

## **Методика обучения бегу на короткие дистанции.**

### ***Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции.***

*Средства:* рассказать какие дистанции относятся к коротким; дать краткую характеристику бегу на короткие дистанции; показать технику бега; ознакомить с основными правилами соревнований; дать краткую историческую справку.

### ***Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.***

*Средства:* показ техники бега; бег с ускорением 4x50; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60м; стоя на месте, движение руками, как при беге с различной скоростью 4x10с; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге.

*Методические указания:* во время выполнения бега с ускорением занимающийся должен набрать максимальную скорость к концу отрезка, а после набора скорость продолжить бег по инерции; добиваться правильного наклона туловища, свободного и широкого бега; следить за постановкой стопы; контролировать работу рук, переходить на максимальную работу рук только после овладения правильными движениями; специальные упражнения выполнять в среднем темпе, добиваясь правильности их выполнения.

### ***Задача 3. Научить технике бега по повороту.***

*Средства:* бег на повороте по 8 дорожке 4x60м; бег с середины поворота и выходом на прямую 4x60м; то же самое повторить на 2 дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20м.

*Методические указания:* бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем с меньшим; при входе в вираж наклонить туловище к центру поворота; следить за правильной постановкой стоп и работой рук; при выходе с поворота взглядом смотреть на финиш, это позволит плавно выйти из поворота; помнить, что наклон туловища внутрь зависит от скорости бега и радиуса поворота.

### ***Задача 4. Научить технике низкого старта и стартовому разгону на прямой.***

*Средства:* рассказать об основных положениях бегуна на старте и установке стартовых колодок; бег из различных положений высокого старта 4x20м; самостоятельная установка стартовых колодок; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза; бег с низкого старта 4x25.

*Методические указания:* обучать стартовым положениям лучше с высокого старта без опоры на руку, затем с опорой на руку и только после этого приступить к обучению низкому старту с опорой на одну руку и две руки; следить, чтобы занимающиеся в положении «На старт!» не поднимали вверх голову, не сгибали руки в локтевых суставах, широко не расставляли руки; добиваться правильной постановки ног на колодки и оптимального подъема таза по команде «Внимание!»; при выходе со старта туловище поднимать постепенно; добиваться правильного ритма бега; на первых трех шагах стартового разгона акцент делать на активное отталкивание, а затем на частоту движений.

### ***Задача 5. Научить технике низкого старта на повороте беговой дорожки.***

*Средства:* объяснить и показать, как и где устанавливаются стартовые колодки; старты с различной скоростью по 25-30м.

*Методические указания:* добиваться, чтобы занимающиеся правильно устанавливали стартовые колодки и принимали правильное положение на старте; следить, чтобы спортсмены не сразу прижимались к бровке и постепенно выпрямляли туловище;

объяснить, что левая рука не ставится вплотную к стартовой линии; наклонять туловище внутрь только после набора скорости.

#### ***Задача 6. Научить технике финиширования.***

*Средства:* объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 5x25м; выполнить на месте финиширование «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и беге 4x25м.

*Методические указания:* добиваться делать резкий наклон вперед и одновременно отводить руки назад; упражнения выполняют сначала индивидуально, а затем в парах и группами по несколько человек; обращают внимание на то, что бег необходимо заканчивать не у линии финиша, а после нее.

#### ***Задача 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.***

*Средства:* использование указанных выше упражнений для исправления индивидуальных ошибок; бег с ходу на отрезках 20-40м; бег под гору с углом 5 4x40; бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 5x30м; участие в контрольных прикидках и соревнованиях.

*Методические указания:* после овладения основами техники бега спортсмены должны систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков; для этого необходимо использовать специальные упражнения легкоатлета и упражнения избирательного и общего воздействия на тренажерных устройствах; выяснить причины вызвавшие нарушения техники; обращать внимание на развитие физических качеств, из-за которых зачастую возникают проблемы с техникой низкого старта и бегом по дистанции.

### **Методика обучения прыжку в длину.**

#### ***Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике прыжка в длину.***

*Средства:* рассказать о различных способах прыжка в длину (согнув ноги, прогнувшись. Ножницы); дать краткую характеристику прыжку способом «согнув ноги»; показать технику прыжка; ознакомить с основными правилами соревнований; дать краткую историческую справку.

#### ***Задача 2. Обучить отталкиванию в прыжках в длину.***

*Средства:* прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаге», с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаге», с 4-6 беговых шагов разбега с приземлением в положении выпада; прыжок в длину с 3-4 беговых шагов через невысокое препятствие.

*Методические указания:* отталкивание следует выполнять с произвольного места, постановки ноги на дорожку с активным ее опусканием практически выпрямленной во всех суставах. Следить за сохранением вертикально положения туловища, соблюдением махового движения свободной ногой, сгибаемой в коленном суставе, энергичным выпрямлением всего тела вверх вперед. Последний шаг разбега выполняется быстрее чем предыдущие.

### ***Задача 3. Обучить сочетанию разбега с отталкиванием.***

*Средства:* многократные прыжки, имитирующие выход «в шаг» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.

*Методические указания:* при разбеге отдавать предпочтение равномерному набору скорости до уровня, позволяющего контролировать движения во время всего выполнения упражнения. Следить за постепенным наращиванием беговых шагов. Постановку ноги на отталкивание выполнять беговым загребаящим движением впереди себя. Свести к минимуму подготовку к отталкиванию, что выражается в незначительном подседании на маховой ноге и соблюдении активности движения в последнем шаге разбега.

### ***Задача 4. Обучить движениям в полете.***

#### **Способ «согнуть ноги»**

*Средства:* имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы – в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди. Подтянуть толчковую ногу к маховой; прыжок в длину способом «согнуть ноги» с ходьбы; прыжок в длину способом «согнуть ноги» с короткого разбега; прыжки в длину способом «согнуть ноги» с различных по величине разбегов.

*Методические указания:* обратить внимание на практически вертикальное положение туловища в полетной фазе, активное подтягивание коленей при группировке перед приземлением.

### ***Задача 5. Обучить приземлению.***

*Средства:* прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие; прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.

*Методические указания:* основная двигательная установка для обучающегося – активная группировка перед приземлением с подниманием коленей к груди и отведением рук назад. В момент приземления соблюдать полное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах.

### ***Задача 6. Обучить определению длины и ритма полного разбега***

*Средства:* пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания; разбег с 5-6- или 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, соблюдая прямолинейный набор скорости; пробегание отрезков в секторе для прыжков с целью определения полного разбега.

*Методические указания:* величина разбега определяется скоростными возможностями занимающихся. Основным критерием в характере набора скорости для начинающих является возможность равномерно увеличивать скорость до момента отталкивания. Обращать внимание на ведущее значение в конце разбега темпа движений.

### ***Задача 7. Совершенствовать технику движений в прыжках в длину.***

*Средства:* бег в ритме разбега без или с обозначением отталкивания; прыжок в длину с короткого разбега, среднего, полного.

*Методические указания:* проводить оценку и анализ выполненных движений преподавателем и занимающимся. Ритм прыжка должен строиться на умении набегать на место отталкивания за счет повышения темпа шагов. Положение туловища в конце разбега и в отталкивании должно быть вертикальным.

## **Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание»**

### ***Задача 1. Ознакомить с техникой прыжка***

*Средства:* рассказ; демонстрация наглядных пособий; показ техники прыжка.

*Методические указания:* основное требование к построению информации – ее доступность для восприятия занимающихся, в то же время она должна способствовать формированию мотивации к освоению техники прыжка.

### ***Задача 2. Освоить упрощенный прыжок на взлет***

*Средства:* упругие подскоки на двух ногах, с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед лицом, левым и правым боком; прыжки на взлет через различные вертикальные препятствия с разнообразными двигательными заданиями.

*Методические указания:* ряд прыжковых упражнений следует объединять круговым или поточным методом. Нецелесообразно осуществлять подбор разбега. Занимающиеся должны прочувствовать состояние свободного полета. Высота вертикальных препятствий незначительная. Возможно применение подкидного мостика.

### ***Задача 3. Изучить переход через планку и приземление***

*Средства:* преодоление препятствия перешагиванием с места, в ходьбе, св медленном беге.

*Методические указания:* следует обращать внимание на характер работы ног и способ ухода от планки в высшей точке взлета. Высоту препятствий увеличивать постепенно. Следить за тем чтобы движения в полете и разбега осуществлять по прямой без смещения в сторону препятствия.

### ***Задача 3. Изучить разбег.***

*Средства:* прыжки с разбега с отметки, указанной преподавателем, прыжки с применением контрольной отметки на три, пять, семь шагов походу разбега.

*Методические указания:* бег по разбегу прыгуна отличается от обычного бега более низкой беговой посадкой и упругим состоянием опорно-двигательного аппарата. Место начала разбега преподаватель должен указать без установки на конкретное количество шагов, а затем меняя место начала разбега, подобрать его оптимальную длину, не нарушающую ритмо-темповую структуру бега. Контрольную отметку следует вводить не произвольно, а с учетом реального места постановки ноги в разбеге без подсчета количества шагов. В дальнейшем контрольная отметка должна специально смещаться. Удлиняя или укорачивая контролируемую часть разбега, тем самым создаются условия для совершенствования механизма координации пространственной ориентации.

### ***Задача 4. Обучить сочетанию разбега и перехода через планку.***

*Средства:* Прыжки в высоту в целом с акцентом внимания на слитное выполнение всего двигательного действия.

*Методические указания:* определить место отталкивания.

### ***Задача 5. Совершенствовать технику прыжка.***

*Средства:* Прыжки в высоту в целом с установкой на контроль и совершенствование различных его элементов; прыжки в соревновательных условиях; комплексы упражнений для совершенствования отдельных элементов прыжка.

*Методические указания:* процесс совершенствования требует учета реального уровня владения техникой прыжка конкретного исполнителя, поэтому требует индивидуального подбора средств.

## **Методика обучения технике метания мяча.**

### ***Задача 1. Создать представление о метании мяча.***

*Средства:* рассказать об истории возникновения метаний (копья, гранаты, мяча); рассказать о технике метания мяча; рассказать о достижениях белорусских метателей.

### ***Задача 2. обучить держанию мяча и метанию его в цель.***

*Средства:* показать расположение пальцев. Метание мяча в условную горизонтальную цель, постепенно удаляясь от нее, из исходного положения: стоя грудью вперед, в направлении броска.

*Методические рекомендации:* при выпуске мяча не сгибаться в тазобедренных суставах и не допускать сгибания в коленном суставе левой ноги.

### ***Задача 3. Обучить метанию мяча с места.***

*Средства:* выполнение имитационных движений метаемой рукой, отведенной назад (выполнять с партнером) из исходного положения стоя левым боком в направлении метания, вес тела на правой слегка согнутой ноге.

*Методические рекомендации:* при выпуске мяча туловище не сгибать. Внимание сосредоточить на разгибающе-поворотном движении правой ноги. Выпуск снаряда над головой с энергичным упором в левую ногу.

### ***Задача 4. обучить метанию мяча с двух бросковых шагов***

*Средства:* обучение скрестным шагам, правой ногой перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска без снаряда. Это же с отведенным назад мячом в выпрямленной руке; из исходного положения стоя левым боком в направлении броска, выполнить скрестный шаг правой ногой, сделать шаг левой и выполнить бросок, упираясь в левую ногу.

*Методические рекомендации:* удерживать метаемую руку параллельно земле, контролировать положение снаряда во всех фазах движения.

### ***Задача 5. Обучить метанию с четырех бросковых шагов.***

*Средства:* обучение четырем бросковым шагам из исходного положения стоя грудью вперед, левая нога впереди; первый шаг правой ногой, одновременно рука начинает отводиться прямо-назад; второй шаг левой ногой, поворачивая туловище вправо, одновременно правая рука с мячом отводится полностью; третий шаг скрестный правой ногой с последующим быстрым шагом левой ногой, обогнуть туловище. Выполнять без снаряда, со снарядом без выпуска; тоже с выпуском мяча. Считать шаги с акцентом на три-четыре.

*Методические рекомендации:* медленно выполнять бросковые шаги с коррекцией перемещающихся звеньев тела и мяча. Выполнять бросковые шаги по отметкам без метания мяча; тоже с метанием мяча.

### ***Задача 6. Обучить метанию мяча с укороченного разбега.***

*Средства:* из исходного положения, стоя грудью вперед, затем пробегать четное количество шагов (6-10), сочетая их с четырьмя бросковыми шагами без выпуска снаряда (с выпуском снаряда); то же выполнить под собственный счет, контролируя место начала разбега; предварительный разбег (6-8 беговых шагов) в сочетании с бросковыми шагами без выпуска мяча; то же с выпуском мяча.

*Методические рекомендации:* в бросковых шагах (ходьбе беге) строго следить за отведением руки с мячом в исходное положение для броска, акцентировано выполнять скрестный шаг. При разучивании разбега в сочетании с бросковыми шагами метание выполнять не в полную силу, внимание направлять на правильное выполнение движения.

***Задача 7. обучить метанию мяча с полного разбега.***

*Средства:* метание мяча с укороченного разбега (8-10 шагов); определение контрольной отметки для начала бросковых шагов, начинать бег с левой ноги. Корректировать попадание на контрольную отметку для бросковых шагов, выполняя полный разбег (без выпуска мяча); метать копье с полного разбега.

*Методические рекомендации:* многократное пробегание отрезков 20-30 м с мячом, акцентируя ускоренный ритм разбега, не сокращая длины шагов. Метание мяча с полного разбега с коррекцией фаз метания.

***Задача 8. совершенствовать технику метания мяча.***

*Средства:* метание мяча с полного разбега.

*Методические рекомендации:* строго следить за отведением снаряда в бросковой части разбега. При выполнении скрестного шага непосредственно перед броском (финальным движением) контролировать положение руки с мячом. Увеличивать скорость бросковых шагов по сравнению с предварительной частью разбега. При выполнении финального движения не допускать сгибания туловища вперед и наклонов в стороны. Устранять появляющиеся ошибки.