. С трех шагов разбега прыжок вверх	4—6 раз	Обращать внимание на своевременную остановку маховых звеньев
16. Прыжки с ноги на ногу	20—25 м	Ногу на место отталкивания ставить с акцентом на быстрый переход стопы с пятки на переднюю часть
17. Бег с ускорением	2х80—90 м	Выполнить стартовый разгон (20—25 м), поддержать набранную скорость (30—35 м) и бежать по инерции (20— 25 м)
Основная часть		
1. Рассказ о технике перехода через планку способом «перешагивание» и ее демонстрация	3 – 5 мин	Подчеркнуть преимущества и недостатки изучаемого способа
2 И. п. — стойка боком перед планкой. 1 — поднять прямую маховую ногу; 2 — шагом вперед поставить ее за планку, сразу же поднимая толчковую ногу вверх-вперед	5 – 6 раз	Планку установить на высоте 30—50 см. Место опускания маховой ноги за планкой обозначить кругом
3. Прыжок упрощенным «перешагиванием» (без движений, направленных на «уход» от планки в момент наивысшей точки взлета тела) с подхода частым мелким шагом к месту отталкивания	6 – 8 раз	Место толчка обозначить кругом на расстоянии стопы от проекции планки. Для указания направления разбега провести под углом 350 по отношению к планке прямую линию со стороны маховой ноги. Обратить внимание на выполнение всех движений в отталкивании и в полете по линии, продолжающей разбег. Маховую ногу за планку опускать быстро, с целью компенсаторного подъема вверх таза и толчковой ноги
4. Прыжок в высоту упрощенным «перешагиванием» с 3—5 шагов разбега	6 – 8 раз	Подобрать разбег в 3—5 беговых шагов. Место толчка обозначить кругом на расстоянии стопы от планки. Прыжок и разбег выполнять в одной вертикальной плоскости
5, Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега	8 – 9 раз	В момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки, что вызывает компенсаторное перемещение таза и толчковой ноги в сторону от нее
Заключительная часть		
Игра. Две команды построены в колонны по одному перед ямой для прыжков в высоту. По сигналу преподавателя направляющий каждой команды выполняет разбег с трех шагов и преодолевает планку	2—3 раза	Разбег под углом 30—60^0 к планке. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправления
1	2	3
1. Нет высокого взлета в прыжке	Движения в отталкивании и в полете направлены не по линии, продолжающей разбег, а в сторону планки	Повторить упражнения для освоения движений в полетной фазе
2. Планка часто сбивается толчковой ногой	При выполнении движений, направленных на уход от планки, толчковая нога зависает над ней	Рекомендовать занимающимся уход от планки выполнять одновременно и ногой и тазом (см. упр. 5)

Задача: Обучать технике прыжка в полной координации

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение занятия	2—3 мин	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2. Ходьба спортивная	30—40 м	Темп постепенно увеличивать
3. Бег обычный	600— 700 м	300 – 350 м – со всей стопы, остальную дистанцию на ее передней части
4. Ходьба спортивная	20—30 м	Темп постепенно замедлять
5. Ходьба	20—30 м	Руки и ноги расслабить
6. И. п.— руки к плечам. 1 – 4 – на каждый шаг круговые движения руками вперед; 5 – 8 - круговые движения руками назад	По 10 – 12 вращений в каждую сторону	Руки движутся по возможно большей амплитуде
7. Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги	15—20 м	Туловище держать вертикально. Руки помогают скручиванию туловища
8. Ходьба с высоким подниманием бедра маховой ноги и наклоном туловища к ней	20—25 м	При наклоне руки отводятся назад
9. Ходьба на пятках	15—20 м	Ноги в коленных суставах не сгибать
10.И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. — наклон вперед, руки вперед; 2— и. п.	8—10 раз	При наклоне ноги в коленях не сгибать
11.И. п.— стоя левым боком ж гимнастической стенке, держась рукой за рейку на уровне плеч. С шагом на толчковую левую ногу мах правой	8—10 раз	Мах выполнять от бедра, стопу «взять на себя»
12.И. п.— стойка на двух ногах, толчковая впереди, маховая сзади (вес тела на маховой ноге). Мах-толчок вверх	6—8 раз	Отталкиваться точно вверх
13.С двух шагов (в ходьбе) пируэт с приземлением на мат	4—6 раз	Следить за активным отталкиванием вперед-вверх в сочетании с махом

14.Прыжок вверх с трех шагов разбега	3—4 раза	Туловище держать прямо. На втором шаге подсесть на маховой ноге с активным продвижением через нее
15.Бег с ускорением	80—90 м	Выполнить стартовый разгон (с высокого старта), поддержать набранную скорость на отрезке 30—35 м, затем бежать по инерции (25—30 м)
Основная часть		
1. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на небольшой высоте с 3 шагов разбега	4—6 раз	В упр. 1—3 выявить ошибки и недочеты техники и исправить их по следующей схеме: а) при наличии нескольких ошибок определить главную, влекущую за собой остальные; б) определить причины ошибки; в) устранить причину, мешающую правильному выполнению прыжка; г) исправить ошибку, облегчая условия выполнения прыжка; д) выполнить прыжок в нормальных условиях, сосредоточивая внимание на правильном исполнении той его части, в которой наблюдалась ошибка; е) закрепить технику прыжка повторными упражнениями в различных условиях (от облегченных до усложненных)
2. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на средней высоте с 5 шагов разбега	6—8 раз	
3. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега на высоте, близкой к максимальной		
4. Соревнования внутри группы по прыжкам в высоту способом «перешагивание»	10 – 30 мин	Соревнования проводить в соответствии с требованиями правил. Судей назначать из числа занимающихся
Заключительная часть		
Игра. Две команды построены в колонны по одному. По команде преподавателя участники с трех шагов разбега преодолевают планку (высота 100—120 см) с прямого разбега с приземлением на маховую ногу. Следующий участник начинает разбег после приземления предыдущего	2—3 раза	Побеждает команда, допустившая меньше ошибок

Литература

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 258 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05787-4. – URL: https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-osnovnoy-i-sredney-polnoy-shkole-438887 (дата обращения: 20.01.2020). - Текст : электронный.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2009. – 463, [1] с. – (Высшее образование). – ISBN 576951146X. - Текст : непосредственный.
3. Легкая атлетика. Многоборье : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва : программа / Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; [под редакцией И. И. Столова]. – Москва: Советский спорт, 2005. – 111, [1] с. – Библиогр.: с. 110-111. – ISBN 5971800078. - Текст : непосредственный.
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 205 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05786-7. – URL: https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-438886 (дата обращения: 22.01.2020). - Текст : электронный.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. – 2-е издание, стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование. Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-1295-0. - Текст : непосредственный.