

Общероссийская общественная организация  
«Всероссийская федерация лёгкой атлетики»

**В.Б. ЗЕЛИЧЕНОК**

## **НОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ (7-12 ЛЕТ) ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**



**Методическое пособие  
для педагогических работников и специалистов  
в области физической культуры и спорта**

**Рекомендовано экспертным советом Министерства образования и  
науки Российской Федерации по совершенствованию системы  
физического воспитания в образовательных учреждениях  
Российской Федерации для использования в образовательном про-  
цессе общеобразовательных организаций**

**Москва – 2015**

**Авторы: В.Б. Зеличенко, Е.Н. Лебонда, А.В. Черкашин.**

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор **Иванов И.И.**

кандидат педагогических наук, доцент **Петров П.П.**

Рекомендовано для педагогических работников и специалистов в области физической культуры и спорта в работе с учащимся образовательных организаций, а также при организации занятости детей и подростков физкультурно-спортивной направленности в каникулярный период (в том числе в организациях отдыха и оздоровления детей).

Методическое пособие «Новые формы работы с детьми (7-12 лет) по лёгкой атлетике» (далее – методическое пособие) разработано на основе многолетнего опыта Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация лёгкой атлетики» (далее – Федерация) в работе с детьми и подростками по подготовке специалистов по данному виду спорта, а также с учётом опыта Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ).

**СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
Введение .....	4
I Цель и задачи методического пособия .....	6
II Детская легкая атлетика и ее концептуальные подходы .....	7
III Организационно-педагогические условия для занятий детской легкой атлетикой в школе .....	11
IV Виды детской легкой атлетики и методика обучения .....	19
4.1 Беговые виды .....	19
4.2 Прыжки .....	67
4.3 Метания .....	105
4.4 Дополнительно .....	147
V Техника безопасности .....	159
VI Организация соревнований .....	160
6.1 Виды для детей 7-8 лет .....	161
6.2 Виды для детей 9-10 лет .....	173
6.3 Виды для детей 11-12 лет .....	181
6.4 Технология проведения соревнований .....	191
Список использованной и рекомендуемой литературы .....	195
Приложения .....	196

## ВВЕДЕНИЕ

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года определена важность роли физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России, формирования у российских граждан ценностей здорового образа жизни, повышении общего уровня здоровья населения страны и в первую очередь подрастающего поколения.

На сегодняшний день трудно переоценить актуальность вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников, поэтому в качестве главных ориентиров физического воспитания детей следует отметить следующие акценты:

- всестороннее совершенствование двигательных способностей школьников и увеличение их двигательной активности;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;
- развитие коммуникативных качеств личности, навыков физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, а также увеличение опыта соревновательной деятельности и конструктивной работы в команде.

Физическая культура играет значительную роль в жизни школьников, так как большую часть дня они проводят в малоподвижном состоянии со значительным напряжением внимания, зрения и интенсивной интеллектуальной деятельностью.

Школьный возраст то – один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и характеризуется ростом, дифференцировкой органов и тканей, приобретением организма характерных для него форм. Все эти факторы находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости между собой. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность. На одних возрастных этапах имеются предпосылки развития восприимчивости к одним аспектам действительности, на других - к другим, причем речь идет не только о физических качествах, но и об особенностях психики детей.

Недостаточность двигательной активности нарушает процесс гармоничного развития детей и вызывает ряд серьезных негативных изменений в организме.

Исследования свидетельствуют, что 82-85% дневного времени большинство ребят в школах и дома находятся в статистическом положении (сидя). Произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организационные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%,

продолжая снижаться от младших классов к старшим. Из-за слабой мышечной тренированности у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

Среди детей дошкольного и школьного возраста практически здоровыми признаются немногие, всего около 14-15%.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные явления при продолжительном и напряженном сидячем умственном труде – это активный отдых от уроков и организованная физическая деятельность. Одними из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья школьников и увеличения их двигательной активности являются занятия лёгкой атлетикой, которые помимо общего закаляющего эффекта способствуют развитию всех физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации движений и выносливости.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству индивидуально дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Не зря лёгкую атлетику – один из основных и наиболее массовых видов спорта – называют Королевой спорта. По количеству участников и числу разыгрываемых комплектов медалей на Олимпийских играх, а также по зрительской аудитории она не имеет себе равных.

В богатой летописи легкоатлетического спорта много славных имен, с которыми связаны громкие победы и выдающиеся достижения и рекорды. Чемпионы и рекордсмены прошлого, покоряя время и пространство, прокладывали дорогу для своих последователей, намечали ориентиры для дальнейшего продвижения по пути физического совершенствования – одного из слагаемых общего прогресса человечества. Отрадно отметить, что мировая история легкой атлетики во многом обязана великим спортсменам, представляющим нашу страну.

## І. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ

**Главная цель** – оказание помощи *педагогическим работникам и специалистам в области физической культуры и спорта* в создании оптимальных условий для гармоничного развития обучающихся общеобразовательных организаций и укрепления их здоровья средствами лёгкой атлетики посредством использования инновационных методов работы с детьми и подростками, мотивирующих их интерес к занятиям этим видом спорта.

Целостная система работы с детьми по предлагаемым ниже методикам решает следующие **задачи**:

- **обучающие:**

- формирование специальных знаний, умений и навыков посредством игрового и соревновательного действия;
- формирование стойкого интереса у школьников к занятиям лёгкой атлетикой.

- **развивающие:**

- совершенствование физических качеств;
- увеличение двигательной активности;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

- **воспитательные:**

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим;
- привитие навыков толерантности.

## II. ДЕТСКАЯ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ЕЁ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ

Нет ни одного вида спорта, который в большей степени, чем легкая атлетика подходил бы для формирования базы здоровой физической активности. Занятия лёгкой атлетикой всегда были привлекательны для детей любого возраста своей естественностью, большими соревновательными возможностями и широким диапазоном разнообразных движений. Поэтому инициатива Международной Ассоциации Легкоатлетических Федераций (ИААФ) в разработке новой концепции лёгкой атлетики, наиболее адаптированной для детского восприятия в части *привлекательности, доступности* и *поучительности*, была встречена общественностью с большим воодушевлением. Концепция была названа «**Детской лёгкой атлетикой ИААФ**» (далее – ДЛА) год создания программы – две тысячи первый.

Обладая огромным наследием и искренним желанием служить будущему детей, ИААФ распространяет через легкоатлетический спорт большое количество хорошо известных физических, моральных и социальных ценностей. В 2005 году ИААФ разработала всемирную легкоатлетическую политику (проект) для детей от 7 до 12 лет, актуальность которого с каждым годом все более увеличивается. Целями данной программы являются:

- укрепление здоровья детей и развитие основных физических функций их организма;
- популяризация лёгкой атлетики в мировой детско-юношеской среде;
- создание максимально доступных и привлекательных условий занятий лёгкой атлетикой для всех возрастных категорий детей и подростков;
- привитие морально-нравственных ценностей и социальная адаптация;
- эффективная поддержка и развитие одарённых и талантливых детей и подростков;
- помощь детям в их самостоятельной социализации в мире спорта в целом и лёгкой атлетике – в частности.

Основные элементы ДЛА (спринт, барьерный бег, бег на выносливость, прыжки, метания) выполняются в атмосфере соревновательной игры в виде новых интересных упражнений (разнообразных двигательных задач).

Благодаря своей доступности ДЛА дает возможность детям заниматься легкой атлетикой практически в любом общественном месте: парке отдыха, торговом центре, пешеходной зоне, детской площадке во дворе.

### **Содержательные цели ДЛА:**

- **физическая активность.** ДЛА прекрасно подходит для привлечения школьников к занятиям физическими упражнениями с целью дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий спортом;

- **поддержка хорошего состояния здоровья** – одна из основных задач всех спортивных занятий, она заключается в поощрении желания к игровой деятельности, что вносит свой существенный вклад в гармоничное развитие детей и поддержание показателей здоровья. Для достижения этих целей предлагаются разнообразные задачи, соответствующие возрасту ребёнка и уровню развития двигательных качеств;
- **социальная активность** – это ценный фактор вовлечения детей в социальную среду. Всесторонняя пропаганда легкой атлетики как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Понятные правила наряду с безопасным характером предлагаемых соревнований позволяют детям в полном объеме выступать в роли судей и тренеров команд;
- **характер приключения** – движущий элемент детской мотивации. Основной особенностью организации соревнований в ДЛА является неизвестность конечного результата. Испытать это «приключение» – уже само по себе особый стимул, который может быть достаточным основанием для того, чтобы ребёнок принял участие в соревновании, а ожидание результатов соревнования повышает интерес к нему. По сравнению со стандартными детскими легкоатлетическими состязаниями, в которых основное предпочтение отдаётся более одаренным в лёгкой атлетике детям, выбранная формула (организация командного соревнования) делает их непредсказуемыми до самого конца, даёт надежду на победу и желание за неё бороться, а поэтому гораздо более интересна ребятам.

**Основной принцип ДЛА – это работа команды.**

Не менее важными являются также принципы

- уважение каждого участника и успех для всех детей;
- участие всех детей во всех видах.

Все беговые виды проводятся в виде эстафет или командных соревнований. Точно так же результат во всех технических видах (прыжках и метаниях) определяется как общее достижение усилий всей команды.

Из-за того, что все участники должны обязательно участвовать в работе команды, даже менее талантливые дети получают возможность проявить себя. Уникальный вклад одного ребенка в результат всей команды еще более усиливает концепцию ценности участия каждого.

В соответствии с требованием разносторонности все члены команды должны участвовать в нескольких дисциплинах в каждой группе видов (спринт, прыжки и метания) и в беговых видах на выносливость. Эта стратегия помогает предотвратить раннюю специализацию и поддерживает разнообразные подходы к развитию легкой атлетики.



Команды смешанные (как правило, состоят из 5 девочек и 5 мальчиков).

Допускается внесение изменений и добавлений, однако они должны соответствовать сути ДЛА:

- соревнования с участием смешанных команд;
- соревнования, включающие простые и доступные виды;
- короткие соревнования, организованные в соответствии с рекомендованными принципами;
- немедленное объявление результатов и их наглядность (постоянно на протяжении всего соревнования);
- **ни одному ребенку ни в одном виде не присуждается нулевой результат;**
- никакой прямой конфронтации, никаких отборочных туров.

Такая форма организации соревнований влечет за собой несколько адаптированную тренировку и подготовку, которая должна соблюдать специфические принципы ДЛА.

### **Возрастные группы.**

ДЛА развивается по трем возрастным группам:

- *группа I*: дети в возрасте 7 и 8 лет;
- *группа II*: дети в возрасте 9 и 10 лет;
- *группа III*: дети в возрасте 11 и 12 лет.

Все соревнования для группы I и II проводятся как командные.

Соревнования для группы III проводятся в виде эстафет или индивидуальных видов, в которых участвующие группы состоят из двух половин команды. Для участия в соревновании команды формируются из групп, в состав которых входят несколько членов из двух команд. Так происходит переход от конфигурации команды к конфигурации индивидуального участия в юношеских соревнованиях. Организация этого важного изменения проста:

- все дети должны участвовать в соревновании несколько раз в каждой группе видов.

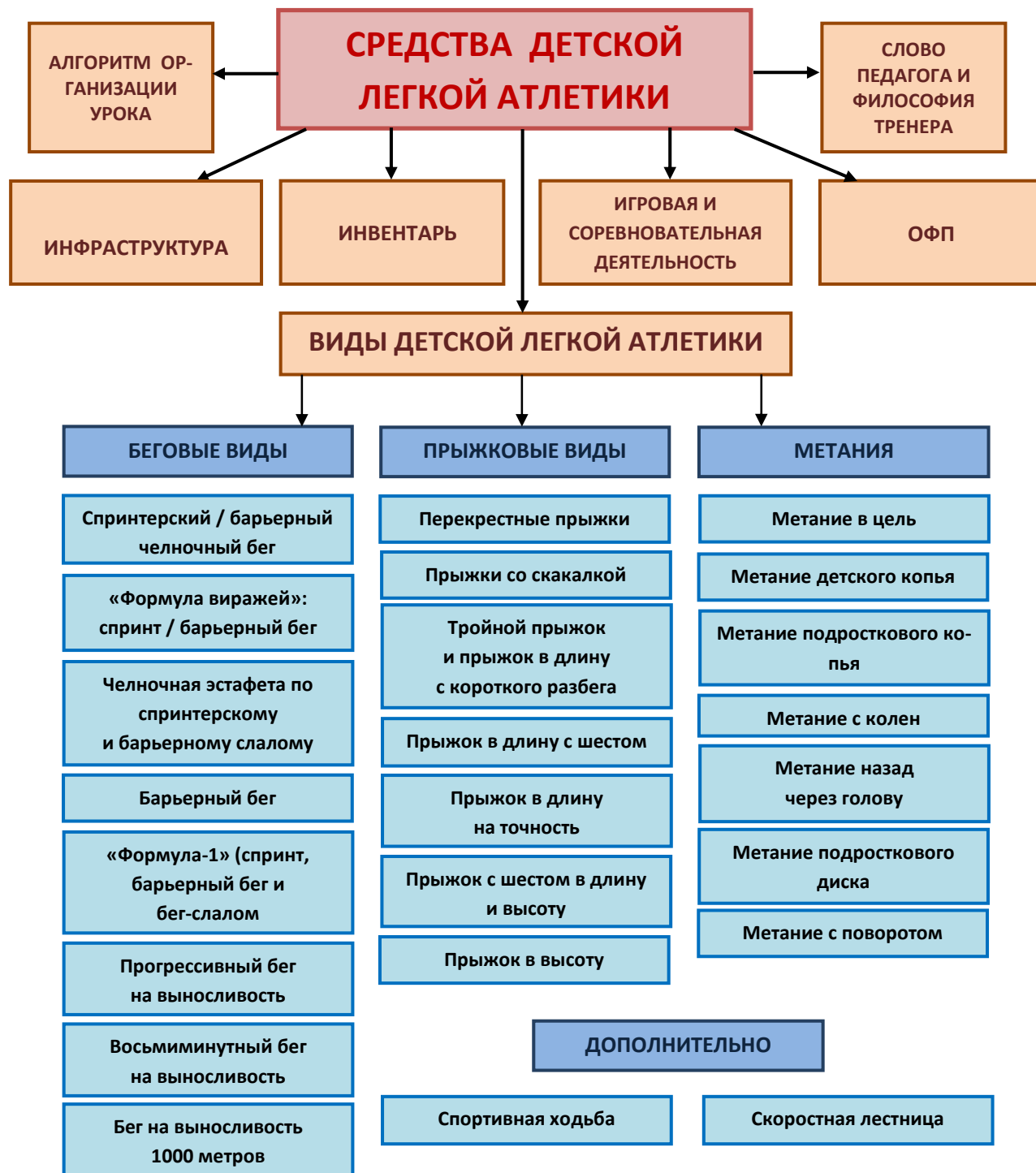
- соревнование организуется в соответствии с принципом «поворота», чтобы команды делали поворот на каждой из станций. На каждой станции каждому члену команды дается 1 минута для участия (10 детей = 10 минут). После того, как соревнования в различных группах видов будут проведены (спринт/бег/барьерный бег, метания и прыжки), все члены команды в заключительной части вместе принимают участие в беге на выносливость.

- Предложения по включению новых видов для трех возрастных групп 7/8, 9/10 и 11/12 лет. Эти предложения адаптируются для каждой возрастной группы. Дети могут переходить в разные группы видов (в частности, в младшие категории, когда они еще новички).

Полный диапазон видов должен быть включен в различные соревнования, которые предлагаются детям. Дополнительные программы соревнований гарантируют, что дети во всех деталях попробуют различные формы легкоатлетических движений и получают пользу от всестороннего физического развития.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ШКОЛЕ**

В наиболее общем виде взаимосвязь организационно-педагогических условий для занятий детской легкой атлетикой в школе может быть представлена в виде следующей схемы.



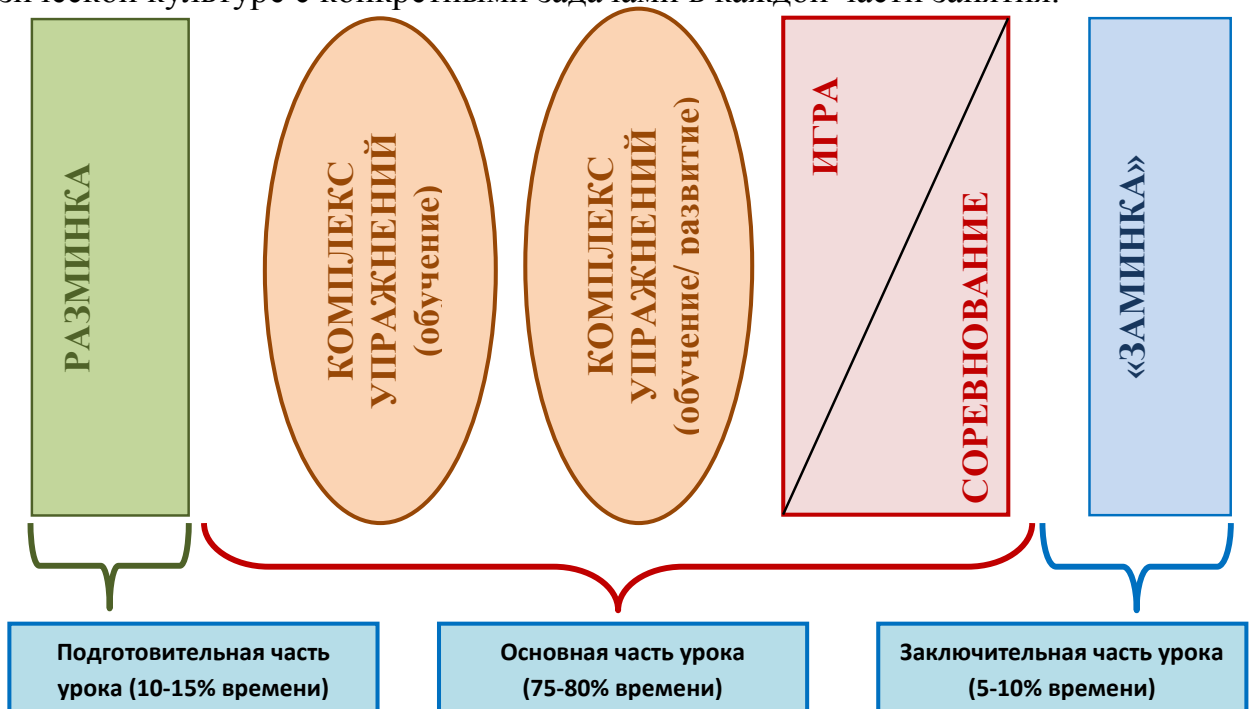
**Алгоритм организации урока (схема организации занятий по физической культуре в общеобразовательной организации).**

Урок – важнейший компонент учебного процесса, он является основной формой тренировочных занятий. Необходимо помнить, что все элементы содержания урока (средства, методы, задания и пр. компоненты) должны составлять единое целое.

Общие задачи уроков можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные, воспитательные. Образовательные задачи: обучение выполнению общеразвивающих и специальных упражнений, совершенствование выполнения упражнений, а также развитие умений и навыков применения изученных упражнений в игровой и соревновательной области. К образовательным задачам относится также усвоение знаний о физической культуре и спорте, закономерностях спортивных занятий, режиме дня, правильном выполнении упражнений общей физической подготовки. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. Необходимо соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности занятий.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности системы взаимосвязанных занятий (уроков). Учителю необходимо правильно определить преемственность тем, объем и нагрузку изучаемого материала на каждое занятие, учитывать этапы обучения двигательному действию, уровень физической подготовленности занимающихся.

Педагогической наукой разработана целесообразная типовая схема урока по физической культуре с конкретными задачами в каждой части занятия.



**Слово педагога и философия тренера**

**Слово педагога** как средство или метод направленного воздействия на обучающихся применяется в комплексе с упражнениями, методиками и технологиями обучения, формами занятий и условиями, в которых они проводятся. Слово – основной компонент этого комплекса.

**Убеждение словом** – это метод педагогического воздействия на чувства, сознание и опыт обучающихся. Большая сила убеждения достигается тогда, когда слова педагога не расходятся с тем, что и как он делает сам, с его нравственностью, справедливой требовательностью и уважительным отношением к обучающимся.

Главное, что определяет эффективность слова учителя – честность. Ученики очень тонко чувствуют правдивое слово, чутко откликаются на него. Еще тоньше чувствуют дети неправдивость, лицемерие. Существенное значение имеет и эмоциональная культура воспитателя – составная культуры педагога как личности. Подлинный мастер-воспитатель дает нравственную оценку поступкам, поведению учеников не специально подобранным острым, «крутым» словом, а прежде всего эмоциональным оттенком обычных слов.

Сколько в школах «воспитателей», владеющих лишь одной нотой эмоциональной гаммы – возмущением! Они достойны глубокого сожаления. Их воспитательное воздействие на учащихся минимально.

Есть масса педагогических приёмов, где СЛОВО является ключевой фигурой воспитания.

Приём **внушения** требует от воспитателя огромной затраты духовных сил. Условие внушения – органическое единство глубокой веры учителя в то, что он говорит, правдивости его идеи и яркости, силы, выразительности его слова. Опытный воспитатель прибегает к внушению не часто, опасаясь авторитарности. Гораздо чаще он воздействует **убеждением** – логическим доказательством истинности той или иной нормы, того или иного положения. Воспитателю надо знать, как убеждать детей разного возраста. Если маленький школьник охотнее всего берет истину из яркой жизненной истории, то для подростка и тем более юноши путь к убеждению лежит через осмысливание и размышление.

Приемом **побуждения** воспитателю легко проверить свое педагогическое мастерство. Он побуждает ребят к творческому выполнению той или иной работы, к преодолению трудностей, к длительному сосредоточению волевых, умственных или физических сил на достижение цели, товарищескую взаимопомощь и т.д. В основе побуждения почти всегда лежит непосредственное обращение словом к чувству собственного достоинства, к здоровому самолюбию школьника.

**Похвала, поощрение** ученика, коллектива – очень большая воспитательная сила: у поощряемых возрастает чувство собственного достоинства возникает желание поступить еще лучше. Совершенно недопустимо поощрять коллективы и отдельных учащихся, которые являются «лучшими среди плохих».

Педагог должен быть не только добрым, чутким, но и строгим, непримиримым к лени, лжи, лицемерию, бесчеловечности.

**Наказание** – не только крайняя форма принуждения, это также одна из форм гражданской оценки поведения человека. Наказание перевоспитывает лишь тогда, когда в чем-то убеждает, заставляет задуматься над собственным поведением, над отношением к людям. Поэтому лучше рассматривать только такую форму наказания, как **порицание**. Воспитательная сила порицания учителя зависит от его моральных качеств, от тактичности его слова и авторитета. Какой бы резкой ни была оценка поведения ученика, опытный воспитатель никогда не допускает уничтожающей оценки и унижающих человеческое достоинство слов.

**Выражение недоверия** – один из острейших инструментов воспитания. На применении его быстрее всего и испытывается педагогическая культура воспитателя. Недоверие может оказать нужное педагогическое воздействие лишь при строго индивидуальном его применении. Недопустимо выражение недоверия к нескольким ученикам, а тем более ко всему коллективу.

**Запрещение** – при умелом применении весьма нужный и эффективный прием воспитания. Запрещением, если за ним стоит необходимый моральный авторитет запрещающего, предотвращаются многие беды.

**Доверие** – наиболее понятное воспитаннику любого возраста выражение уважения к его человеческому достоинству. Не говоря ни слова о признании нравственных качеств своего питомца, оказывая доверие, воспитатель не только заявляет об этом признании, но и как бы открывает перед питомцем перспективу дальнейшего морального развития. Он выражает уверенность, что человек, уже обладающий определенными моральными богатствами, завтра приобретет новые. Большого такта и осмотрительности требует выбор дела, в котором выразится доверие к воспитаннику. Это дело должно быть настоящей самопроверкой, испытанием совести.

Каждое слово, каждый поступок педагога должны отражать его личность, его нравственность, человечность, доброту, правдивость. С учителя начинается, по сути, познание ребенком мира человека; легко понять, что значит при этом пример учителя.

Воспитателю нужно обладать большим духовным богатством, чтобы постоянное самовыражение его личности действовало на ученика как стимул к самоусовершенствованию. Сколько бы хороших слов ни произносил учитель, они останутся для воспитанников пустым звуком, если в жизни своего наставника они не увидят воплощения всех этих слов и призывов. Быть личным примером для своих учеников – значит прежде всего повседневно общаться с ними вне уроков. У настоящего учителя-воспитателя тянутся десятки тончайших ниточек от урока к товарищеской беседе, к спору, к разговору о книге, о спорте, о жизни...

Ключом к развитию **тренирской философии** являются знания. Знание самого себя и знание того, чего хочется достичь, знание собственных целей. Так же как

сложно совершить путешествие, если не знать конечной точки маршрута, вряд ли возможно достичь выполнения тренерских целей, если они не будут четко известны.

Термин «работа тренера» часто используется для того, чтобы охватить широкий круг разных видов деятельности, в наиболее узком понимании – помочь кому-то подготовиться к чему-то. Работа тренера в легкой атлетике определена как организованное оказание помощи отдельному спортсмену или группе спортсменов в достижении целей развития и совершенствования.

Работа тренера подразумевает обучение, тренировку, инструктаж и другие виды деятельности. Это не просто оказание помощи людям в обретении спортивных навыков, совершенстве результата, развитии своего потенциала. Это также признание, понимание и забота о других нуждах спортсменов – социальных и эмоциональных.

Будучи хорошим тренером, необходимо соблюдать кодекс этики, который ставит права и нужды спортсменов выше собственных. Необходимо развивать заботливые и непрерывные отношения со своими подопечными. Процесс организации занятий легкой атлетикой – социальный, где работа тренера имеет большое влияние на формирование жизненных приоритетов спортсменов.

Таким образом, работа тренера весьма многогранна, многие компоненты приобретаются за счет знаний и жизненного опыта.

Нижеследующие характеристики были использованы для описания успешных тренеров, и они могут быть приняты во внимание как ценные качества тренера для самооценки собственной работы.

Необходимо поставить ту оценку, которую, по предположению, могут поставить своему тренеру подопечные спортсмены за то, или иное его качество. Затем в столбце «Улучшение» надо поставить черту напротив тех зон, которые наберут малое количество баллов и которые нужно совершенствовать.

Стремление выиграть всегда важно, однако подход тренера к достижению победы любой ценой игнорирует гармоничность развития спортсмена и безусловно является неправильным. Такое отношение часто используется теми тренерами, которые оценивают себя по тому, как хорошо заканчивают соревнования их спортсмены.

<b>Качества тренера</b>	<b>низкая (1; 2)</b>	<b>средняя (3; 4)</b>	<b>высокая (5; 6)</b>	<b>Улучшение</b>
Знание легкой атлетики				
Хорошо организованный				
Честный				
Профессионал				

Квалифицированный				
Энтузиаст				
Усердный работник				
Пунктуальный				
Последовательный				
Понимающий				
Умеющий слушать				
Оказывает индивидуальную помощь				
Вселяет уверенность в спортсменов				
Мотивирует на достижение целей				
Хороший педагог				
Поощряет				
Хвалит за усилия				
Уважает спортсменов				
Терпеливый со спортсменами				
Обладающий чувством юмора				

Противоположная точка зрения, занимаемая многими успешными и опытными тренерами, заключается в том, что они считают развитие спортсмена наиболее важным вопросом. Упор на развитие спортсмена способствует достижению лучшего результата, большей последовательности и большего удовлетворения для спортсмена и тренера, чем упор на победу. Соревнование становится тогда просто вызовом и путем измерения личного развития. Эту философию много раз выражали как: **"Спортсмен на первом месте, победа на втором"**.

Такой подход может быть охарактеризован следующими аспектами:

- легкая атлетика рассматривается как один аспект личной жизни, а не вся жизнь;
- уважение тренера и признание его труда;
- спортсмены принимают решение целях вместе с тренером работают над их достижением совместно;
- уважение к правилам и духу честных соревнований;
- спортсмены, достигшие своего потенциала, считаются успешными;
- уважение к соперникам и судьям.

«Спортсмены на первом месте, победа на втором» – легкая для понимания, но сложная для воплощения в жизнь философия.

В прошлом роль тренера часто воспринималась как роль доминирующего, авторитарного руководителя. В современном мире спортсмен имеет свою точку зрения, и в его словарь вошло слово «почему?». Не нужно это рассматривать как вызов, брошенный тренеру или его положению, это здоровое любопытство со стороны спортсмена. Тренеры имеют тенденцию работать таким же способом, как в свое время с ними работали их тренеры. Иногда это эффективно, однако чтобы стать лучше, тренеру нужно всегда внимательно следить за стилем работы или руководства, который он по большей части использует. Хороший стиль руководства исходит из философии



тренера и его личности и позволяет ему более эффективно общаться со своими спортсменами.

Можно выделить три ярко выраженных стиля руководства: авторитарный, кооперативный и небрежный. Характеристики этих трех стилей сравниваются между собой в приведенной ниже таблице.

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ТРЕХ ОСНОВНЫХ СТИЛЕЙ РУКОВОДСТВА**

Характеристики стиля	СТИЛИ РУКОВОДСТВА		
	Авторитарный	Кооперативный	Небрежный
Философия	Основное - победа	Основное - спортсмен	Не выражено
Цели	Задачи	Социальные и задачи	Нет задач
Принятие решений	Тренер принимает все решения	Спортсмены принимают решения под руководством тренера	Спортсмены принимают решения
Стиль общения	Разговор	Разговор, вопросы, умение слушать	Умение слушать
Развитие общения	немного или никакого	высокое	никакого
Что такое «победа»	Оценивается тренером	Оценивается спортсменом и тренером	Вообще не оценивается
Развитие спортсмена	Немного или неверие в спортсмена	Вера в спортсмена	Вера не в спортсмена
Мотивация	Иногда	Постоянная	Отсутствие
Структура тренировки	Негибкая	Гибкая	Никакой

Авторитарный и небрежный стили – это крайности, и вряд ли они являются успешными методами тренировки. Кооперативный стиль руководства определяет структуру, но позволяет спортсмену развиваться физически, психологически и социально. Этот стиль больше соответствует философии, в основе которой на первом месте спортсмены, на втором победа. Хорошие тренеры могут менять свои стили под спортсменов и конкретные ситуации. Стиль работы тренера, рекомендованный для большинства ситуаций – это *кооперативный* стиль.

Большинство успешных тренеров во всем мире обладают хорошо развитой, сбалансированной философией и используют грамотно спланированные долгосрочные программы тренировок. Эта философия ставит на первое место развитие спортсмена и способствует достижению высоких результатов.

### **Инфраструктура**

Для организации занятий ДЛА не требуются особые условия, достаточно наличия ровной площадки с твердым покрытием (газон, грунт, гаревый корт, асфальт) размером 60 x 40 метров, в определенных условиях может быть достаточно и меньшей площади.

## **Инвентарь**

В некоторых случаях для реализации программы ДЛА требуются специально разработанные и созданные предметы инвентаря. Этот инвентарь может легко собираться, без проблем транспортироваться и быстро устанавливаться или демонтироваться. Если по какой-то причине этот инвентарь получить невозможно, программу можно выполнить с использованием имеющихся в наличии материалов и самодельных предметов. Самым важным критерием остается то, чтобы соблюдались качества и характеристики материалов, предназначенных для данной программы. Необходимо всегда помнить о технике безопасности и исключить любой потенциальный вред от применения инвентаря.

## **Игровая и соревновательная деятельность**

Программа ДЛА направлена на то, чтобы привнести азарт в «игровую» легкую атлетику. Новые виды и новаторский подход к организации занятий позволят детям обнаружить новые виды деятельности, такие как спринтерский бег, бег на выносливость, прыжки, метания. Важно, что все упражнения организуются в одном месте (на стадионе, игровой площадке, в зале, на любой имеющейся спортивной площадке и т.п.)

Легкоатлетические игры дают детям возможность приобретать наиболее важные двигательные навыки в интересной азартной форме. Упражнения подбираются с учетом особенности психики и уровня физических возможностей детей разного возраста.

## **Общая физическая подготовка**

Различные упражнения из программы ДЛА могут быть использованы в качестве средств общей физической подготовки как на уроках физической культуры в школе, так и в процессе внеурочных занятий. Необходимо учитывать возраст занимающихся и уровень их физической подготовленности.

# **IV. ВИДЫ ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

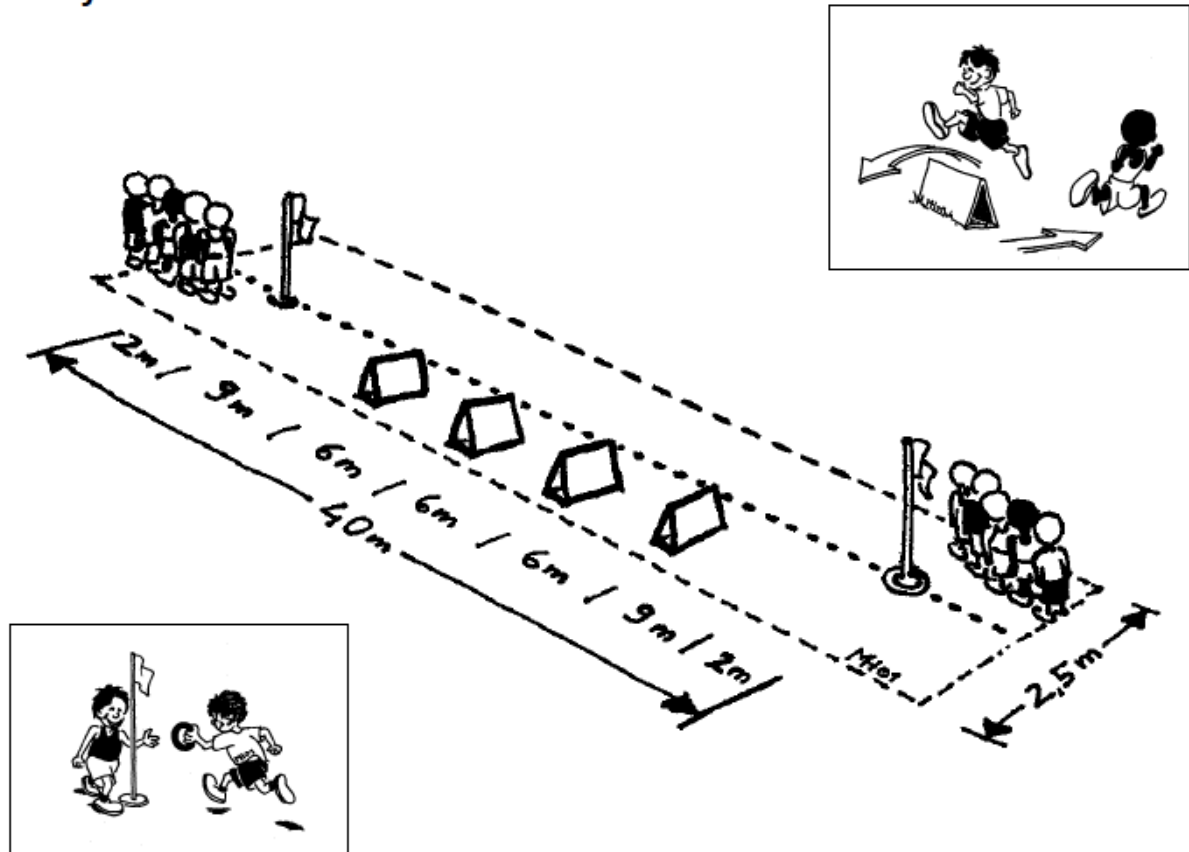
## **4.1 Беговые виды**

**Учебная карточка: Спринтерский / барьерный челночный бег**

**Анализ вида:** этот вид требует отработки преодоления низких препятствий с соревновательной скоростью и способности контролировать шаги на определенной дистанции.

**Безопасность участников:** важен выбор места для тренировки (поверхность должна быть нескользкой, не жесткой, плоской). Выбор барьеров также очень важен для обеспечения безопасности (безопасными являются легкие, прочные барьеры и т.д.). Трассы должны соответствовать разным уровням подготовленности участников.

### Рисунок



### Учебная карточка 1: Спринтерский / барьерный челночный бег

Цель: совершенствовать преодоление барьера

Предлагаемая ситуация: подготовить трассу с различными элементами для прыжковой тренировки (вертикальное – горизонтальное преодоление), которые расставлены произвольно.

Поведение новичков: новички нерешительны перед препятствием и часто приземляются безопасным способом (на обе ноги).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегите по возможности ритмично
- После преодоления препятствия быстро переходите к бегу

Рекомендации:

- После преодоления препятствия сохраняйте равновесие
- Отрабатывайте преодоление препятствия, сохраняя почти горизонтальное положение
- Не замедляйте бег перед преодолением препятствия
- Используйте свободные сегменты для движения, а не для сохранения равновесия

Прогрессия обучения:

- Используйте разные препятствия (высокие, низкие, длинные, разные)
- Используйте разные дистанции между барьерами
- Меняйте последовательность упражнений
- Переходите к индивидуальным или коллективным играм

Безопасность: Инвентарь:

- Безопасные трассы - Горизонтальные маркеры
- Соответствующие препятствия - Вертикальные маркеры для трассы

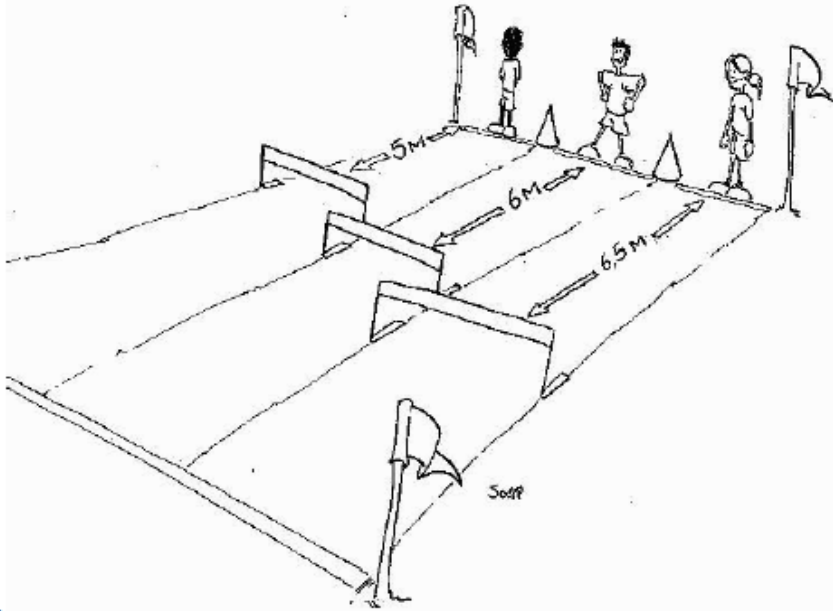
## Учебная карточка 2: Спринтерский / барьерный челночный бег

Цель: совершенствовать организацию преодоления дистанции между линией старта и 1-м препятствием

Предлагаемая ситуация: в распоряжении участников есть три разные трассы (5, 6, 7 м), и бег распределяется следующим образом:

Начните от планки, расположенной на земле

Безопасные препятствия расположены на расстоянии 5-м, 6-м, 7-м (они низкие, то есть их можно легко преодолеть).



### Стартовое положение

Инструкции по выполнению упражнения:

- Не замедляйте бег перед преодолением препятствия
- Бегите до линии финиша
- После преодоления препятствия быстро переходите к бегу

Рекомендации:

- Постепенное ускорение по направлению к препятствию
- Прогрессивная амплитуда шага
- Отталкивание выполняется далеко от барьера
- После преодоления барьера выполняйте активное и сбалансированное приземление

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции
- Бегайте парами
- Ведите хронометраж
- Переходите к играм

Безопасность:

- Безопасные трассы
- Барьеры соответственной высоты и расстояние между ними
- Организация группы

Инвентарь:

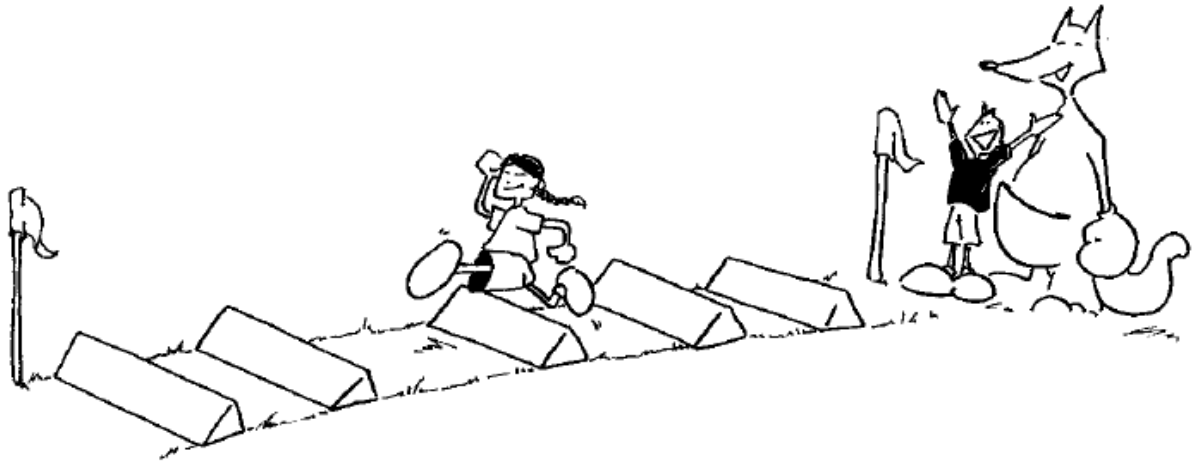
- Барьеры
- Вертикальные маркеры на трассе

### Учебная карточка 3: Спринтерский / барьерный челночный бег

Цель: совершенствовать беговой шаг на дистанции между барьерами

Предлагаемая ситуация: постепенно увеличивайте расстояние между барьерами и попросите участников поработать над амплитудой шага и количеством шагов (обязательных или произвольных).

Поведение новичков: новички будут отрабатывать количество шагов, сохраняя свой обычный темп бега; они приземляются в безопасной позиции (на обе ноги).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Работайте над различной амплитудой шага
- Сохраняйте скорость бега

Рекомендации:

- Сохраняйте ровный темп бега
- Сохраняйте стратегию бега
- Сохраняйте равновесие и корректируйте положение тела

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции
- Меняйте требования (контраст)
- Ведите хронометраж
- Переходите к индивидуальным или коллективным играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Безопасные препятствия
- Организация групп

Инвентарь:

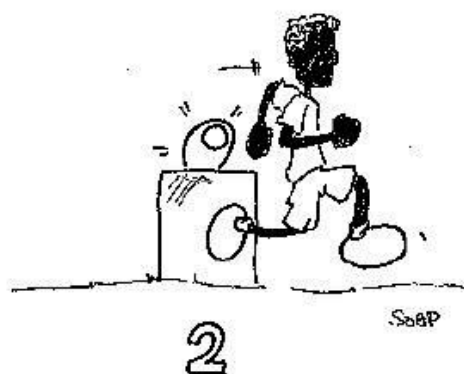
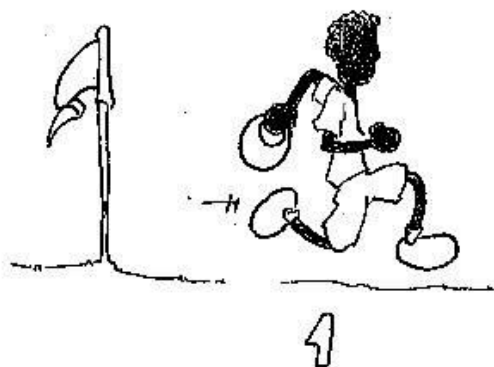
- Барьеры
- Вертикальные маркеры

#### Учебная карточка 4: Спринтерский / барьерный челночный бег

Цель: совершенствовать передачу эстафетной палочки

Предлагаемая ситуация: схватите и выпустите палочку (теннисный мячик, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на уровне бедра, сохраняя скорость бега.

Поведение новичков: новички испытывают большую сложность при процессе отдельных действий рук во время бега. Рука сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте расслабленное положение тела
- Не поворачивайте голову по направлению к цели

Рекомендации:

- Захватывать и выпускать снаряды с точностью и регулярностью
- Не разрывать беговое движение (только от несущей руки)
- Не терять скорость во время выполнения упражнения

Прогрессия обучения:

- Используйте различные снаряды и скорость
- Используйте правую и левую руку
- Сохраняйте последовательность действия: выпустить/схватить, схватить/выпустить
- Выполняйте упражнение, меняя руки
- Переходите к играм

Безопасность:

- Палочка распложена на определенной высоте
- Организация группы
- Трассы без препятствий

Инвентарь:

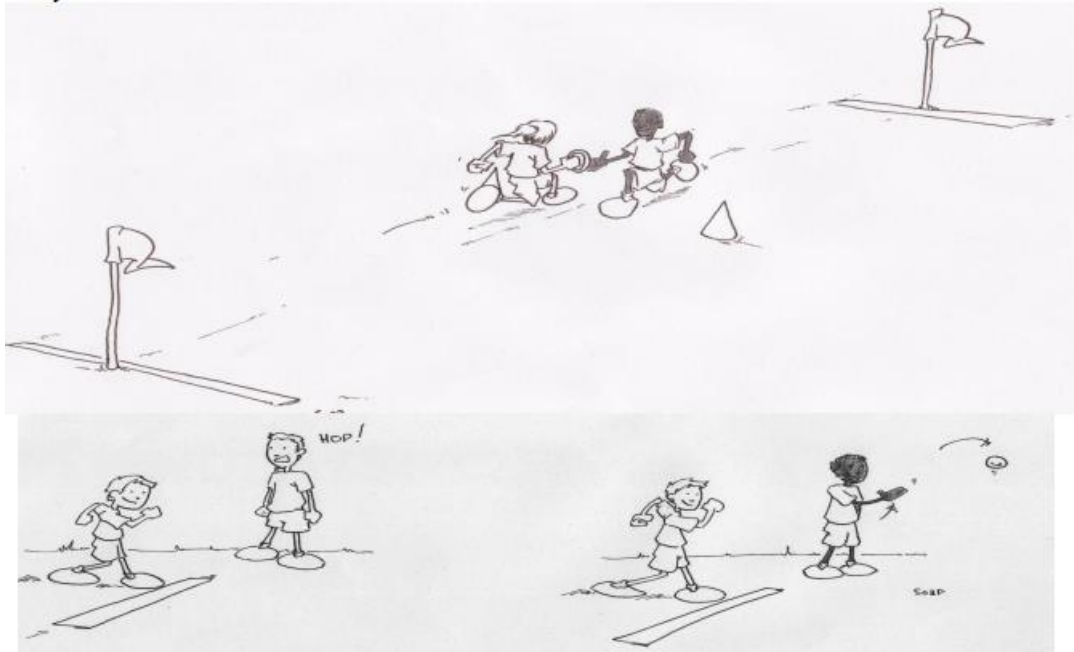
- Палочки или различные снаряды
- Футляр для палочек

### Учебная карточка 5: Спринтерский / барьерный челночный бег

Цель: совершенствовать передачу палочки и реакцию на звук или визуальный стартовый сигнал

Предлагаемая ситуация: после сигнала два участника выполняют одновременный старт на расстоянии 10 метров друг от друга и находясь друг напротив друга. Они пробегают друг мимо друга с беговой скоростью и завершают передачу палочки, не замедляя бега.

Поведение новичков: Новичкам трудно принять решение, какой рукой принимать палочку. Часто они находятся перед передающим бегуном. Во время передачи они ведут себя неуклюже.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегите по выделенной траектории со стороны передачи палочки
- Корректируйте движение руки при приеме палочки

Рекомендации:

- Не бросайте палочку
- Оба участника не должны снижать скорость
- Передачи проходят успешно, если они выполняются регулярно

Прогрессия обучения:

- Меняйте руки с обеих сторон
- Увеличивайте скорость
- Меняйте формы палочки
- Ведите хронометраж (линия старта и финиша одна и та же)
- переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- Вертикальные маркеры
- Эстафетные палочки

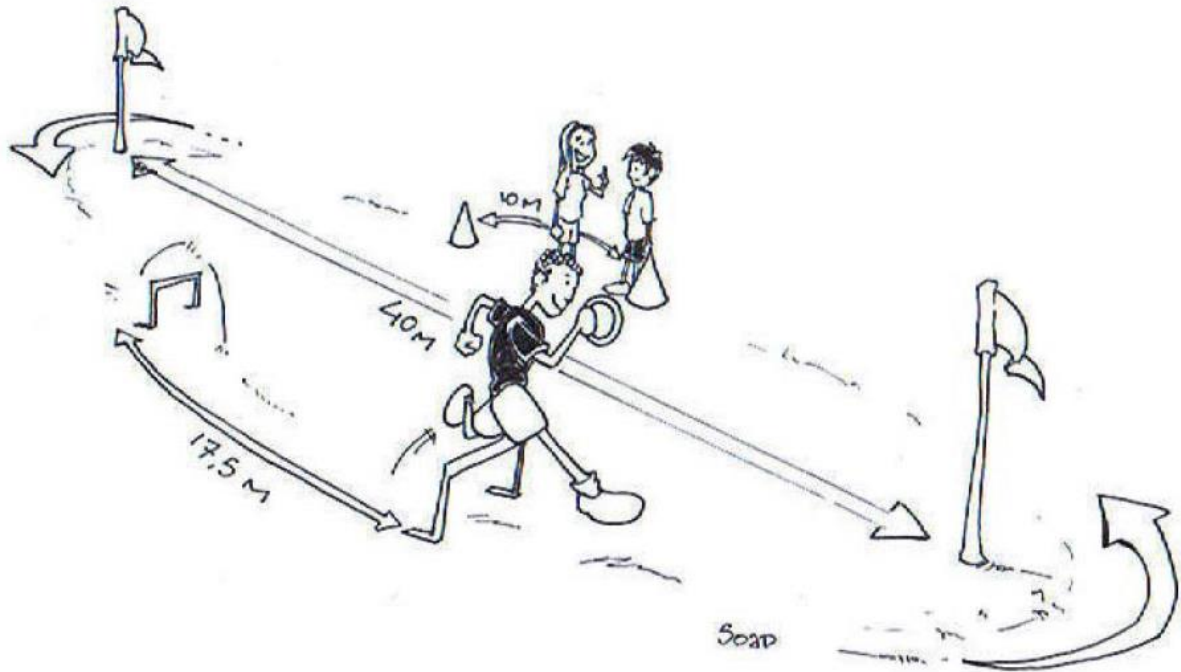


**Учебная карточка: Как подготовить соревнование по спринтерскому и барьерному бегу «Формула виражей»?**

**Анализ ситуации:** Эта эстафета затрагивает серьезную проблему организации соревнования по спринту с препятствиями на очень большую дистанцию. Также сложностью является координация скорости между передающим и принимающим бегунами.

У вас есть возможность использовать тренировочные ситуации, предлагаемые для спринтерской эстафеты «Формула виража».

**Безопасность участников:** поверхность не должна быть скользкой. Зоны передачи должны быть хорошо организованы, и, что самое главное, препятствия должны быть безопасными.

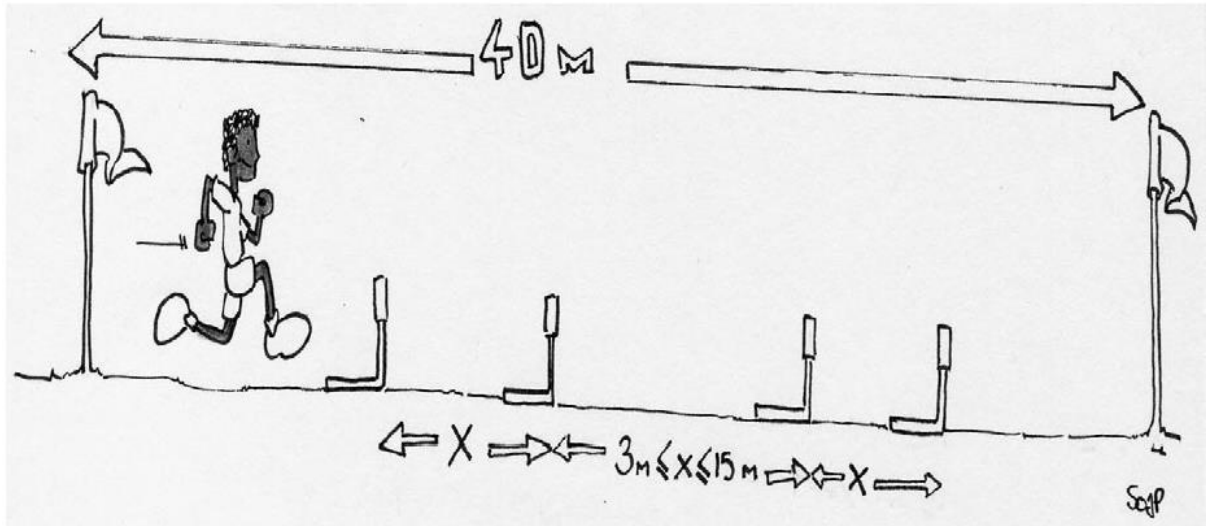


### Учебная карточка 1: “Формула виражей” - спринтерский и барьерный бег

Цель: организация спринта на произвольных промежуточных дистанциях.

Предлагаемая ситуация: выбрать дистанции с безопасными препятствиями, которые организованы совершенно произвольно с короткими и длинными промежутками (от 3 до 15м).

Поведение новичков: новички регулируют свой темп в соответствии с различными промежуточными отрезками, значительно замедляя темп перед препятствиями. Они часто теряют значительную скорость при касании поверхности после преодоления препятствия (приземление на обе ноги в безопасной позиции).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Пробегайте через препятствия
- Меняйте и приспосабливайте свой шаг к трассе

Рекомендации:

- Не терять или почти не терять скорость перед препятствиями.
- Сохранение равновесия не имеет большого значения
- Активный переход к бегу после преодоления препятствия

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту барьеров
- Меняйте расстояния между барьерами от 3м до 15м
- Меняйте скорость
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Безопасные препятствия
- Барьеры соответствующей высоты

Инвентарь:

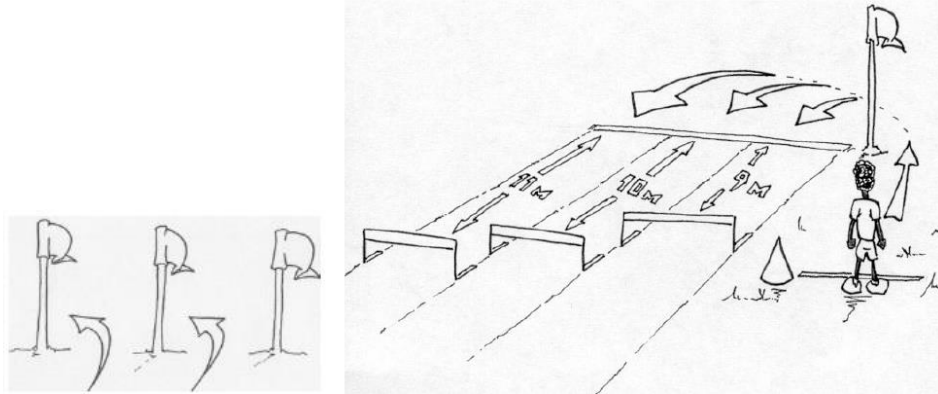
- Различные препятствия
- Вертикальные маркеры

## Учебная карточка 2: «Формула виражей» - спринтерский и барьерный бег

Цель: совершенствовать освоение дистанции между углом виража и первым барьером.

Предлагаемая ситуация: различные трассы проходят через угол виража, чтобы потом перейти в бег к безопасным препятствиям. Дистанции, как и виражи, устанавливаются произвольно.

Поведение новичков: новички ждут последние 3 или 4 шага, чтобы приспособиться к препятствиям часто за счет снижения скорости.



Возможно использовать 2 или 3 створа для изменения виражей.

Инструкции по выполнению упражнения:

- Как только вы вышли из виража, бегите к следующему барьеру
- Пробегайте по различным виражам, используя различные створы
- Переходите к активному бегу после преодоления препятствия

Рекомендации:

- Не терять или почти не терять скорость перед препятствиями.
- Сохранение равновесия не имеет большого значения
- Активный переход к бегу после преодоления препятствия
- Повторяйте упражнение на одной и той же дистанции

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту барьеров
- Меняйте расстояния между виражом и первым барьером
- Меняйте скорость
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Безопасные препятствия
- Барьеры соответствующей высоты

Инвентарь:

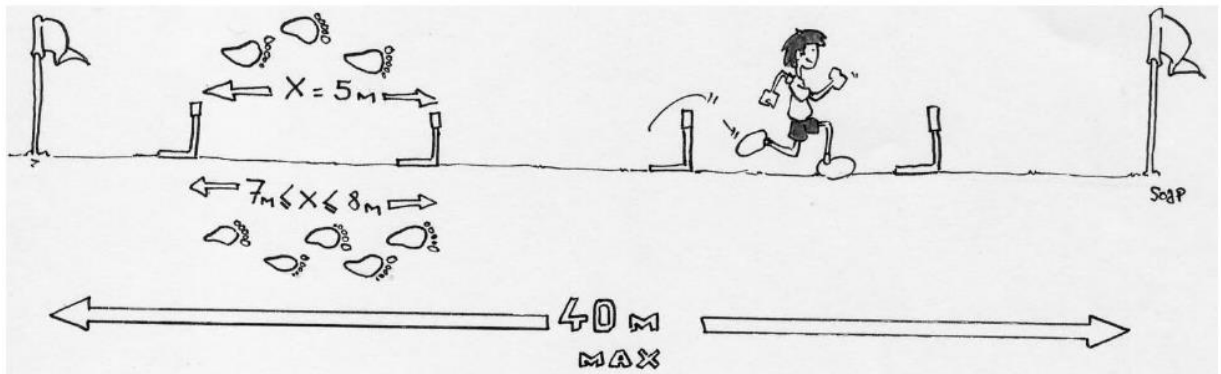
- Различные препятствия
- Вертикальные маркеры

### Учебная карточка 3: «Формула виражей» - спринтерский и барьерный бег

Цель: освоить преодоление барьеров правой и левой ногой

Предлагаемая ситуация: выполнить бег по дистанциям с безопасными барьерами, расположенными через определенные интервалы, чтобы выработать 3-х – 5 – шаговый ритм.

Поведение новичков: новички будут реагировать на бег с нечетным количеством шагов, чтобы убедиться в том, что они отталкиваются одной и той же ногой. Выполнить целую серию нечетных и четных шагов будет очень трудно.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте беговую скорость между препятствиями
- Приспособьте ритм ваших шагов к данным отрезкам.

Рекомендации:

- Не терять или почти не терять скорость перед препятствиями.
- Сохранение равновесия не имеет большого значения
- Активный переход к бегу после преодоления препятствия
- Повторяйте упражнение на одной и той же дистанции с учетом данных инструкций в отношении количества шагов

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту барьеров
- Меняйте расстояния между барьерами, чтобы получить 3 или 5 промежуточных шагов
- Меняйте скорость
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Безопасные препятствия
- Барьеры соответствующей высоты и промежуточные дистанции

Инвентарь:

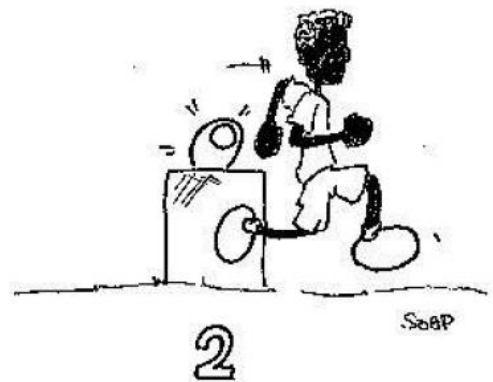
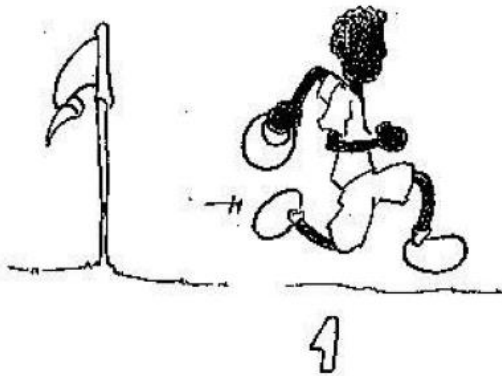
- Различные препятствия
- Вертикальные маркеры

#### Учебная карточка 4: «Формула виражей» - спринтерский и барьерный бег

Цель: освоить передачу эстафетной палочки

Предлагаемая ситуация: поймайте и отпустите палочку (теннисный мячик, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на уровне таза, сохраняя при этом беговую скорость.

Поведение новичков: новичкам очень трудно отделить движение рук от бегового действия. Рука сопровождает движение спринта и не может выполнить точное действие.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте расслабленную позицию
- Не поворачивайте голову по направлению к цели

Рекомендации:

- Поймайте и выпустите снаряды с точностью и регулярностью.
- Не нарушайте движение спринта (только от руки, несущей палочку)
- Не теряйте скорость во время выполнения упражнения

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды и скорость
- Используйте правую и левую руку
- Выполняйте упражнение сериями: выпустили/поймали, поймали/выпустили
- Выполните упражнение, меняя руки
- Переходите к играм

Безопасность:

- Трасса без препятствий
- Организация группы
- Палочка расположена на определенной высоте

Инвентарь:

- палочки или разные снаряды
- поддержка для эстафетных палочек

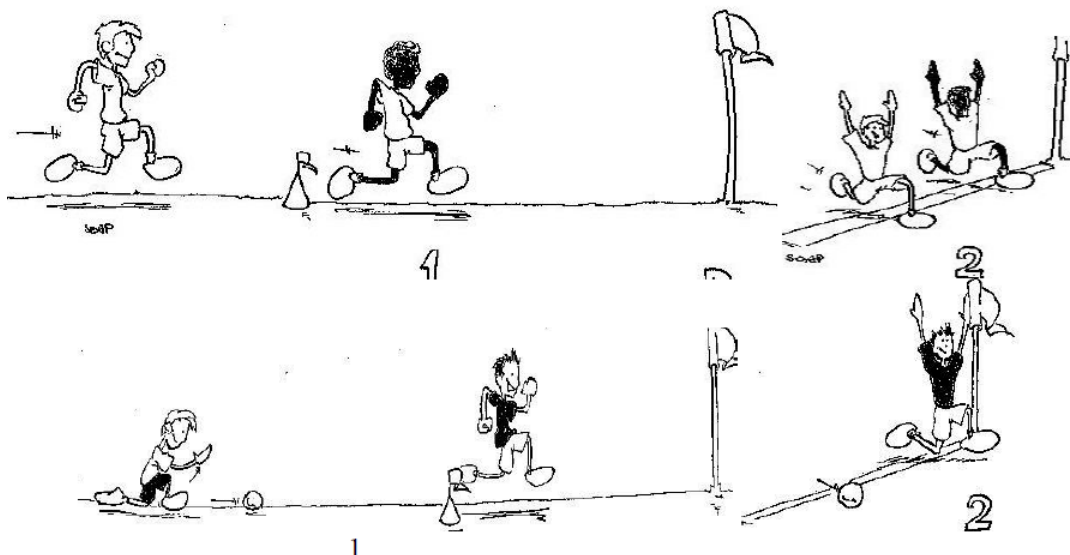
### Учебная карточка 5: «Формула виражей» - спринтерский и барьерный бег

Цель: освоить координацию скорости

Предлагаемая ситуация: на размеченной трассе (линии старта и финиша) двое детей начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе. Один ребенок может пересечь линию финиша с мячиком, который катил по земле другой участник.

Это упражнение нужно повторять много раз, получая информацию с обеих сторон (с правой и левой стороны).

Поведение новичков: новичкам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег слишком рано, слишком поздно или недостаточно быстро.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Смотрите на бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он/она не достигнут контрольной отметки.
- Выполняйте старт в направлении бега

Рекомендации:

- Пересеките линию одновременно с катящимся снарядом, который служит моделью скорости.
- Выполняйте ускорение в направлении бега
- Соблюдайте координацию во время фазы ускорения

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды и их скорость, чтобы достичь контрольных отметок
- Сократите время для получения информации для спортсмена, ожидающего палочку.
- Прервите получение информации
- Переходите к играм.

Безопасность:

- Регулярно размечаемая зона
- Безопасная эстафетная палочка
- Вертикальные маркеры в зоне соревнования

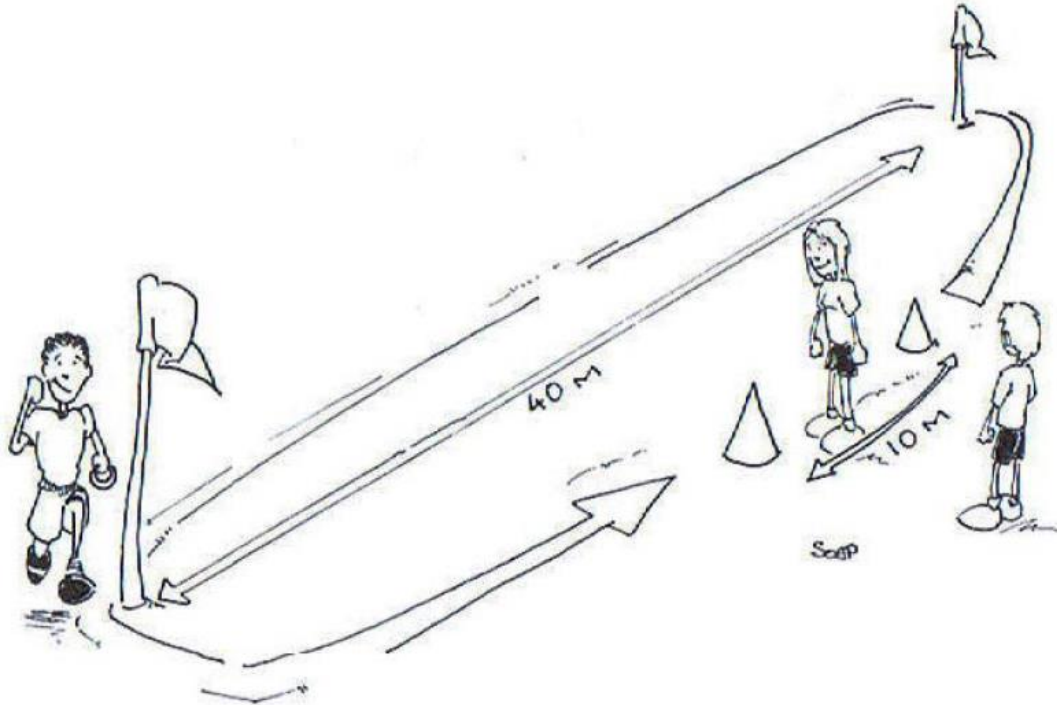
Инвентарь:

- Различные предметы для передачи
- Вертикальные маркеры

**Как подготовить спринтерскую эстафету «Формула виражей»?**

**Анализ ситуации:** челночный бег требует специфических возможностей при сохранении максимальной скорости, освоения передачи палочки и минимальной способности оценить скорость и приспособить свой темп к темпу других бегунов.

**Безопасность участников:** безопасная поверхность; хорошо организованные зоны передачи, безопасная эстафетная палочка.

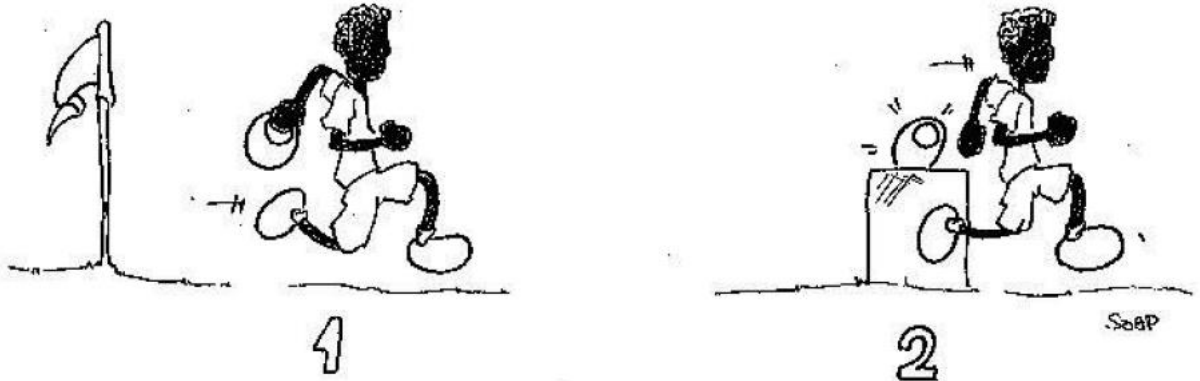


### Учебная карточка 1: Спринтерская эстафета “Формула виражей”

Цель: освоить передачу палочки

Предлагаемая ситуация: поймать и выпустить палочку (теннисный мячик, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.д.) на уровне таза, сохраняя при этом беговую скорость.

Поведение новичков: новичкам очень трудно отделить действие рук от бега. Рука сопровождает спринтерское движение и не может выполнить точное действие.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте расслабленное положение
- Не поворачивайте голову к цели.

Рекомендации:

- Поймайте/выпустите снаряды с точностью и регулярностью
- Не разрывайте спринтерское движение (только от руки, несущей палочку)
- Не теряйте скорость во время упражнения

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды и скорость
- Используйте правую и левую руку
- Выполните серии: выпустить/поймать, поймать/выпустить
- Выполните упражнение, меняя руки
- Переходите к играм

Безопасность:

- Трасса без препятствий
- Организация группы
- Палочка, расположенная на определенной высоте

Инвентарь:

- палочки или различные снаряды
- поддержка для эстафетных палочек



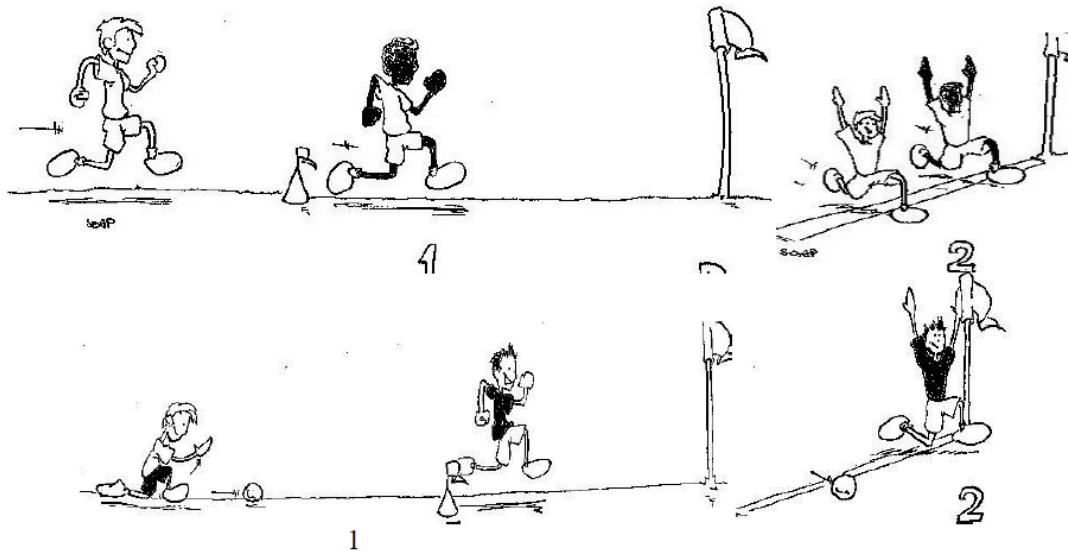
## Учебная карточка 2: Спринтерская эстафета “Формула виражей”

Цель: освоить координацию скорости

Предлагаемая ситуация: Предлагаемая ситуация: на размеченной трассе (линии старта и финиша) двое детей начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе. Один ребенок может пересечь линию финиша с мячиком, который катил по земле другой участник.

Это упражнение нужно повторять много раз, получая информацию с обеих сторон (с правой и левой стороны).

Поведение новичков: новичкам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег слишком рано, слишком поздно или недостаточно быстро.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Смотрите на бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он/она не достигнут контрольной отметки.
- Выполняйте старт в направлении бега

Рекомендации:

- Пересеките линию одновременно с катящимся снарядом, который служит моделью скорости.
- Выполняйте ускорение в направлении бега
- Соблюдайте координацию во время фазы ускорения

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды и их скорость, чтобы достичь контрольных отметок
- Сократите время для получения информации для спортсмена, ожидающего палочку.
- Прервите получение информации
- Переходите к играм.

Безопасность:

- Регулярно размечаемая зона
- Безопасная эстафетная палочка
- Вертикальные маркеры в зоне соревнования

Инвентарь:

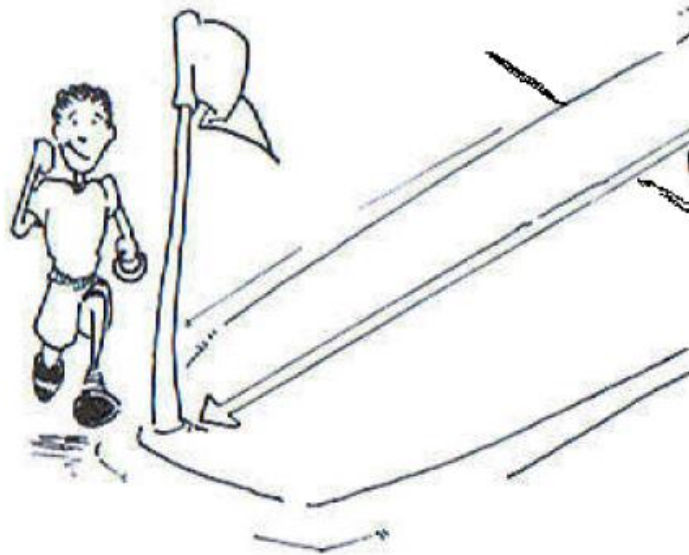
- Различные предметы для передачи
- Вертикальные маркеры

### Учебная карточка 3: Спринтерская эстафета «Формула виражей»

Цель: понять, как можно быстро бежать во время длительного периода времени

Предлагаемая ситуация: дети должны преодолеть трассы, имеющие виражи, и повернуть обратно по довольно длинной дистанции (40-50 м). Повороты нужно выполнять слева и справа. Виражи могут в большей или меньшей степени зависеть от конусов/маркеров, расположенных на трассах.

Поведение новичков: новички не могут сделать интенсивное усилие и сохранять его на протяжении длительного периода времени. Они на 100% активны и теряют много энергии (сжатие мышц).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегите расслабленно
- Приспособьте ваш темп к очень быстрому бегу (отличному от 100% оптимальной скорости)

Рекомендации:

- Хорошая координация при поворотах
- Хорошее время (хронометр)
- Бегите, сохраняя постоянную скорость на поворотах (чувствуйте, что вы бежите в направлении бега, глаза смотрят вперед)

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции
- Поворачивайте влево и вправо
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая дорожка (виражи)
- Соответствующее восстановление

Инвентарь:

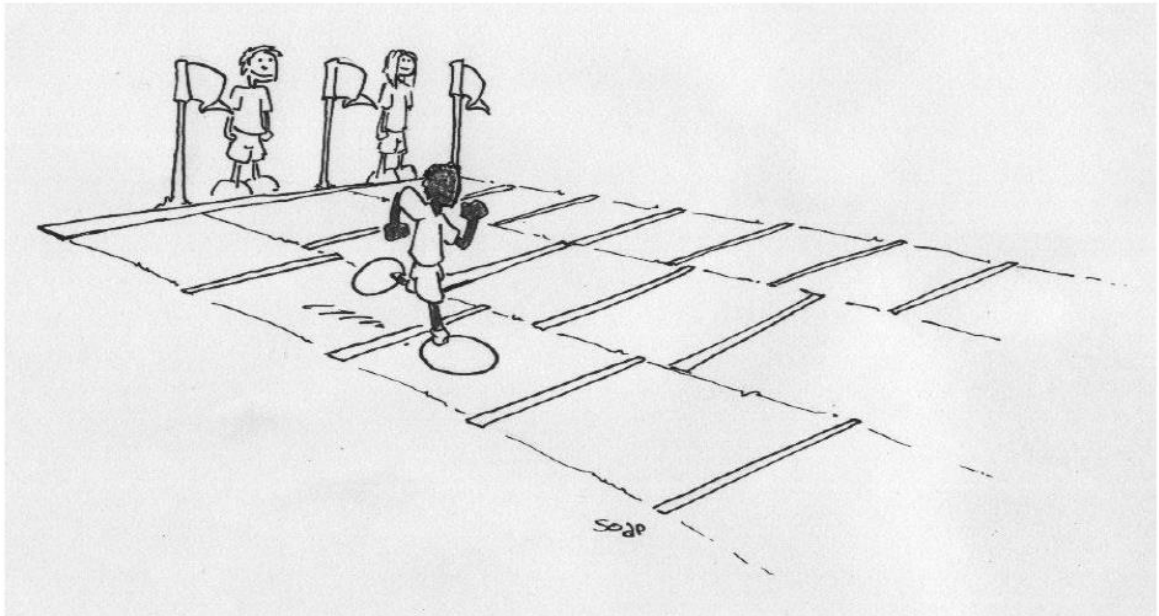
- Вертикальные маркеры
- Горизонтальные маркеры (линии старта и финиша)

#### Учебная карточка 4: Спринтерская эстафета «Формула виражей»

Цель: освоить спринтерскую технику, чтобы бежать быстрее

Предлагаемая ситуация: участники должны преодолеть несколько трасс, размеченных планками через разные отрезки; они должны пробежать различные отрезки, чтобы понять свой беговой шаг. Каждый ребенок должен пробежать все отрезки несколько раз.

Поведение новичков: новичкам трудно менять свой шаг, чтобы бежать быстрее. Более высокая частота шагов зачастую превалирует над амплитудой шага.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Во время бега сохраняйте прямую осанку
- Ищите свою максимальную амплитуду шага

Рекомендации:

- Подготовьте большие отрезки трассы для беговой тренировки
- На разных отрезках сохраняйте высокую скорость

Прогрессия обучения:

- Меняйте амплитуду шага
- Увеличивайте площадь для бега
- Ведите хронометраж
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Нескользящая поверхность
- Безопасные маркеры

Инвентарь:

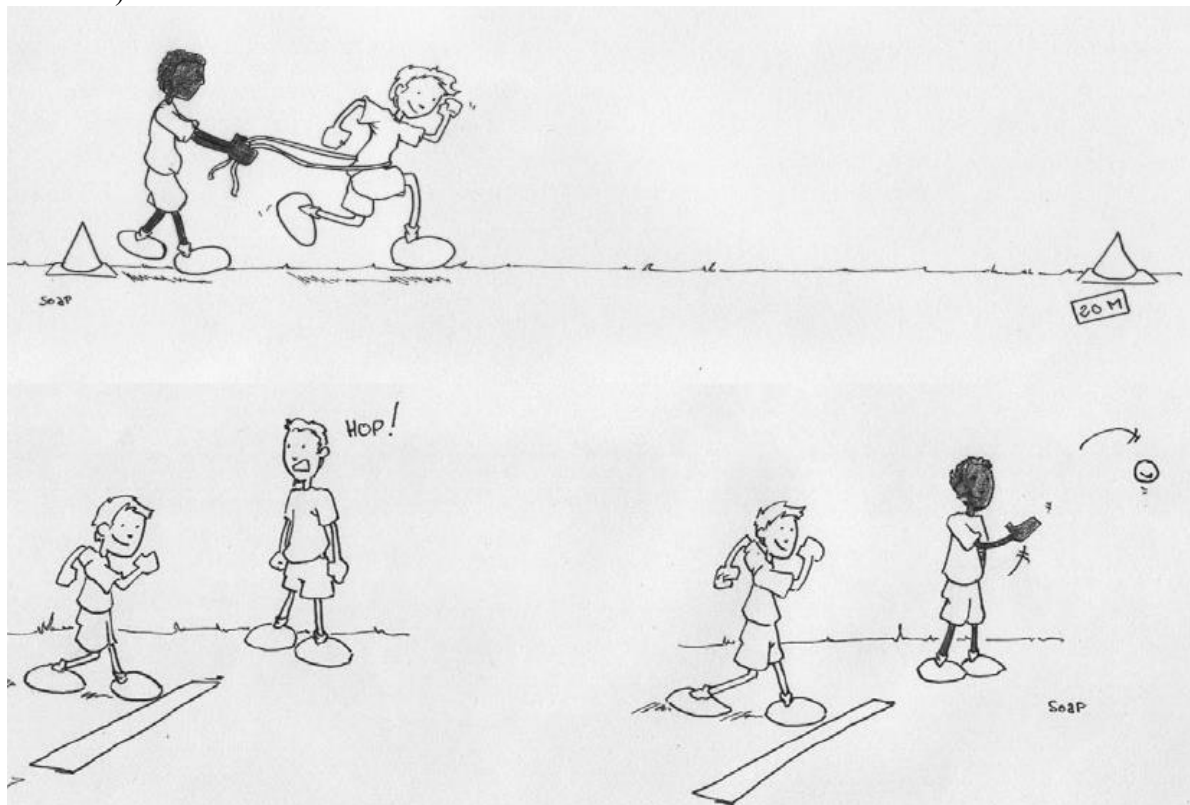
- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры вдоль трассы

### Учебная карточка 5: Спринтерская эстафета «Формула виражей»

Цель: подготовиться к быстрому, активному бегу и начать бег по сигналу старта

Предлагаемая ситуация: участники должны выполнить упражнение на активную реакцию на сигнал старта, используя соответственное сопротивление партнера или снаряда, и реагируя как можно быстрее на звуковой или визуальный сигнал.

Поведение новичков: новичкам трудно оставаться в вытянутом вперед состоянии (таз удерживается канатом). Им также трудно развить скорость (отсутствие силы из – за поддержки на земле).



#### Рекомендации:

- Туловище наклонено в области таза
- Толчковая нога не вытянута полностью
- Спина сохраняет прямую осанку

#### Прогрессия обучения:

- Меняйте сопротивление (всегда соответствующее)
- Меняйте дистанции
- Развивайте скорость реакции на звуковой или визуальный сигнал старта
- Переходите к играм

#### Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Инструкции по оказанию сопротивления
- Работа в парах одинаковой силы и веса

#### Инвентарь:

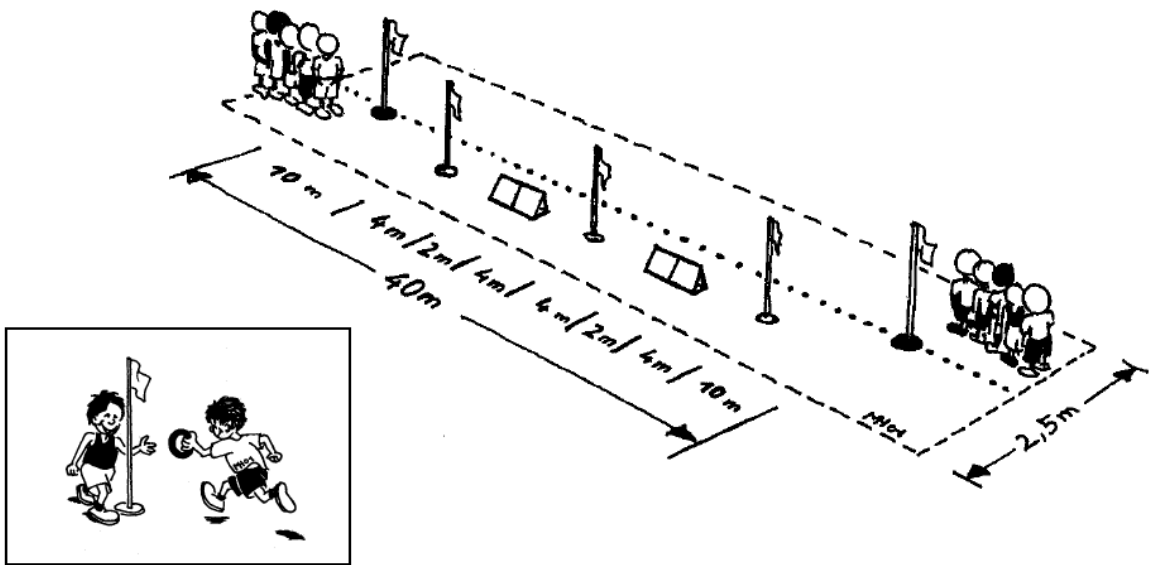
- Канаты или другие предметы
- Вертикальные маркеры

**Учебная карточка: Челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому**

**Анализ ситуации:** этот вид спринта требует:

- приспособления к гладкой и слаломной/барьерной дистанции
- умения преодолевать препятствия в одном и другом направлении
- умения использовать верхние свободные сегменты

**Безопасность участников:** выбор барьеров и мягкой поверхности решит большинство проблем, связанных с безопасностью. Практика и тренировка также являются основой безопасности.

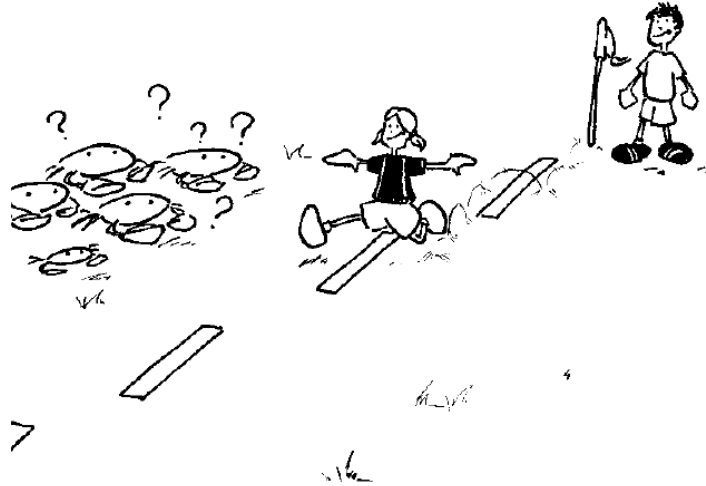


### Учебная карточка 1: Челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому

Цель: совершенствовать мастерство преодоления препятствия

Предлагаемая ситуация: участники преодолевают шагом низкие препятствия с одной стороны на другую (вправо и влево) на трассе, имеющей кривую траекторию, делая равное количество промежуточных шагов.

Поведение новичков: новички проносят вперед маховую ногу. Приземление после преодоления препятствия выполняется в безопасной позиции (касаясь поверхности двумя ногами).



Инструкции по выполнению упражнения:

- бегите как можно более естественно
- не используйте руки для сохранения равновесия

Рекомендации:

- объедините спринт и преодоление препятствия
- корректируйте действие с обеих сторон
- корректируйте использование свободных сегментов (близко к технике спринта)
- бегите немедленно после преодоления препятствия

Прогрессия обучения:

- Попробуйте 2-шаговый ровный ритм в одном и другом направлении
- Выполните упражнение стоя, сохраняя прямую осанку
- Выполните высокий прыжок (барьеры), прыжок вперед (вода)
- Выполните упражнение с неравными интервалами между барьерами (увеличивая расстояние между барьерами, уменьшая его, произвольно)
- Переход к индивидуальным и коллективным играм

Безопасность:

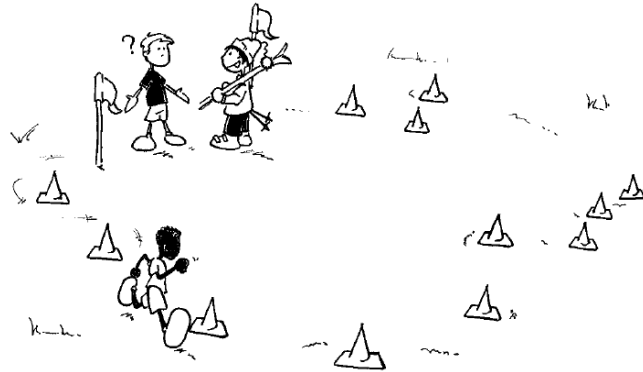
- Нескользящая поверхность
- Безопасные маркеры
- Организация группы

Инвентарь:

- Вертикальные маркеры вдоль трассы
- Горизонтальные маркеры

## Учебная карточка 2: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

Цель: обучение технике слаломного бега. Предлагаемая ситуация: слаломный спринт на разных трассах заставляет участников выполнять серию слаломного бега с различным или одинаковым радиусом. Поведение новичков: новички выполняют слаломное упражнение слева и справа. Они часто меняют темп, чтобы выполнить слаломные упражнения (двойная поддержка и т.д.).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Смотрите в направлении бега
- Не меняйте ваш темп

Рекомендации:

- Сохраняйте скорость бега и смотрите в направлении бега
- Меняйте углы между туловищем и правым и левым направлением.
- Сохраняйте ведущее движение рук (движение, не направленное на сохранение равновесия)

Прогрессия обучения:

- Выполните симметричный слалом
- Выполните слалом вправо и влево
- Попробуйте бежать по трассе в форме эллипса, восьмерки, круга и т.п.
- Попробуйте бежать сбоку (вправо и влево, даже назад)
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Безопасные маркеры

Инвентарь:

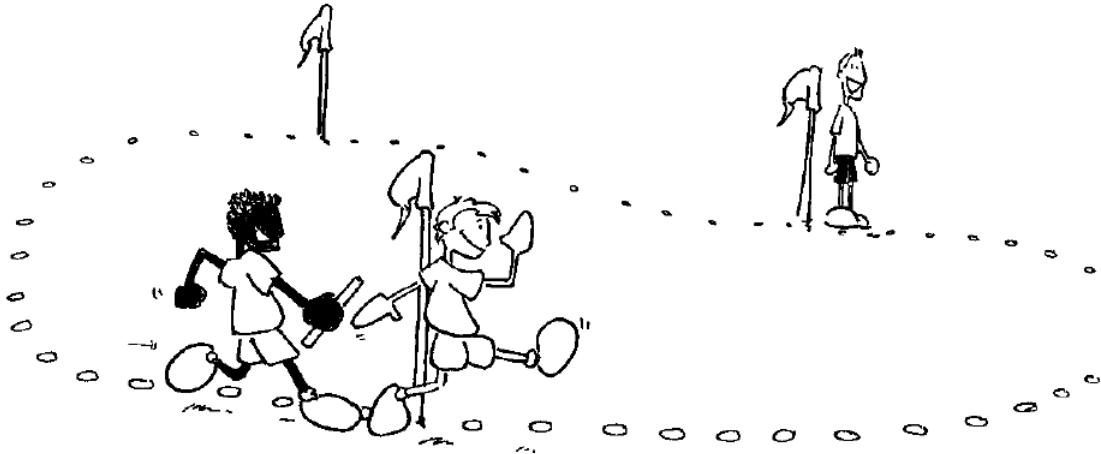
- Вертикальные маркеры

### Учебная карточка 3: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

Цель: освоить передачу палочки

Предлагаемая ситуация: процедура передачи различных снарядов в статическом или динамическом положении

Поведение новичков: новички смотрят на палочку, чтобы обеспечить хорошую передачу, и часто замедляют движение (или вообще останавливают) при передаче.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Внимательно выберите принимающую руку
- Общайтесь со своим партнером

Рекомендации:

- Не допускайте падения передаваемых предметов
- Не теряйте скорость во время передачи
- Освойте передачу (передачу и прием) обеими руками
- Допускайте только минимальный разрыв циклического движения рук при передаче

Прогрессия обучения:

- Разнообразие передаваемых предметов (маленькие, большие, круглые, длинные, круглые и т.п.)
- Примерьте на себя динамическую позицию принимающего и передающего бегуна, затем одного и другого.
- Освойте постановку правой руки и левой руки в двух позициях.
- Переходите к играм (различные формы эстафет)

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- Различные эстафетные палочки
- Вертикальные маркеры

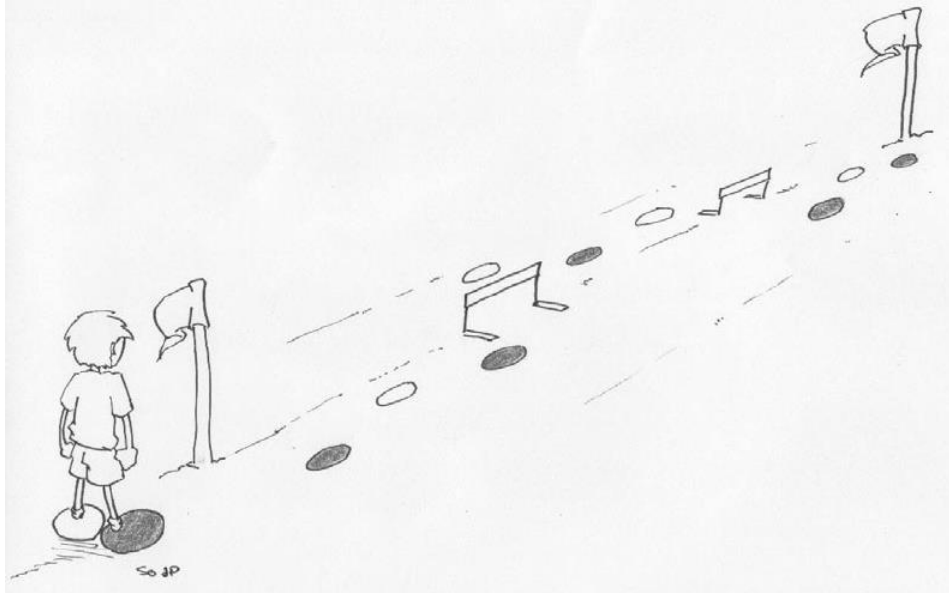


#### Учебная карточка 4: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному бегу

Цель: освоить преодоление барьеров сбоку правой и левой ногой

Предлагаемая ситуация: предложите участникам освоить серию преодоления барьеров сбоку правой и левой ногой, выдерживая 3-х шаговый ритм между барьерами.

Поведение новичков: новички сначала преодолевают все препятствия одной и той же толчковой ногой. Потом им трудно перейти к бегу после преодоления барьера с обеих сторон. Они находятся слишком далеко от направления бега.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Отталкивайтесь по возможности ближе к направлению бега
- Переходите к бегу сразу же после преодоления препятствия

Рекомендации:

- Выполняйте преодоление барьеров с обеих сторон
- Сохраняйте беговую скорость как можно чаще
- Используйте хронометр

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту барьеров
- Меняйте расстояние между барьерами (переходите к 5 между шагами)
- Используйте хронометр
- Переходите к играм

Безопасность:

- Безопасные барьеры
- Организация группы
- Соответствующее место для тренировки

Инвентарь:

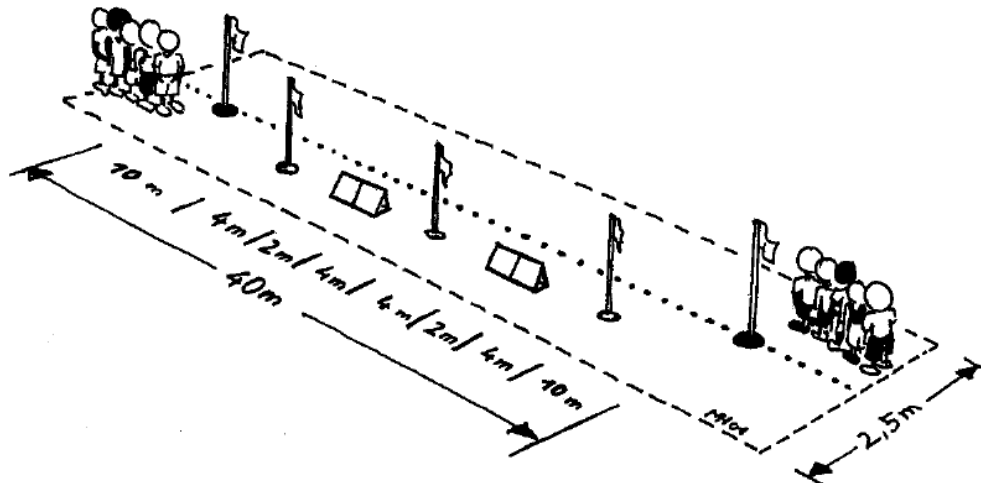
- Барьеры
- Вертикальные маркеры
- Хронометры

### Учебная карточка 5: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

Цель: освоить данный вид соревнования

Предлагаемая ситуация: вид программы соревнований детской легкой атлетики ИААФ.

Поведение новичков: новичкам трудно выбрать место старта между гладким этапом и этапом барьерного слалому. Ворота или флажки представляют дополнительные трудности, потому что они обращают все свое внимание на препятствия.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Выполняйте все требования, касающиеся трассы
- Бегите как можно ближе к направлению бега

Рекомендации:

- Выполняйте упражнение
- Сохраняйте постоянную скорость бега
- Удерживайте равновесие на протяжении всей трассы

Прогрессия обучения:

- Начинайте с левой стороны, затем с правой стороны трассы (конусы являются указателями)
- Эстафеты, формула «один на один» и т.д.

Безопасность:

- Хорошо организованная группа

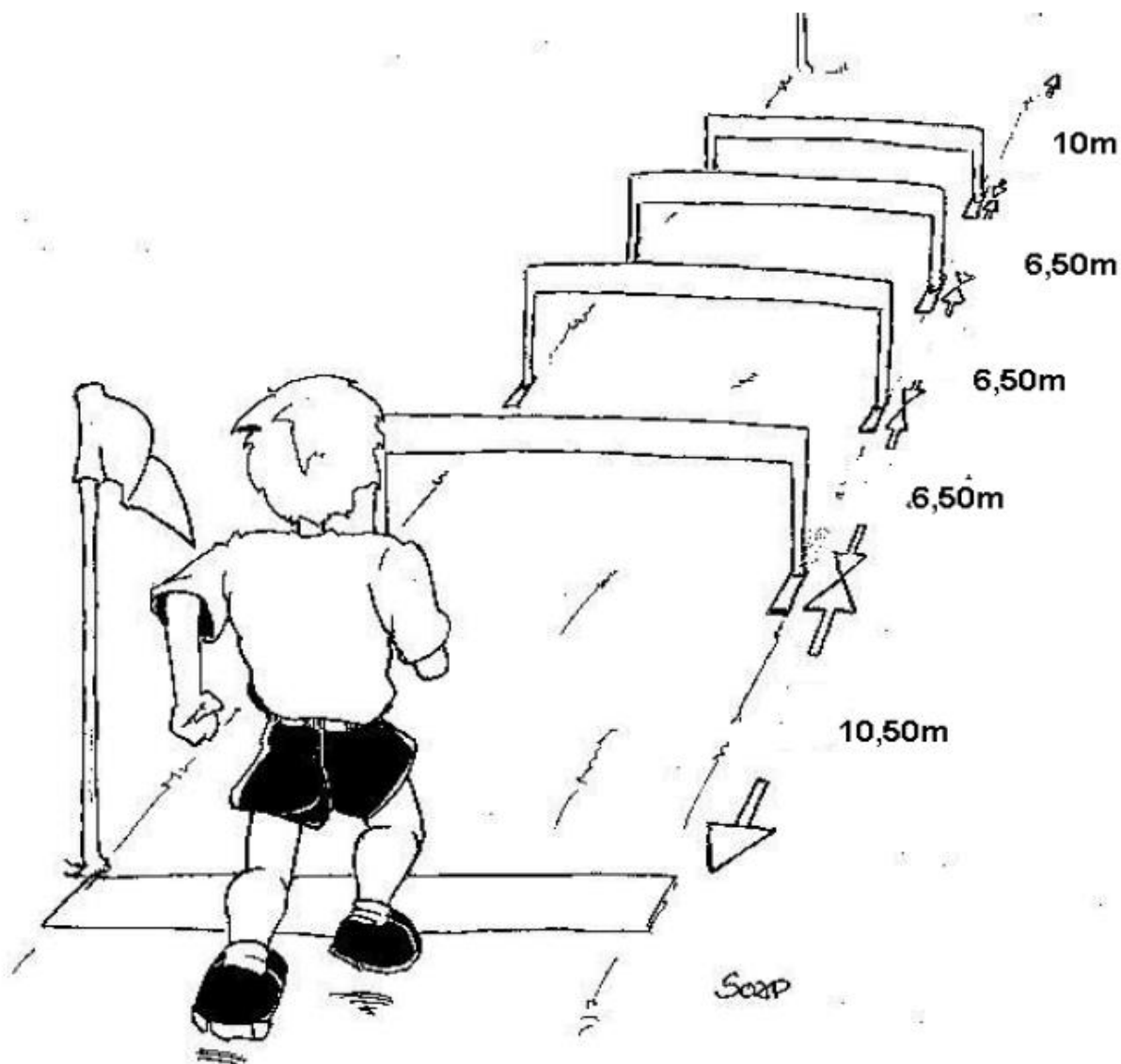
Инвентарь:

- Барьеры
- Вертикальные маркеры
- Хронометр

### Как подготовить соревнования по барьерному бегу?

**Анализ ситуации:** этот вид представляет собой обычный барьерный бег. Расстояние между двумя барьерами одинаковое, а расстояние между линией старта и первым барьером должно быть достаточно большим для разгона. Чтобы дети чувствовали себя безопасно, соревнования должны проходить быстро.

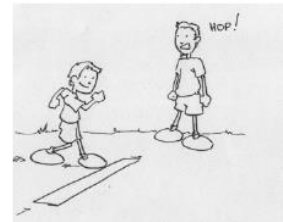
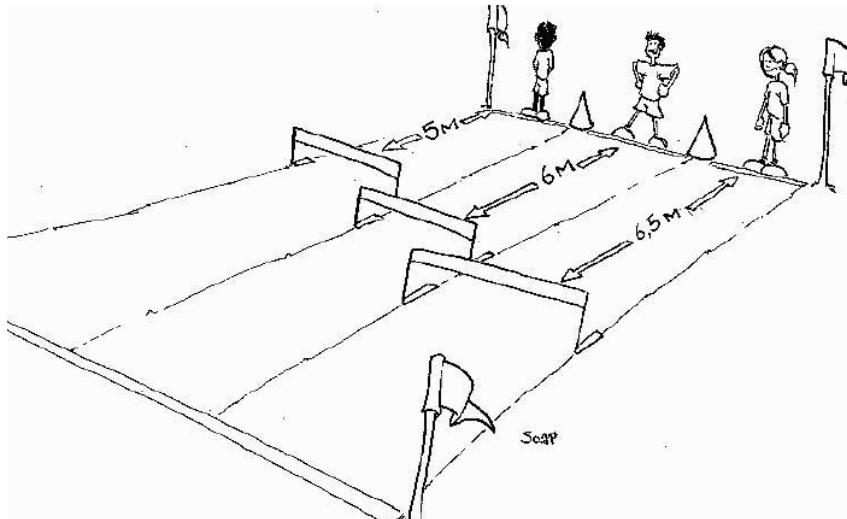
**Инструкции по безопасности участников:** барьеры должны быть безопасными и иметь соответствующую высоту. Поверхность не должна быть скользкой и предпочтительно немного мягкой (например, дерн).



## Учебная карточка 1: Барьерный бег

Цель: освоение основ умения выполнять старт и бежать до первого барьера

Предлагаемая ситуация: предоставьте спортсменам несколько трасс в их распоряжение, чтобы они могли тренировать серию упражнений «старт – бег до первого барьера». После преодоления барьера они должны активно переходить к бегу. Постепенно увеличивайте расстояние между барьерами в соответствии с видом. Старт должен выполняться из позиции стоя с переносом ноги. Поведение новичков: новички ускоряют бег по направлению к барьерам, затем замедляют его непосредственно перед препятствием, чтобы выполнить «безопасное» отталкивание. Часто они останавливаются очень близко перед барьером.



Стартовое положение

Инструкции по выполнению упражнения:

- Отталкивание всегда производится одной и той же ногой
- Ускорение по направлению к барьеру происходит постепенно

Рекомендации:

- Обычный разбег
- Регулирование шагов по отношению к немного различающимся расстояниям
- Активный переход к бегу после преодоления барьера

Прогрессия обучения:

- Постепенно меняйте расстояние, чтобы, в конце концов, оно было таким же, как и на соревновании
- Бегите по трассе в 4, затем 6, затем 8 шагов
- Поставьте второй барьер на нужном расстоянии
- Поставьте маркеры между прогонами
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Препятствия соответствующей высоты

Инвентарь:

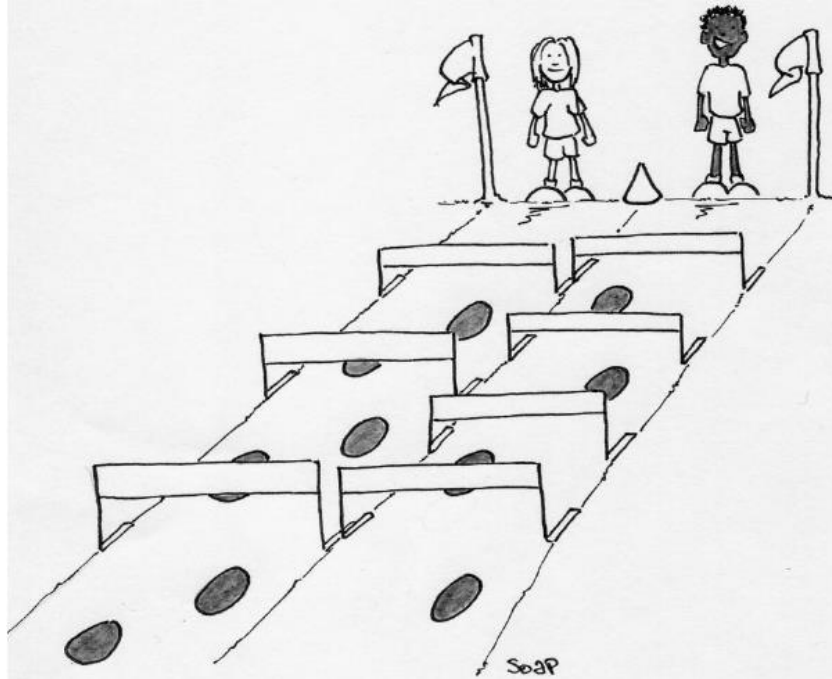
- Препятствия
- Вертикальные маркеры (беговая зона)

## Учебная карточка 2: Барьерный бег

Цель: освоить преодоление барьера

Предлагаемая ситуация: бег по дистанциям с преодолением барьеров разной высоты, расположенных через очень короткие интервалы (1, 2 или 3 шага).

Поведение новичков: новички чувствуют себя некомфортно при выполнении упражнения. Они предпочитают высоко прыгать через барьер, а не преодолевать его правильно и продолжать бег.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не спешите во время выполнения первых упражнений
- Не смотрите на ноги других участников, ни на первый барьер перед вами

Рекомендации:

- Сохраняйте равновесие
- Используйте движение рук во время отталкивания
- Бедра обращены к траектории бега / стопы остаются в направлении бега
- Сохраняйте скорость

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту барьеров до достижения линии бедер
- Преодолевайте барьеры, делая 2, затем 3 шага между ними
- Требуйте выполнять упражнение без действия рук
- Меняйте шаги между барьерами (шаги, подскоки)
- Переходите к играм

Безопасность:

- Безопасные препятствия
- Организация группы (преодоление барьера)
- Барьеры соответствующей высоты

Инвентарь:

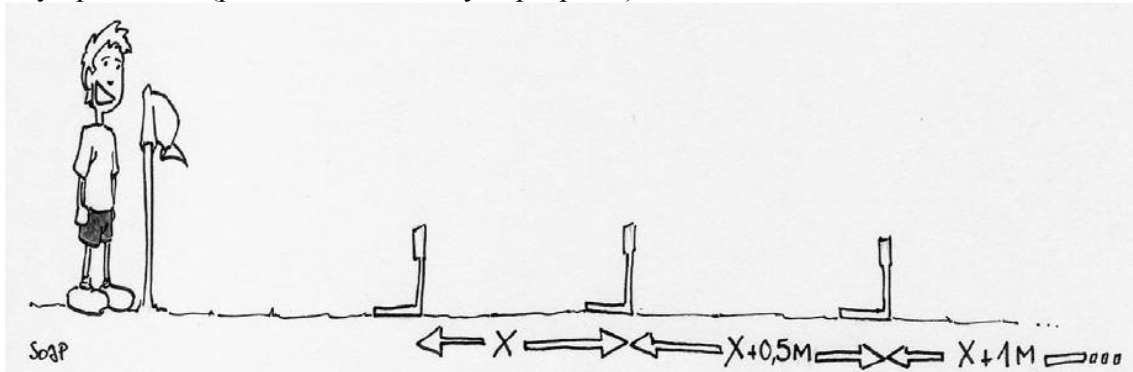
- Барьеры
- Размеченное расстояние

### Учебная карточка 3: Барьерный бег

Цель: пробежать расстояние между барьерами

Предлагаемая ситуация: пробегите расстояние между барьерами, которое постепенно увеличивается, используя одинаковое количество шагов. Начните с очень короткого расстояния и до ограниченного расстояния (не больше 50 см разницы).

Поведение новичков: новичкам трудно пробежать очень короткие расстояния, так как они часто сокращают количество шагов, и на протяжении всей дистанции они сдерживают скорость вместо того, чтобы пытаться ее увеличить в соответствии с постепенным увеличением между пролетами (расстоянием между барьерами).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте постоянное количество шагов во время бега между барьерами
- Соблюдайте одинаковую частоту шагов

Рекомендации:

- Совершенствуйте расстояние для преодоления барьера
- Бегите, а не прыгайте
- Пробегайте дистанцию постепенно, плавными шагами
- Всегда сохраняйте равновесие

Прогрессия обучения:

- Меняйте расстояния
- Меняйте ритм шагов между барьерами (2, затем 3 и 4 шага)
- Повторите одно и то же упражнение, используя последовательность шаг - прыжок
- Переходите к играм

Безопасность:

- Безопасные препятствия
- Организация группы (преодоление)
- Барьеры соответствующей высоты
- Соответствующее постепенное увеличение

Инвентарь:

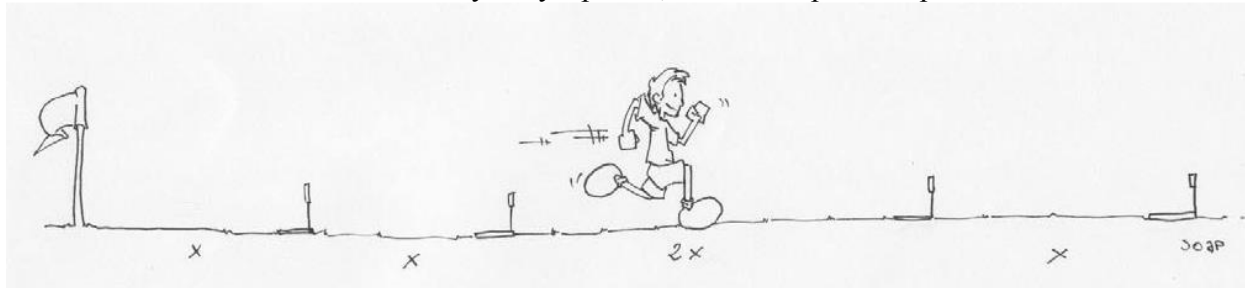
- Препятствия
- Маркеры для дистанции

#### Учебная карточка 4: Барьерный бег

Цель: увеличить скорость между барьерами

Предлагаемая ситуация: Выполните серию бега между пролетами, объединенную с фазами ускорения, соответствующими двум пролетам.

Поведение новичков: новички не уверены в преодолении барьеров с высокой скоростью. На гладкой дистанции новички бегут неуверенно, чтобы набрать скорость.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Увеличивайте скорость между препятствиями
- Сохраняйте равновесие при преодолении препятствия

Рекомендации:

- Эффективное ускорение между большими расстояниями (спринт)
- Сохраняйте равновесие при преодолении препятствия
- Не замедляйте скорость при приближении к препятствиям

Прогрессия обучения:

- Меняйте интервалы между барьерами
- Повторите количество упражнений
- Используйте хронометр

Безопасность:

- Безопасные барьеры
- Соответствующие интервалы
- Соответствующая высота барьеров

Инвентарь:

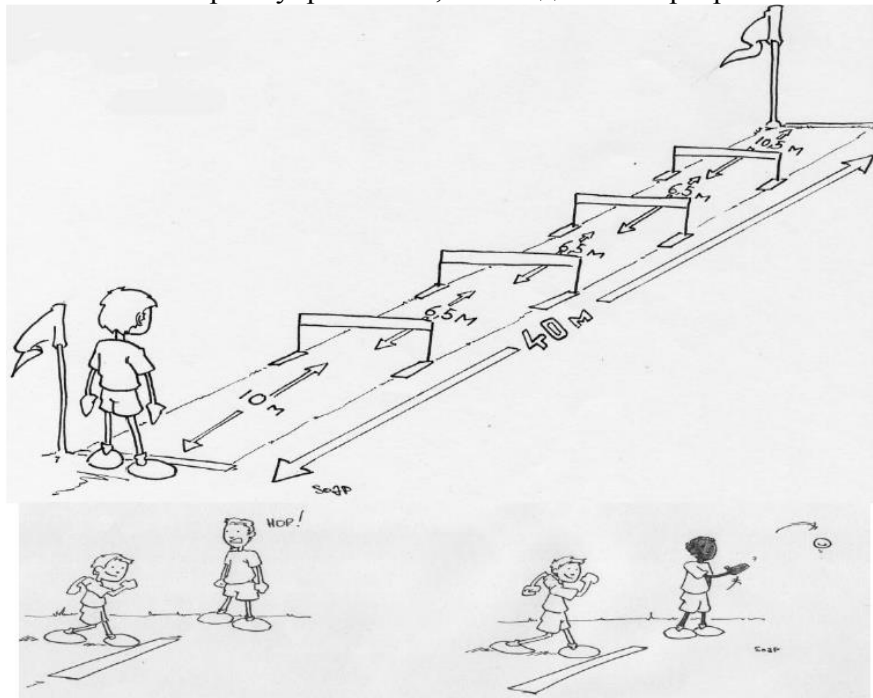
- Барьеры
- Вертикальные маркеры
- Хронометры

### Учебная карточка 5: Барьерный бег

Цель: совершенствовать освоение барьерного бега

Предлагаемая ситуация: участникам предлагается данный вид программы Детской легкой атлетики ИААФ. Можно опробовать трассы с пролетами 6 м (или даже 5.50 м), линия старта остается на расстоянии 10 м от первого барьера. Для стартового сигнала используйте звуковые и визуальные способы.

Поведение новичков: новички сталкиваются со всеми возможными трудностями. Эта серия трудностей (старт, спринт до первого барьера, расстояние между барьерами) заставляет их концентрироваться и повторять упражнение, чтобы достичь прогресса.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Попробуйте как можно более точно выполнить старт и спринт до первого барьера.
- Наберите скорость между барьерами.

Рекомендации:

- Регулярно выполняйте процедуру старт / ускорение до первого барьера
- Активно бегите между пролетами
- Используйте хронометр

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту барьеров
- Переходите к играм и соревнованиям

Безопасность:

- Хорошо организованная группа
- Четко обозначенная зона
- Препятствия соответствующей высоты

Инвентарь:

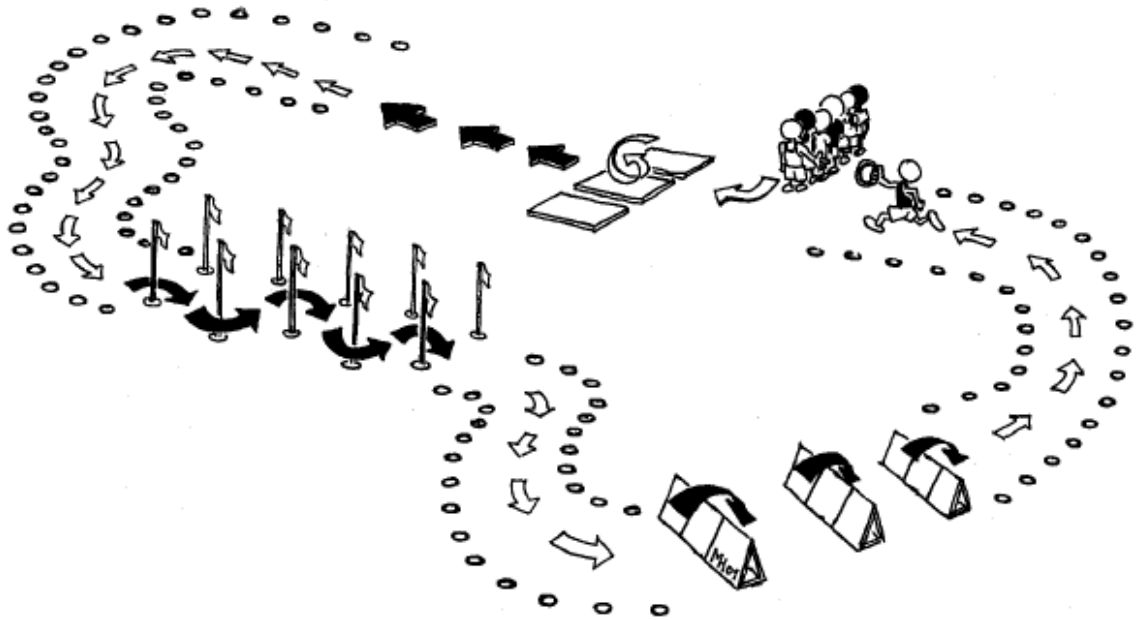
- Барьеры
- Вертикальные маркеры
- Хронометр



**Учебная карточка: Как подготовить соревнование Формула-1?**

Анализ ситуации: соревнование формула один – это краткое изложение беговых проблем/ситуаций. Каждый элемент может отрабатываться отдельно.

Инструкции по безопасности участников: безопасная трасса и инвентарь, дистанция не более 60-70 м.

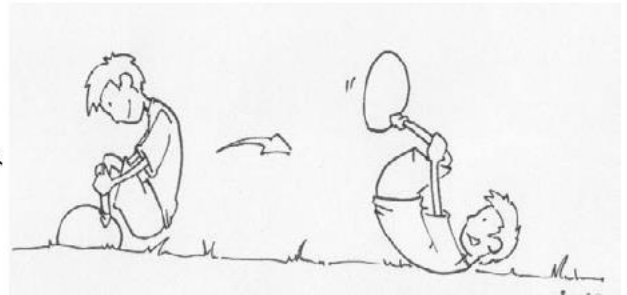
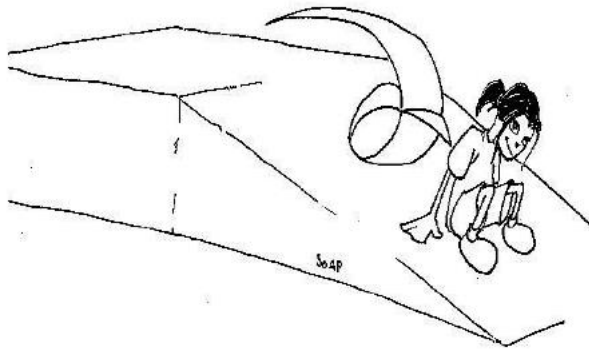


### Учебная карточка 1: Соревнование Формула-1

Цель: кувырок вперед

Предлагаемая ситуация: выполнить кувырок вперед на покатой поверхности; эта позиция облегчает все остальные действия и позволяет детям освоить последовательность кувырок/старт. На мягкой поверхности или матах выполнить кувырки назад, приземлиться на обе ноги, удерживая колени.

Поведение новичков: Во время кувырка новички не сохраняют позицию; они часто растягивают нижние конечности, что мешает им приземлиться на ноги.



Инструкции по выполнению упражнения:

- До окончания упражнения прижмите подбородок к груди
- На линии старта опирайтесь на руки

Критерии успеха:

- Сохраняйте положение кувырка во время его выполнения
- Сохраняйте скорость во время приземления на обе ноги
- Выполняйте кувырок в направлении движения

Прогрессия обучения:

- Меняйте покатые поверхности
- Меняйте способ кувырков (кувырок назад, кувырок в шпагат и т.п.)
- Меняйте стартовые позиции (с колена, стойка на одном колене и т.п.)
- После приземления используйте поддержку рук
- Переходите к играм

Безопасность:

- Соответствующая покатая поверхность
- Хорошая организация
- Организация группы

Инвентарь:

- Покатая поверхность
- Маты

## Учебная карточка 2: Соревнование Формула-1

Цель: пробовать и осваивать преодоление препятствия

Предлагаемая ситуация: Организуйте детей таким образом, чтобы они пробежали по дистанциям, на которых имеются низкие и нечетко выраженные препятствия. Каждая трасса должна отличаться друг от друга; количество препятствий может меняться, и они могут находиться на расстоянии от 1 до 10 шагов друг от друга.

Поведение новичков: новички часто замедляют бег перед препятствиями, чтобы приспособить свой темп и перепрыгнуть через препятствие. Приземление после преодоления препятствия часто завершается в безопасной позиции (касанием двух ног), не давая возможности продолжить бег.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Объедините между собой бег и преодоление препятствия
- Преодолейте препятствие после отталкивания двумя ногами

Критерии успеха:

- Не теряйте равновесия
- Не теряйте скорость при приближении к препятствию
- Сохраняйте беговую позицию при преодолении препятствия (положение рук, положение тела и т.п.)

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- По выражу бегите по прямой
- Меняйте высоту барьера
- Объедините между собой преодоление барьера и «ямы» с водой
- Переходите к играм (эстафетам)

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Безопасные препятствия

Инвентарь:

- Разные препятствия
- Маркеры

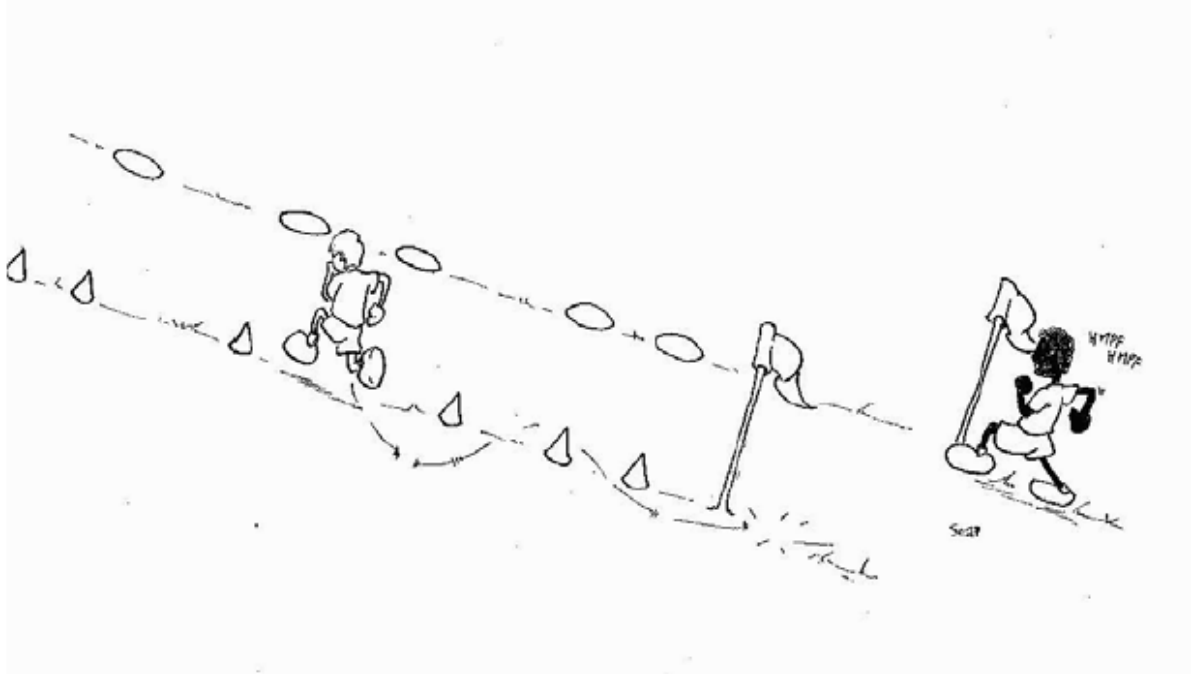


### Учебная карточка 3: Соревнование Формула-1

Цель: попробовать и освоить слаломный спринт

Предлагаемая ситуация: соревнование с разными маркерами для слаломного спринта: дистанция между маркерами будет меняться, чтобы опробовать все возможные трассы.

Поведение новичков: новички часто пытаются менять свой темп, чтобы выполнить слаломный бег (клонятся в сторону, противоположную бегу, туловище отклонено в сторону, противоположную бегу).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегайте по возможности регулярно
- Туловище должно находиться в направлении бега

Рекомендации:

- Соблюдайте данные инструкции
- Сохраняйте положение туловища в направлении бега
- Сохраняйте беговую позицию (руки, и т.п.)
- Бегите быстро

Прогрессия обучения:

- Кардинально меняйте трассы
- Меняйте поверхность (плоская, наклонная и т.п.)
- Меняйте скорость
- Переходите к играм (например, к эстафетам)

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Организация группы

Инвентарь:

- Маркеры

### Учебная карточка 4: Соревнование Формула-1

Цель: совершенствовать бег по виражу

Предлагаемая ситуация: выполняйте некоторые инструкции в разных ситуациях в режиме спринта, бегите по виражам разного радиуса.

Поведение новичков: новички часто выполняют бег по кривой со снижением качества техники бега (руки, положение туловища). Они часто бегут по одному и тому же виражу вместо того, чтобы бежать по разным виражам.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегайте по возможности регулярно, невзирая на виражи
- Во время бега по виражу, наклоняйтесь внутрь

Рекомендации:

- Выполняйте предложенные упражнения
- На виражах наклоняйтесь и сохраняйте положение туловища
- Выполняйте одинаковые действия во время бега по левому и правому виражу

Прогрессия обучения:

- Кардинально меняйте радиус виражей
- Увеличивайте скорость
- Задержите сигнал, объявляющий выбранный вираж
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

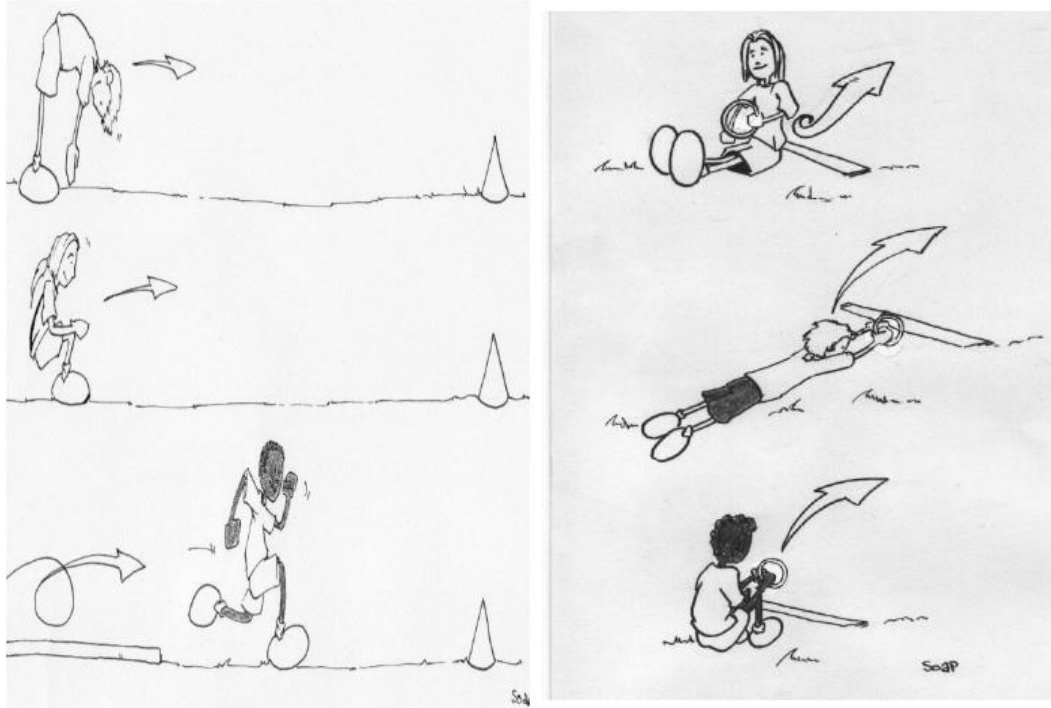
- Вертикальные маркеры

### Учебная карточка 5: Соревнование Формула-1

Цель: освоить эффективный старт

Предлагаемая ситуация: участник должен выполнить эффективный старт из разных положений, предполагающих наклон туловища.

Поведение новичков: новички обычно поднимаются до того, как они начали бег.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Используйте максимальный толчок ног для старта
- Используйте нестабильность после старта, чтобы бежать быстрее

Рекомендации:

- Нижние конечности полностью выпрямлены
- Во время первых шагов используйте потерю равновесия
- Используйте руки, чтобы улучшить качество старта

Прогрессия обучения:

- Кардинально меняйте стартовые позиции
- Ведите хронометраж на 10м дистанции
- Создавайте сложные ситуации и преодолевайте их
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая и мягкая поверхность
- Организация группы

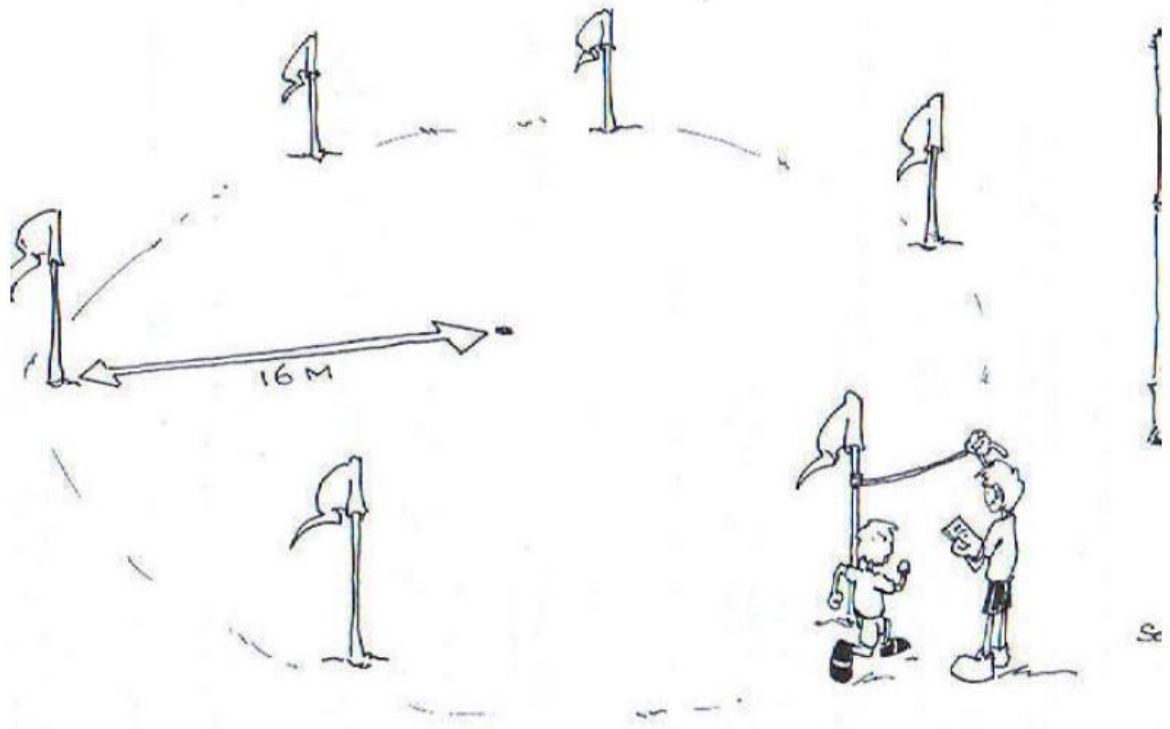
Инвентарь:

- Вертикальные маркеры
- Хронометр

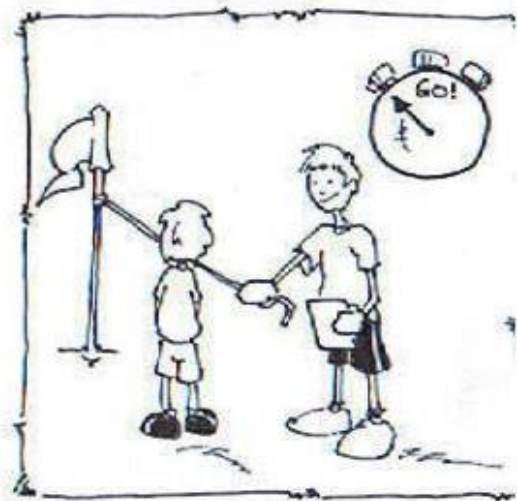
**Учебная карточка: Как подготовить «прогрессивный» бег на выносливость? (бег с ускорением, со сменой темпа)**

**Анализ ситуации:** предлагаемая трасса подчеркивает контроль за скоростью и аэробные качества участников. Этот вид требует сохранения энергии, которую нужно использовать в начале соревнования.

**Инструкции по безопасности участников:** предлагаемая трасса не представляет опасности, но перед соревнованием нужно сделать подробное объяснение.



Открытие ворот: 5'' в соответствии с планированием вида



**Внимание:** Эти учебные карточки также годятся для соревнований по бегу на выносливость по дистанции 1000 м для детей 11/12 лет, которым не нужно выполнять какую-то конкретную тренировочную программу.



### Учебная карточка 1: «Прогрессивный» бег на выносливость

Цель: совершенствовать контроль скорости бега

Предлагаемая ситуация: на относительно коротких дистанциях (от 50 до 200 м) участники контролируют скорость. Необходимо выполнять следующие действия: бежать быстрее, бежать медленнее.

Поведение новичков: новичкам трудно вести точный контроль за уровнем скорости. Они всегда стараются бежать или слишком быстро, или слишком медленно.



Инструкции для этого вида:

- Дышите ровно
- Во время бега будьте расслаблены

Рекомендации:

- Соблюдение контроля за скоростью
- Ровный шаг
- Правильный технический бег
- Контроль за дыханием

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции и уровни скорости
- За конкретный период времени выполните бег по различным дистанциям в замкнутых зонах (например, бег по дорожкам)
- Бегите по разным трассам (например, по виражам и т.д.)
- Переходите к играм

Безопасность:

- Контроль за пульсом
- Соответствующая скорость и восстановление

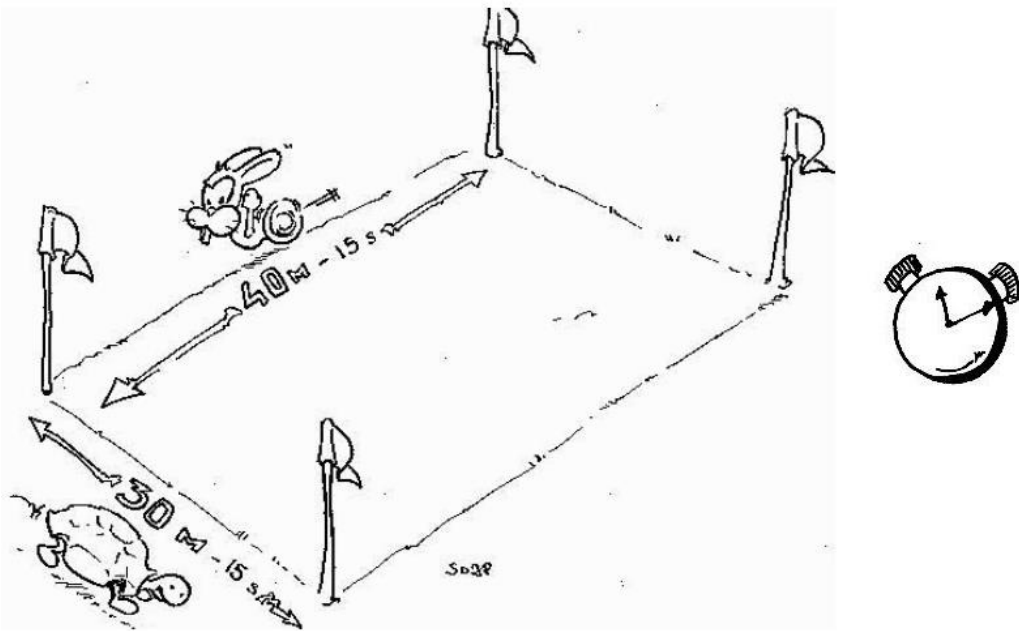
Инвентарь:

- Хронометры
- Маркеры
- Рулетка

### Учебная карточка 2: «Прогрессивный» бег на выносливость.

Цель: контролировать последовательность различных уровней скорости. Предлагаемая ситуация: попросите детей пробежать отрезки дистанции с определенной и разной скоростью. Чтобы облегчить организацию, лучше пробежать различные дистанции за конкретный период времени (например, пробежать всем вместе 40 м за 15", и 30м за 15" по прямоугольной трассе).

Поведение новичков: новичкам трудно контролировать скорость на протяжении дистанции. Они часто ждут сигнала на старт на уровне площадки, чтобы начать бег снова. Эти изменения скорости часто слишком резкие, и на них тратится много энергии.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Достичь прогрессивных изменений скорости
- Чувствовать себя расслаблено во время бега

Рекомендации:

- Контролировать изменения скорости
- Дышать ровно
- Накапливать энергию

Прогрессия обучения:

- Менять скорость и беговые дистанции
- Сохранять возрастающую и убывающую последовательность бега и т.д.
- Переходить к играм (посмотрите, на какой скорости они будут бежать?)

Безопасность:

- Безопасные трассы
- Соответствующая скорость

Инвентарь:

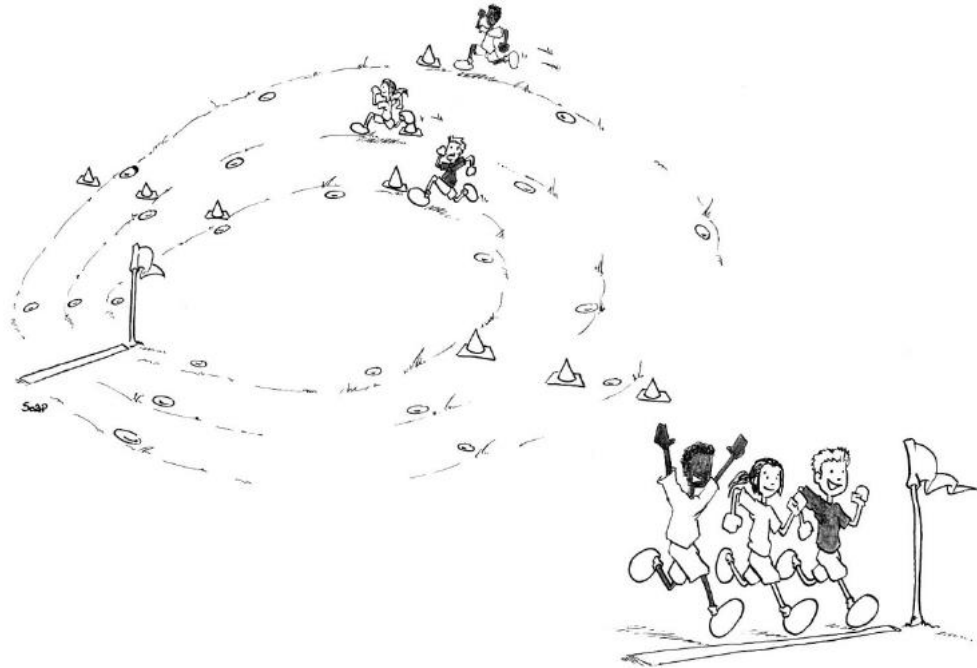
- Вертикальные маркеры
- Хронометр /свисток

### Учебная карточка 3: «Прогрессивный» бег на выносливость

Цель: совершенствовать аэробные качества

Предлагаемая ситуация: в соответствии с заданием, полученном в предыдущем виде, пробегите участки дистанции за время от 1' до 3', со скоростью, равной (или близкой) к скорости, зафиксированной при тестировании на отрезке дистанции 60 м.

Поведение новичков: новичкам трудно регулярно бегать со скоростью, отличной от их собственной индивидуальной скорости.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Контролируйте дыхание
- Бегите ритмично и расслаблено

Рекомендации:

- Контролируйте изменения темпа бега
- Сохраняйте хороший технический бег
- Начните беговую серию с минимальным восстановлением (легкое дыхание)

Прогрессия обучения:

- Меняйте беговую последовательность
- Измеряйте пульс во время фазы восстановления
- Бегайте по разным зонам
- Переходите к играм

Безопасность:

- Соответствующая скорость и восстановление
- Контроль за пульсом

Инвентарь:

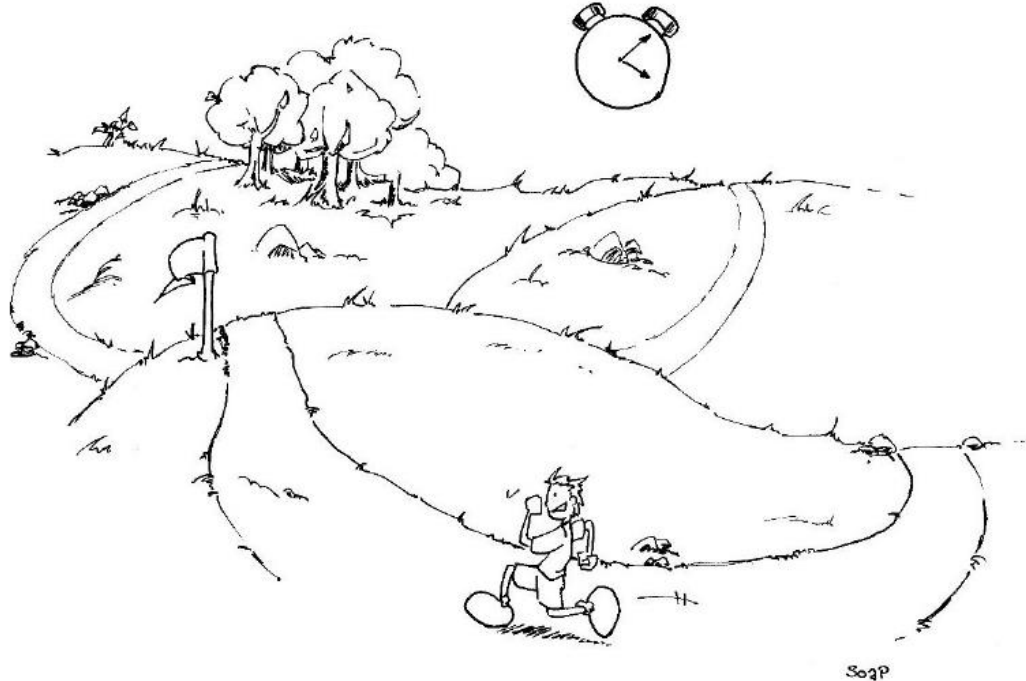
- Маркеры, рулетка
- Хронометр

#### Учебная карточка 4: «Прогрессивный» бег на выносливость

Цель: контролировать скорость на различных дорожках и дистанциях

Предлагаемая ситуация: предложите спортсменам разные трассы (виражи, подъемы и спуски и т.д.), на которых он/она должны контролировать свою скорость (быстрее, медленнее и т.д.).

Поведение новичков: новичкам трудно контролировать следующие команды «быстрее», «медленнее», когда они смотрят на различные разметки. Их реакция варьируется из одной крайности в другую (намного медленнее, намного быстрее).



Инструкции, характерные для данного вида:

- Придерживайтесь своей собственной скорости
- Слушайте свое дыхание
- По возможности бегайте регулярно, несмотря на разный характер трассы.

Рекомендации:

- Следите за изменением скорости
- Дышите ровно
- Выровняйте трассу с точки зрения скорости

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Переходите к играм (эстафеты и т.д.)

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Соответствующая программа соревнований (открытия) ворот

Инвентарь:

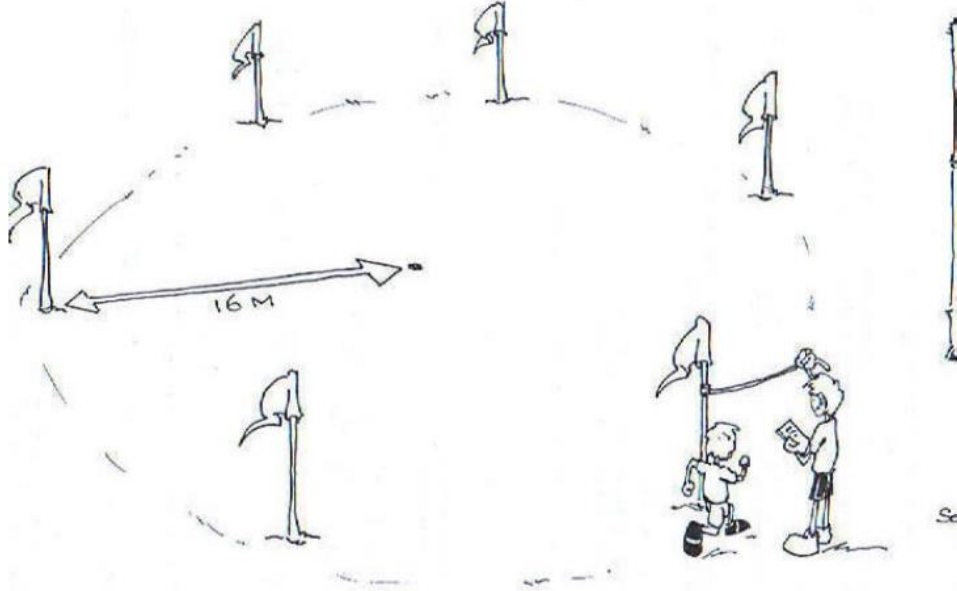
- Вертикальные маркеры
- Хронометр/канат для закрытия

### Учебная карточка 5: «Прогрессивный» бег на выносливость

Цель: совершенствовать бег на выносливость

Предлагаемая ситуация: спортсмен будет сталкиваться с различным уровнем беговых программ в соревнованиях, имеющих разную организацию

Поведение новичков: новичкам часто трудно точно контролировать свою скорость. Они часто прибегают к воротам слишком рано, и поэтому искажают свой результат.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегайте регулярно, чтобы сохранить энергию
- Дышите ровно
- Сопоставляйте программу соревнования (быстрее, намного быстрее и т.п.)

Рекомендации:

- Контроль за прибытием к воротам
- Ровное дыхание
- Ритмичный темп

Прогрессия обучения:

- Разнообразие программ
- Переход к играм

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Соответствующая беговая программа (открытия) ворот

Инвентарь:

- Вертикальные маркеры
- Хронометр / канат для закрытия

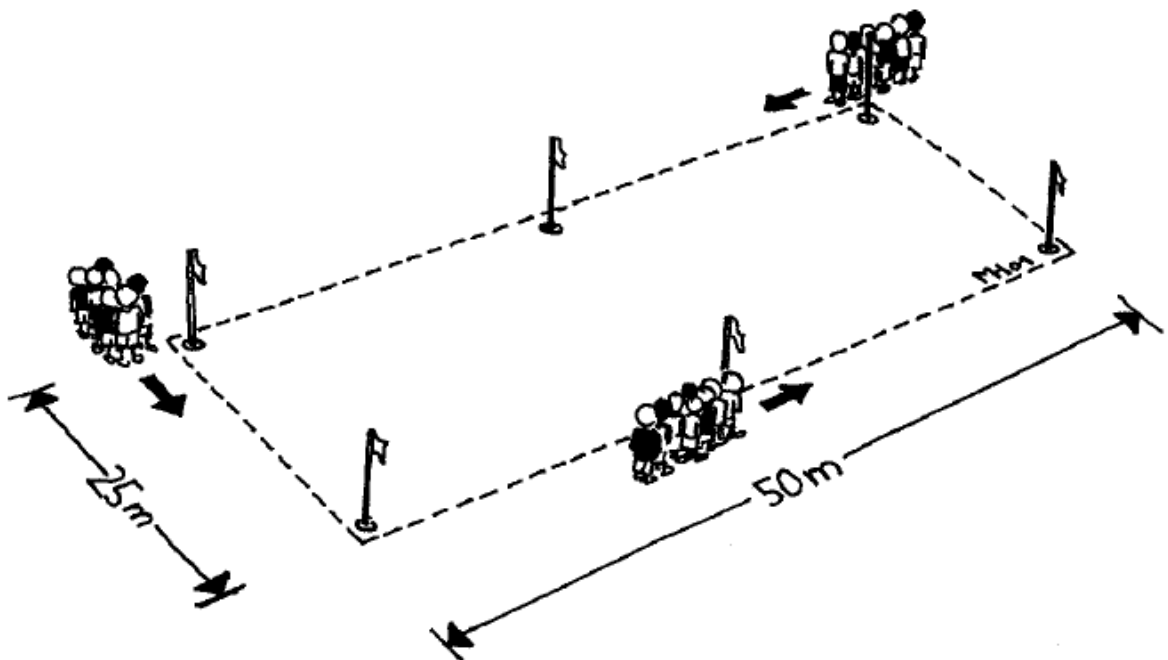
### Учебная карточка: Восьмиминутный бег на выносливость

Анализ ситуации: Этот вид требует подчинения темпа бега строгим требованиям, предъявляемым к скорости. Это - индивидуальный вид в команде. Каждый участник придерживается определенной скорости, чтобы помочь своей команде.

Инструкции по безопасности участника: подготовка вида, конечно, является лучшей гарантией безопасности. Маркеры вдоль дистанции, а также указатели для команды на каждой из станций должны быть безопасными. Инструкторы на каждой станции должны подсказывать детям ход бега после каждого поворота.



**В этом виде дети пытаются сохранить постоянную скорость. Это гарантирует хорошее выполнение упражнения**

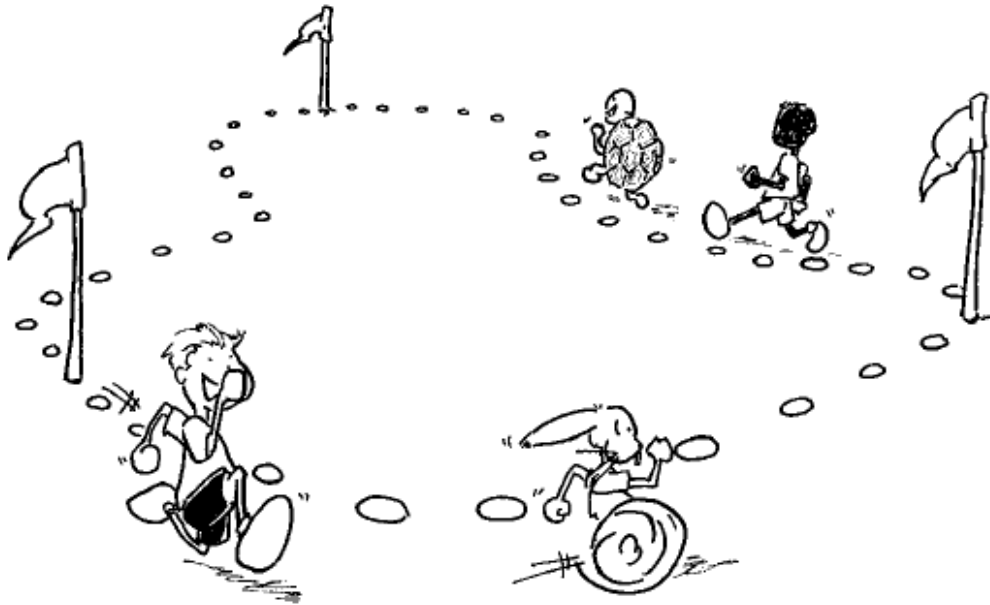


### Учебная карточка 1: Восьмиминутный бег на выносливость

Цель: контролировать скорость бега

Пример ситуации: На дистанции 100-200 бегите с меняющейся скоростью в соответствии с заданием вашего инструктора. Самым главным требованием является сохранение постоянной скорости.

Поведение новичков: Новички испытывают большую сложность в выполнении инструкций и сохранении постоянной скорости бега.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Постепенно меняйте скорость бега
- Контролируйте дыхание и дышите “естественно”

Рекомендации:

- Выполняйте данные вам инструкции
- Дышите легко

Прогрессия обучения:

- В каждой зоне бегите с разным темпом
- Меняйте дистанции
- Бегайте в группе (эстафета в парах, американская эстафета и т.п.)
- Переходите к играм

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Скорость: соответствующая уровню участников

Инвентарь:

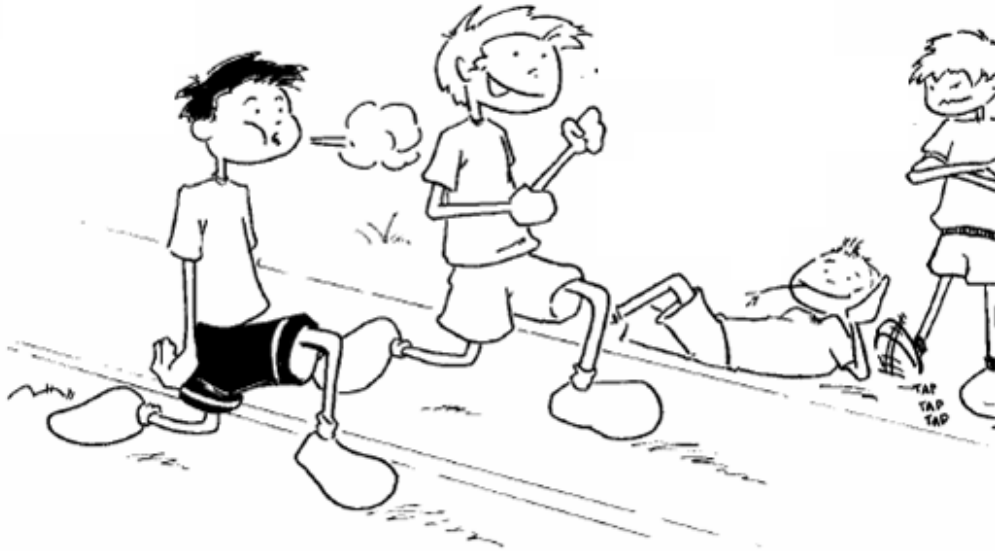
- Маркеры
- Свисток или другой стартовый сигнал
- Соответствующий период времени для выполнения упражнения

### Учебная карточка 2: Восьминимутный бег на выносливость

Цель: наладить дыхание во время выполнения упражнения

Примерная ситуация: Участники, находящиеся на трассе, экспериментируют с различными способами дыхания при средней скорости бега.

Поведение новичков: Новички механически контролируют свое дыхание, и им трудно поддерживать темп, особенно во время выдоха.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Начните с основных циклов дыхания
- Громко выдыхайте

Рекомендации:

- Способность выполнять инструкции
- Не демонстрировать проблемы физиологического характера.

Последовательность обучения:

- Контроль за различными типами циклов дыхания
- Бегите ритмично
- Бегите по разным дистанциям, требующим разной скорости
- Переходите к играм

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Скорость, соответствующая уровню способностей участников
- Соответствующий период времени для выполнения упражнения

Инвентарь:

- Маркеры
- Свисток или другой стартовый сигнал



### Учебная карточка 3: Восьмиминутный бег на выносливость

Цель: найти свой собственный темп

Примерная ситуация: короткая программа последовательного бега с индивидуальной скоростью.

Бег проводится в основном по дистанции от 100 до 400 и повторяется 2-4 раза для совершенствования выбранного темпа бега (Это более важно, чем просто увеличение физической выносливости).

Поведение новичков: новички сталкиваются с трудностью соблюдения беговой последовательности при конкретных уровнях скорости.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Соблюдайте дистанции и уровни скорости
- Поддерживайте нормальное дыхание и расслабьтесь

Рекомендации:

- Отработайте предполагаемый уровень скорости
- Соблюдайте относительную физиологическую легкость
- Следите за признаками физического напряжения

Прогрессия обучения:

- Возможная каждая из конфигураций в зависимости от уровня способностей детей. Основная задача заключается в том, чтобы они попробовали различные формы физической нагрузки.

Безопасность:

- Соответствующие упражнения
- Правильное восстановление
- Контроль за пульсом
- Контроль за признаками физической усталости

Инвентарь:

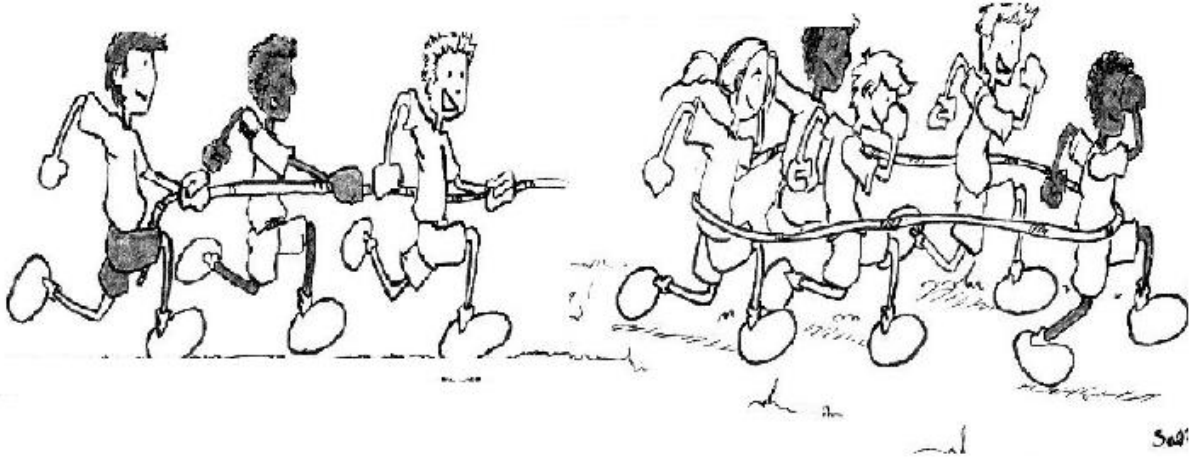
- Маркеры
- Хронометр
- Рулетка

#### Учебная карточка 4: Восьмиминутный бег на выносливость

Цель: обучиться бегу в группе

Предлагаемая ситуация: Предложите группе детей выполнить бег на разные дистанции (различные дистанции и скорость), связав их между собой канатом (или другим предметом: лентой, велосипедным шлангом), или заставьте их бежать в разных группах.

Поведение новичков: рассмотрите проблему бега в группе; новички будут реагировать четко выраженным изменением направления или скорости бега. Они приводят свой темп в соответствие с прогрессией бега в самую последнюю минуту.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Как можно скорее реагируйте на изменения бега
- Сократите амплитуду шага
- Следите за лидером бега

Рекомендации:

- Адаптируйтесь постепенно
- Легко адаптируйте свой шаг и частоту темпа

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Бегите с высокой скоростью
- Увеличьте состав группы
- Ведите хронометраж времени
- Переходите к играм

Безопасность:

- Безопасная зона бега
- Организация группы (инструкции)
- Выполнение задач по каждому упражнению

Инвентарь:

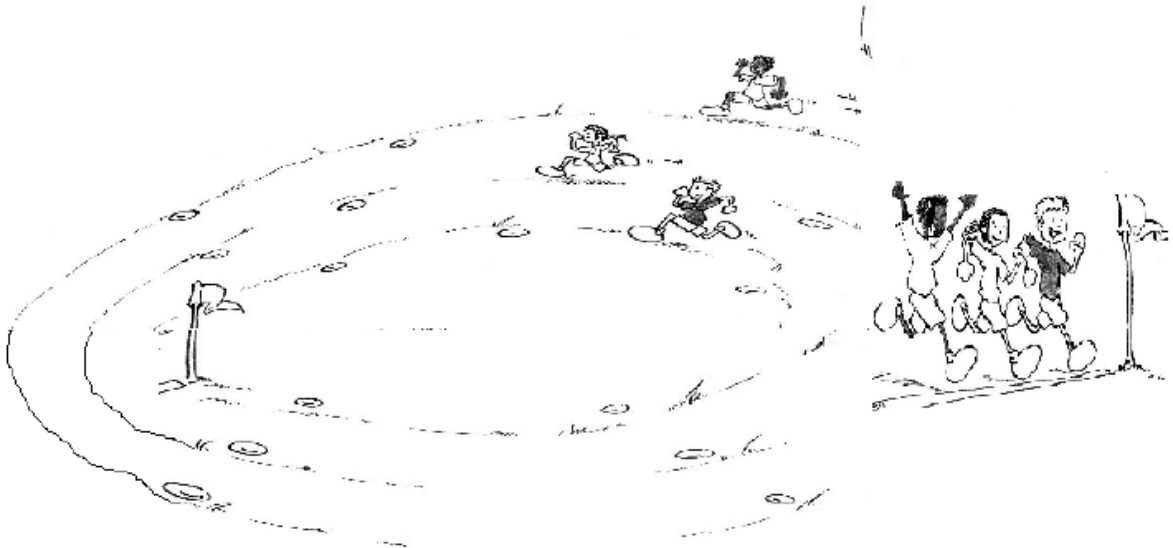
- Вертикальные маркеры
- Связь команды (резиновый шланг и т.п.)

### Учебная карточка 5: Восьмиминутный бег на выносливость

Цель: научиться приспосабливать свой темп к темпу других бегунов

Предполагаемая ситуация: На разных трассах бегуны должны приспособить свой темп к темпу своих товарищей по команде, приближаясь к ним или отдаляясь от них.

Поведение новичков: Новички сталкиваются с большой трудностью в оценке скорости бега других участников и приспособления к ней. Чем дальше они друг от друга, чем больше разнятся между собой трассы, тем больше проблем будет у новичков. Они будут адаптироваться или пытаться адаптироваться во время последних шагов.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сделайте как можно больше отметок для бегуна и его группы
- Бегайте по возможности регулярно

Рекомендации:

- Выполнить необходимые проекты
- Легко приспосабливайтесь к лидеру бега
- Выдерживайте легкий беговой шаг

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Меняйте позиции лидера/бегуна
- Переходите к играм

Безопасность:

- Безопасная трасса и зона
- Организация группы (инструкции)

Инвентарь:

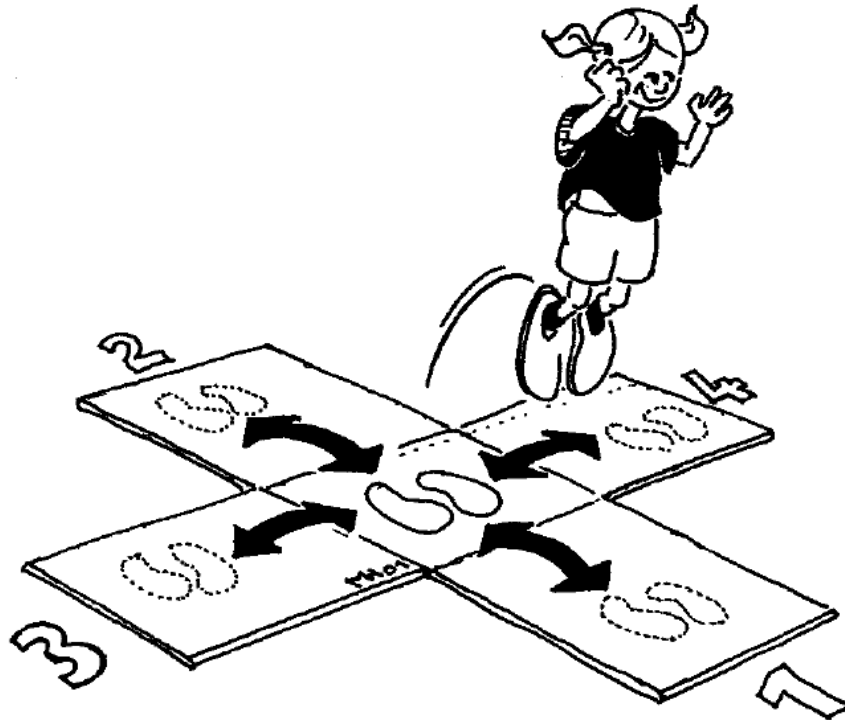
- Вертикальные маркеры

## 4.2 Прыжки

### **Учебная карточка: Перекрестные прыжки**

**Анализ ситуации:** Этот вид требует освоения отталкивания двумя ногами с использованием мышечной силы. Также он требует двигательного контроля во время продолжительного и организованного упражнения.

**Безопасность участников:** поверхность должна быть шероховатой, нескользкой и идеально ровной. Маркеры должны быть четко пронумерованы и безопасны.



### Учебная карточка 1: Перекрестные прыжки

Цель: освоить отталкивание двумя ногами

Примерная тренировка: игра в классы на разных площадках с отталкиванием двумя ногами.

Поведение новичков: новички следят за ногами и часто останавливаются во время выполнения двукратного: прыжки не связаны между собой.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Прыжок двумя ногами
- Одновременное отталкивание двумя ногами

Рекомендации:

- Прямая осанка (прямая и стабильная)
- Подскок на двух ногах
- Использование рук во время отталкивания

Прогрессия обучения:

- Тренировки на все более сложных трассах
- Освоение различных способов отталкивания: простой, двойной, с поворотом
- Освоение вращения и удержания равновесия после отталкивания двумя ногами
- Переход к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

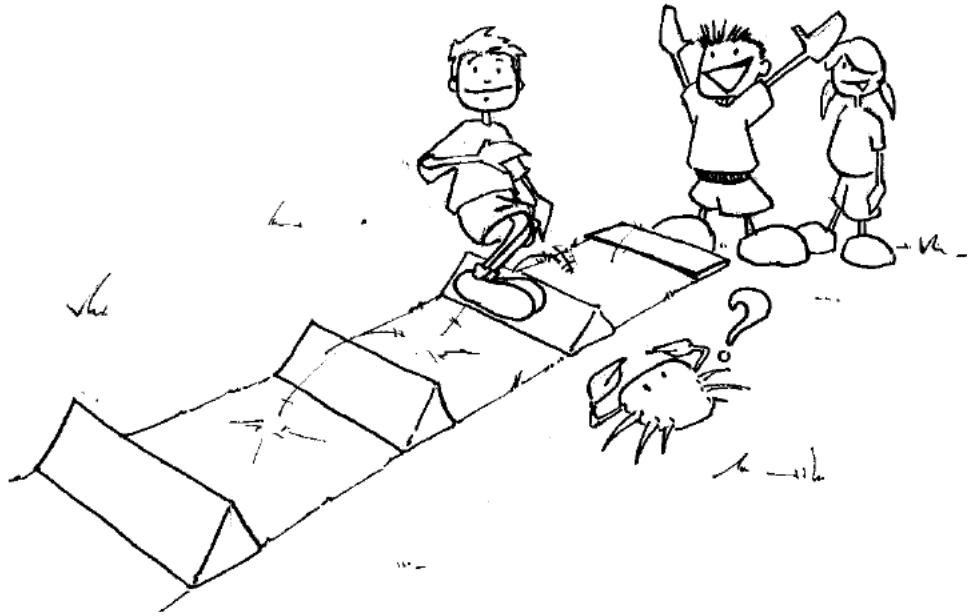
- Разметка

## Учебная карточка 2: Перекрестные прыжки

Цель: освоить последовательность основ продолжительного движения

Предлагаемая ситуация: Прыжки сбоку через возвышающиеся над поверхностью препятствия после серии прыжков «вперед» с систематическим поворотом к стартовому положению 0 (от 0 к 1 и обратно к 0, затем 1 и 2, и обратно к 0, и т.д.).

Поведение новичков: новички испытывают трудности, прыгая справа налево (они часто сгибаются пополам). Им тяжело запомнить последовательность.



Рекомендации:

- Сохранять равновесие во время выполнения упражнения
- Работать над мощным прыжком
- Двигаться вдоль препятствия
- Держать осанку
- Использовать руки во время отталкивания

Прогрессия обучения:

- Двигаться вперед, спортсмены прыгают вперед, затем влево, затем вперед, затем вправо и т.д. через координационную лестницу (“скоростную лестницу”)
- Слаломная трасса с отталкиванием двумя ногами (лыжи)
- Трасса, проложенная через обручи, расположенные произвольно
- Переход к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Безопасные и соответствующие препятствия
- Организация группы (с поворотом)

Инвентарь:

- Препятствия
- Размеченная станция

### Учебная карточка 3: Перекрестные прыжки

Цель: освоить прыжок со скакалкой

Предлагаемая ситуация: различные прыжковые игры со скакалкой (1/1, 1/2, и т.д.)

Поведение новичков: новички испытывают трудности в координации прыжков и действии рук, которые должны одновременно координировать движение скакалки. Они часто наклоняют туловище вперед, сгибаясь пополам в области таза.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохранять вертикальную позицию
- Не прыгать высоко

Рекомендации:

- Выполнять различные прыжки
- Сохранять вертикальную позицию
- Хорошо координировать работу рук и ног

Прогрессия обучения:

- Коллективные прыжки со скакалкой (объедините спринт с прыжками со скакалкой, отталкивание двумя ногами, прыжки через скакалку, приземление на две ноги, рывок из зоны прыжка со скакалкой)
- Работа с разной интенсивностью и ритмом
- Переход к играм

Безопасность:

- Безопасная поверхность
- Соответствующая скакалка

Инвентарь:

- Скакалки

#### Учебная карточка 4: Перекрестные прыжки

Цель: освоение прыжков справа налево и наоборот

Предлагаемая ситуация: прыжки через маленькое препятствие справа налево и наоборот.

Поведение новичков: Новички обычно прыгают вперед или назад. Их туловище часто согнуто в области таза.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Следить за направлением движения
- Использовать руки при прыжке

Рекомендации:

- Выполнять программу
- Не прыгать вперед или назад

Прогрессия обучения:

- Менять барьеры (соответствующей ширины и высоты)
- Выполнить прыжок с каждой стороны барьера или с одной стороны
- Прыгать одновременно с другим участником
- Переходить к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Соответствующие барьеры и тренировка

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры
- Барьеры / Препятствия

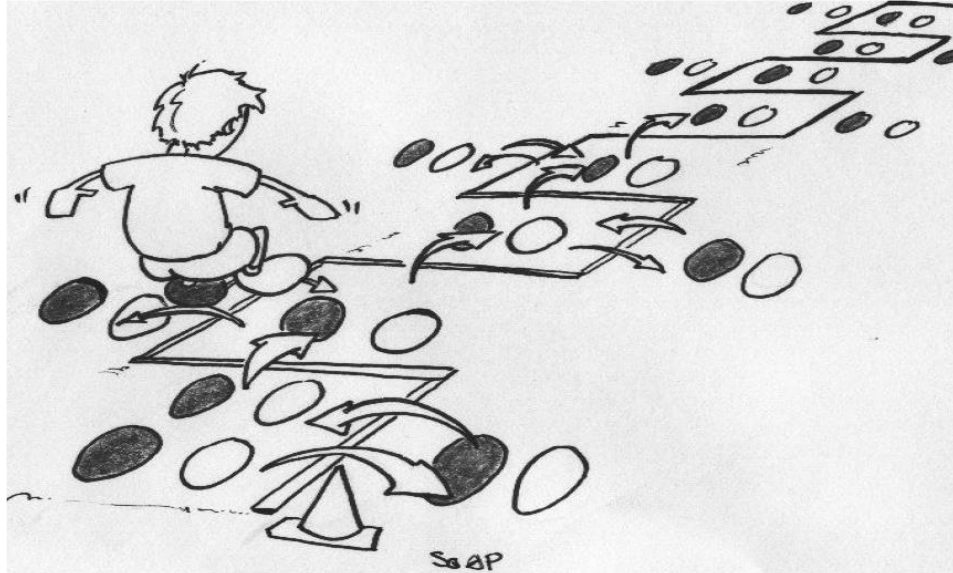


### Учебная карточка 5: Перекрестные прыжки

Цель: освоить прыжки в сторону и вперед

Предлагаемая ситуация: объедините между собой прыжки, прыгайте справа налево и вперед через «координационную» лестницу, расположенную на земле.

Поведение новичков: новички испытывают сложность в запоминании обязательной программы. Они часто теряют равновесие во время прыжка.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не смотрите на ноги
- Ограничивайте по максимуму движения в сторону и прямо

Рекомендации:

- Правильно выполняйте упражнение
- Не делайте движений при потере равновесия
- Используйте действие рук

Прогрессия обучения:

- Меняйте формы препятствий или маркеров (всегда соответствующих)
- Задайте ритм и следуйте ему
- Ведите хронометраж
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Соответствующие препятствия / места проведения

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры
- Хронометр и свисток

**Учебная карточка: прыжки со скакалкой**

**Анализ вида:** отработка координации рук/ног и освоение основ отталкивания двумя ногами. Контроль за максимальной скоростью движения.

**Безопасность участников:** упражнение нужно выполнять на мягкой и нескользкой поверхности. Длина скакалки должна быть различной для разных участников (равна расстоянию от руки до земли, когда рука горизонтально вытянута).

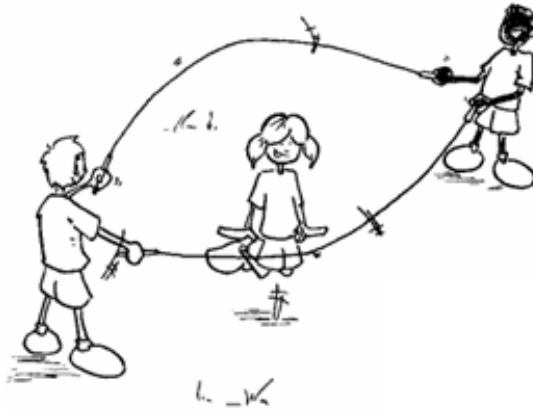


### Учебная карточка 1: Прыжки со скакалкой

Цель: освоить прыжок со скакалкой

Предлагаемая ситуация: выполнение различных прыжков через скакалку, которую крутят два участника.

Поведение новичков: новички часто остаются на своей двигательной позиции и не имеют четкого представления о траектории скакалки. Зачастую они прыгают вперед вместо того, чтобы только высоко прыгнуть.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Нужно смотреть на участника, который крутит скакалку
- Нужно прыгать вертикально

Рекомендации:

- Нужно выполнять те прыжки, которые требуется
- Координировать работу рук/ног
- Выполнять небольшие подскоки

Прогрессия обучения:

- Изменение частоты вращения
- Изменение количества и способа прыжков (шаг, подскок)
- Вход и выход в/из циклического процесса из различных точек
- Увеличение количество скакалок
- 2, 3 даже 4 ребенка могут прыгать через скакалку одновременно
- Переход к играм

Безопасность:

- Плоская поверхность
- Внимательность детей, которые крутят скакалку

Инвентарь:

- Безопасные скакалки

### Учебная карточка 2: Прыжки со скакалкой

Цель: освоить координацию прыжка/поворота

Предлагаемая ситуация: держите скакалку с двух сторон правой рукой и крутите ее с помощью запястья. Отталкивайтесь двумя ногами каждый раз, когда скакалка касается земли.

Поведение новичков: им трудно крутить скакалку и одновременно прыгать, и они часто выполняют прыжки с согнутым туловищем.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сначала крутите скакалку медленно
- Будьте внимательны, когда скакалка касается земли и начинайте прыгать
- Скакалку нужно крутить запястьем
- Держите осанку во время отталкивания и приземления

Прогрессия обучения:

- Работа левой рукой
- Смена частоты
- Организация последовательности движения
- Для детей старшего возраста или тех, у кого лучше координация, попробуйте прыжки со скакалкой на выпрямленных ногах (тогда происходит только освоение постановки стопы)
- Переход к играм

Безопасность:

- Плоская и гладкая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

- Соответствующие скакалки

### Учебная карточка 3: Прыжки со скакалкой

Цель: освоить индивидуальный прыжок со скакалкой

Предлагаемая ситуация: Держа скакалку за спиной (за задниками обуви), постарайтесь повторить как можно больше прыжков на счет раз-два.

Поведение новичков: новички крутят скакалку и затем наклоняются вперед, чтобы совершить прыжок через скакалку. Часто они прекращают крутить скакалку при приземлении.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Начните прыгать с низкой частотой
- Сохраняйте прямую осанку

Рекомендации:

- Выполняйте как можно больше прыжков
- Копите силу (выберите нужный момент и не прыгайте высоко)
- Сохраняйте вертикальное положение туловища

Прогрессия обучения:

- Меняйте частоту прыжков
- Прыгайте парами
- Меняйте способ прыжка
- Создавайте движение
- Для детей старшего возраста или тех, у кого лучше координация, попробуйте прыжки со скакалкой на выпрямленных ногах (тогда происходит только освоение постановки стопы)
- Переходите к играм

Безопасность:

- Плоская и гладкая поверхность
- Организация группы (пространство)

Инвентарь:

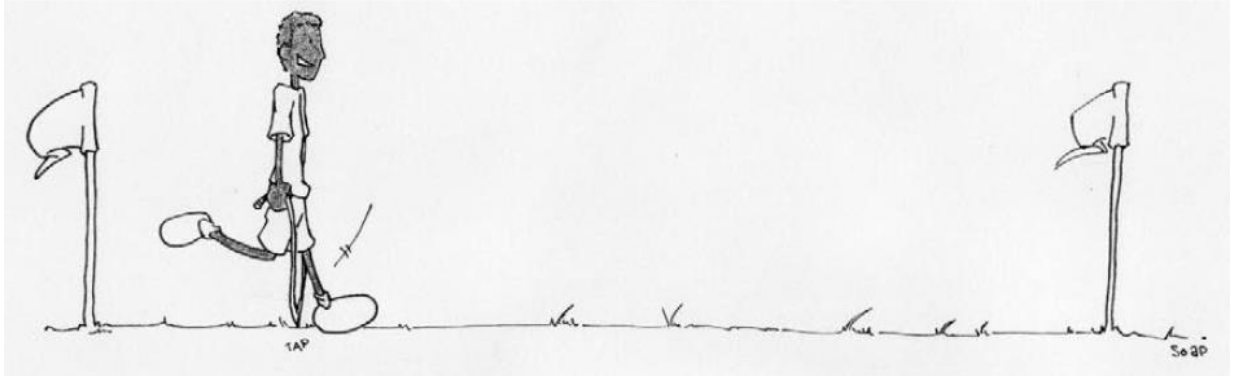
- Скакалки соответствующей длины

#### Учебная карточка 4: Прыжки со скакалкой

Цель: освоить «шаговые» прыжки со скакалкой вдоль трассы

Предлагаемая ситуация: новички должны прыгать со скакалкой сначала вдоль прямой трассы, затем вдоль разных трасс, выполняя два шага между каждым вращением скакалки (прыжковый шаг).

Поведение новичков: новички испытывают трудности во время вращения. Зачастую они наклоняются вперед, используя плечи для того, чтобы прокрутить скакалку.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегите и прыгайте, следите за тем, чтобы туловище находилось в вертикальном и прямом положении
- Останавливайте движение скакалки с помощью запястья
- Глаза смотрят вперед

Рекомендации:

- Выполните движение по трассе
- Сохраняйте беговой ритм
- Во время выполнения упражнения держитесь расслабленно

Прогрессия обучения:

- Выполните движение по разным трассам (виражам, слалому и т.д.)
- Прыжки с правой и левой ноги
- Переходите от прыжка на двух ногах к беговым прыжкам
- Прыгайте со скакалкой парами
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Скакалка соответствующей длины
- Размеченная зона

Инвентарь:

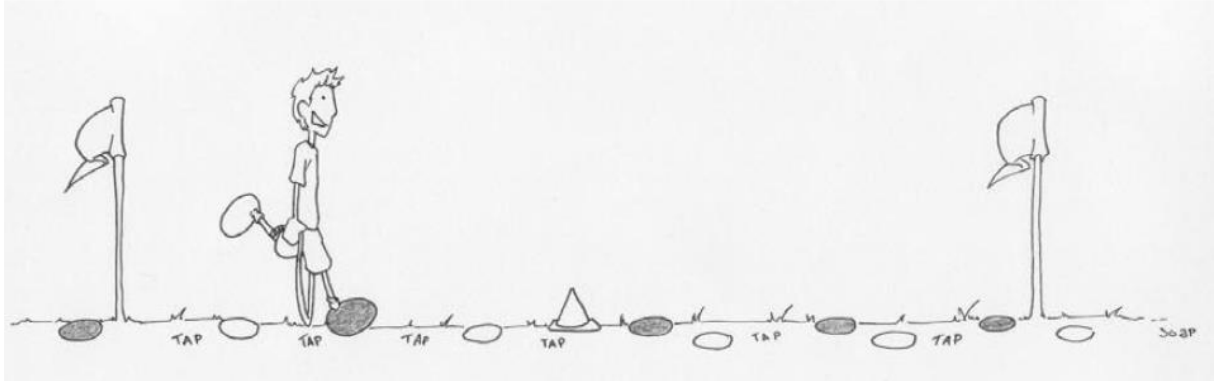
- Скакалки
- Вертикальные маркеры

### Учебная карточка 5: Прыжки со скакалкой

Цель: освоить «шаговый» прыжок со скакалкой вдоль трассы

Предлагаемая ситуация: новички должны прыгать со скакалкой вдоль прямых трасс, затем различных трасс, с одной поддержкой между каждым вращением (галолирующий шаг).

Поведение новичков: новички испытывают сложность при выполнении галопа, а затем бега во время вращения. Они часто наклоняются вперед, используя плечи для вращения скакалки.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегите и прыгайте, следите за тем, чтобы туловище находилось в вертикальном и прямом положении
- Останавливайте движение скакалки с помощью запястья
- Глаза смотрят вперед

Рекомендации:

- Выполните движение по трассе
- Сохраняйте беговой ритм
- Во время выполнения упражнения держитесь расслабленно

Прогрессия обучения:

- Выполните движение по разным трассам (виражам, слалому и т.д.)
- Меняйте шаг, бег, галоп и прыгайте галопом, шаговыми прыжками без остановки
- Переходите от прыжка на двух ногах к прыжкам галопом
- Прыгайте со скакалкой парами
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Скакалка соответствующей длины
- Размеченная зона

Инвентарь:

- Скакалки
- Вертикальные маркеры

**Учебная карточка: Как подготовить тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега?**

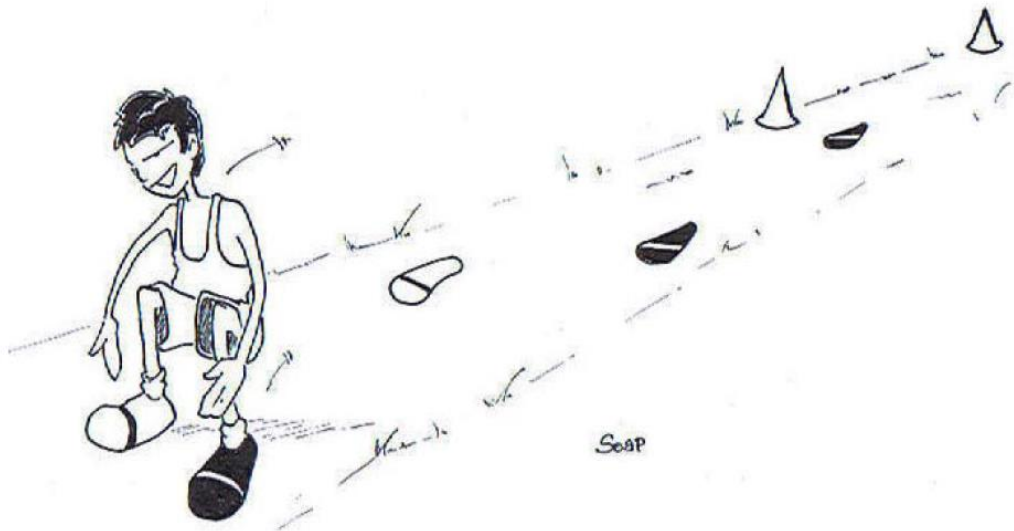
**Анализ прыжковой тренировки:** тройной прыжок в ограниченной зоне требует минимального освоения точности разбега, прыжковой техники и последовательности скачка – шага.

Тренировка последовательности скачка – шага важна для того, чтобы выработать равновесие.

**Безопасность участников.**

Существуют две гарантии безопасности:

- Выполнение прыжковых упражнений на мягкой и нескользкой поверхности.
- Проведение тренировки для отработки техники перед тем, как работать над результатом.



\* Такая тренировочная ситуация годится для тройного прыжка и прыжка в длину с короткого разбега.

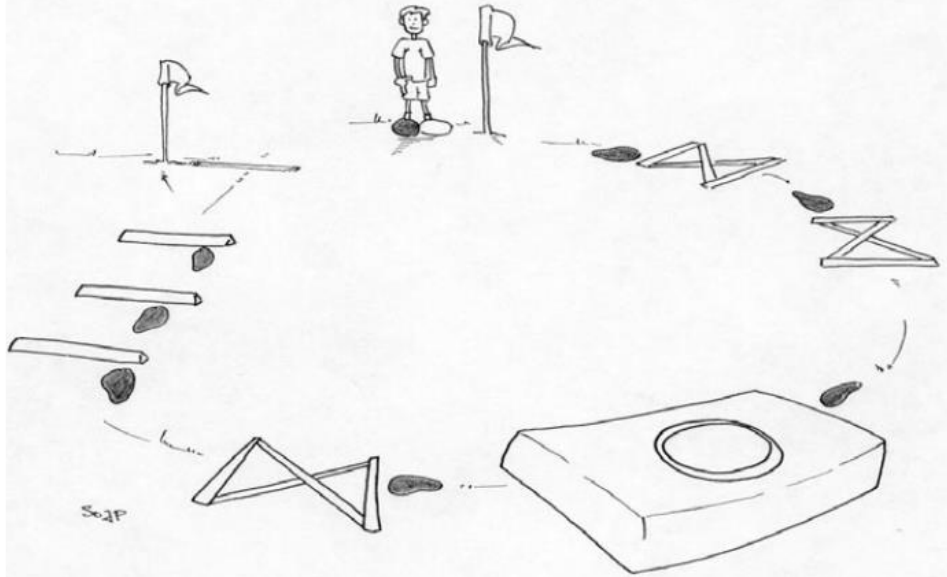


### Учебная карточка 1: тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

Цель: совершенствовать точность отталкивания

Предлагаемая ситуация: завершить прыжки вперед коротким разбегом, чтобы улучшить точность в достижении равновесия. Препятствия в основном должны быть горизонтальными, чтобы не заставлять участников прыгать высоко.

Поведение новичков: чтобы добиться точности, новички замедляют бег перед прыжковой зоной и смотрят на землю, ведут себя не так, как принято во время обычного прыжка.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не смотреть на землю
- Объединить прыжковые и беговые фазы в общую последовательную серию

Рекомендации:

- Добиться точности в постановке стопы
- Не терять скорость перед прыжком
- Приземляться на скорости бега

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции между препятствиями (сохраняйте короткую дистанцию – 10м)
- По возможности меняйте ширину препятствия
- Выполняйте отталкивание правой и левой ногой
- Выполняйте приземление на правую ногу при подскоке и на левую ногу при подскоке
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасные и нескользкие маркеры

Инвентарь:

- Маркеры для прыжков
- Маркеры на трассе

**\* Такая тренировочная ситуация годится для короткого разбега в тройном прыжке и для короткого разбега в прыжке в длину.**

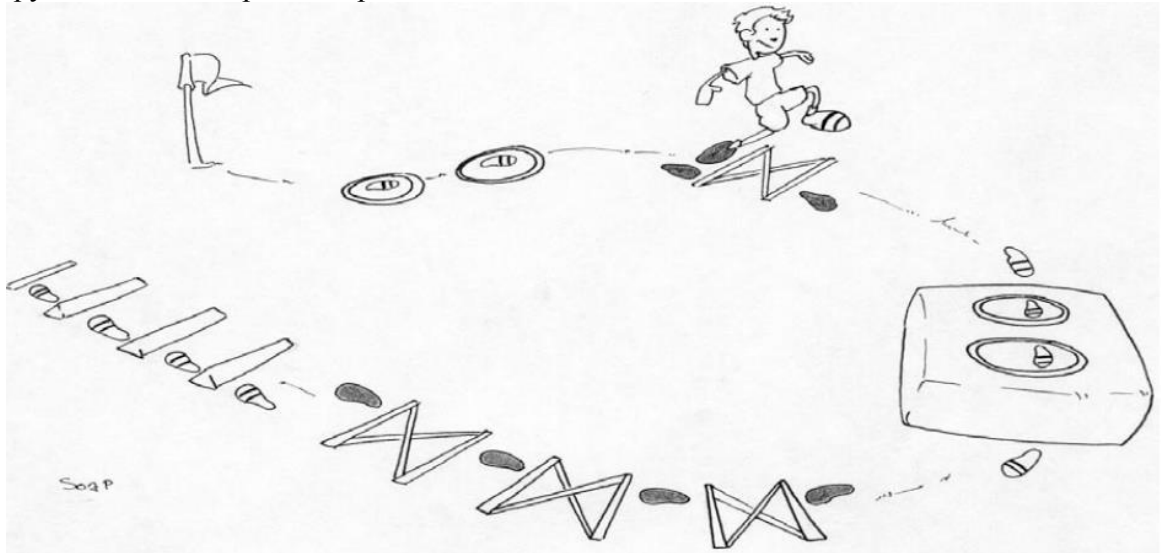
### Учебная карточка 2: тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

**Цель: попробовать и освоить технику прыжка**

Предлагаемая ситуация: попробовать и совершенствовать технику скачка за счет упражнений, выполняемых в разной последовательности. Прежде всего, нужно ограничить прыжковую зону для достижения лучшего результата.

Пример: серия скачков по всей размеченной дистанции.

Поведение новичков: если новички сталкиваются с основной проблемой координации техники скачка, они очень часто теряют равновесие («заваливаются набок»), так как вес тела не приходится на маховую ногу. Они часто не координируют руки во время скачка и «блокируют» их для сохранения равновесия.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохранять равновесие
- Использовать руки для движения вперед

Рекомендации:

- Спортсмен может сделать скачок (поэтому необходима хорошая постановка стопы при первом касании земли)
- Спортсмен должен сохранять равновесие во время скачка и после скачка.

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Предлагайте разные дистанции по возрастающей шкале
- Повторяйте несколько скачков
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасные препятствия

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры (препятствия)
- Вертикальные маркеры (для трассы)

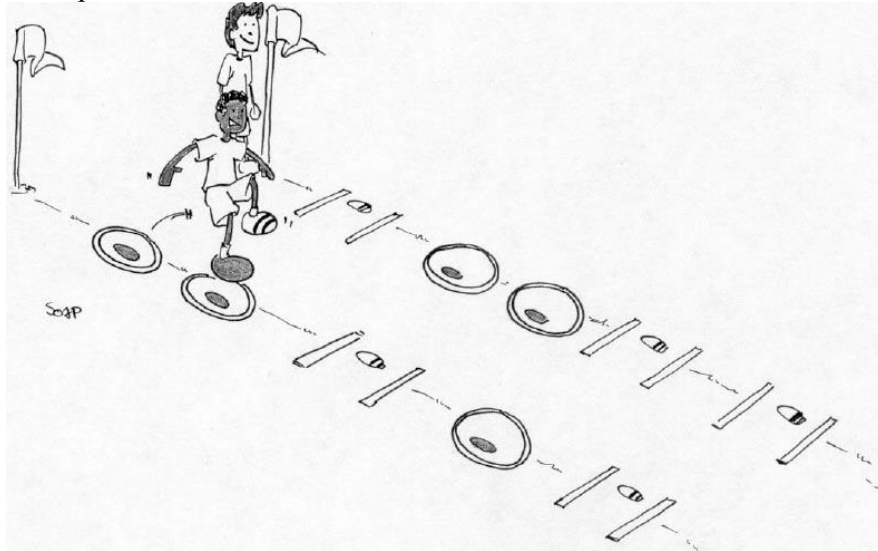
**\* Такая тренировочная ситуация годится для короткого разбега в тройном прыжке и для короткого разбега в прыжке в длину.**

### Учебная карточка 3: тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

**Цель: попробовать и освоить последовательное выполнение скачка-шага без потери скорости**

Предлагаемая ситуация: выполнить последовательность скачков – шаг в различном ограниченном пространстве с различной скоростью.

Поведение новичков: новички часто выполняют маленькие скачки и большие шаги. Они часто отклоняются от правильной траектории, потому что они теряют равновесие при скачке. Они не используют или неправильно используют свободные сегменты (руки и ноги) для движения вперед.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не делать перерыва между скачками и шагами
- Не падать во время прыжка

Рекомендации:

- Завершить прыжковую последовательность, не теряя равновесия
- Завершить прыжковую последовательность, не теряя скорости
- Использовать соответствующим образом свободные сегменты

Прогрессия обучения:

- Меняйте прыжковую последовательность (двойной скачок, шаг и двойной шаг, скачок и т.д.)
- Добивайтесь синхронного движения рук, затем попеременного: по очереди и одновременно)
- Меняйте зоны тренировки и дистанции между прыжками
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасный инвентарь

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры (прыжковая зона)
- Маркеры для трассы

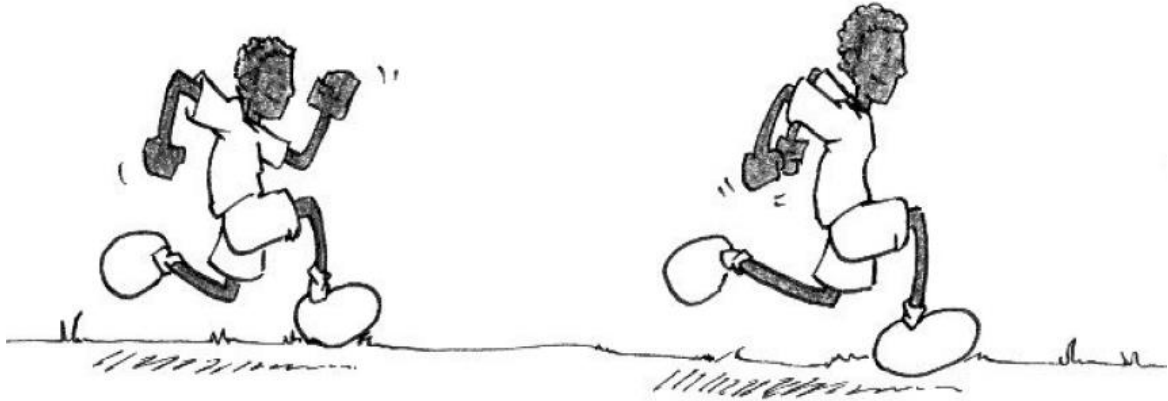
**\* Такая тренировочная ситуация годится для короткого разбега в тройном прыжке и для короткого разбега в прыжке в длину.**

#### Учебная карточка 4: тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

Цель: Эффективное использование рук в прыжковой технике

Предлагаемая ситуация: Выполняя последовательность скачок – шаг, попытайтесь координировать движение рук разными способами (одновременно, синхронно, поочередно с нижними конечностями).

Поведение новичков: новички испытывают большие трудности при координации рук для удержания равновесия. Их руки часто создают больше равновесия, чем действия.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Начните с маленьких подскоков
- Руки и плечи должны быть расслаблены

Рекомендации:

- Выполнить заданную программу
- Сохранять равновесие во время прыжковой последовательности
- Добиться эффективного действия обеих рук

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Меняйте зоны тренировки
- Объедините поочередные и синхронные действия
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Соответствующие прыжковые зоны

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры

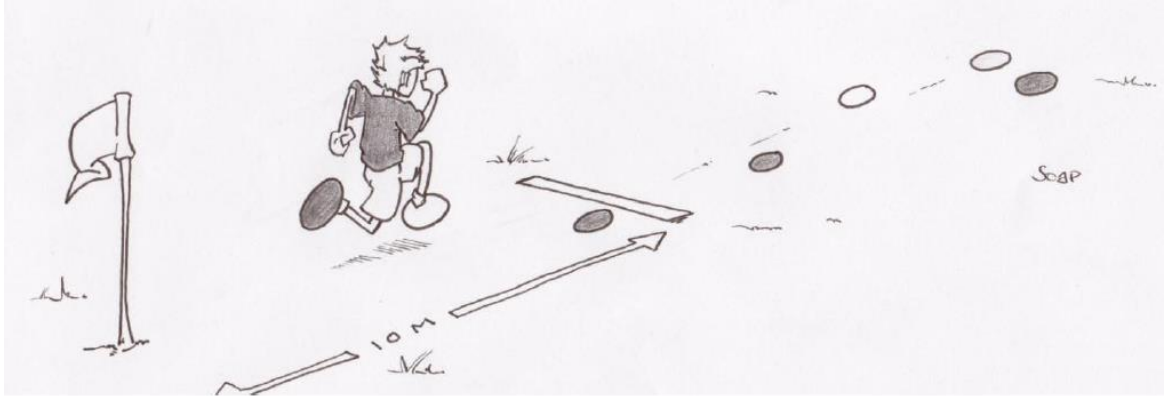
**\* Такая тренировочная ситуация годится для короткого разбега в тройном прыжке и для короткого разбега в прыжке в длину.**

### Учебная карточка 5: тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

Цель: подготовиться к короткому разбегу

Предлагаемая ситуация: на дистанции, имеющей разметку через каждые 20 м, участник пытается выполнить точный разбег, чтобы выполнить отталкивание около бруска для отталкивания.

Поведение новичков: новички испытывают трудности при повторении одинаковых разбегов. Они плохо планируют свои последние шаги на оставшейся дистанции.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Меняйте зоны старта, чтобы найти для себя свою собственную зону разбега
- Постарайтесь сохранить одинаковый бег от одной попытки до другой.

Рекомендации:

- Выполнять точное отталкивание
- Приземляться на толчковую ногу
- Не замедлять движение перед бруском для отталкивания

Прогрессия обучения:

- Немного меняйте предлагаемую прыжковую зону
- В середине зоны поставьте промежуточный маркер

Безопасность:

- Мягкая зона приземления
- Организация группы
- Соответствующая зона разбега

Инвентарь:

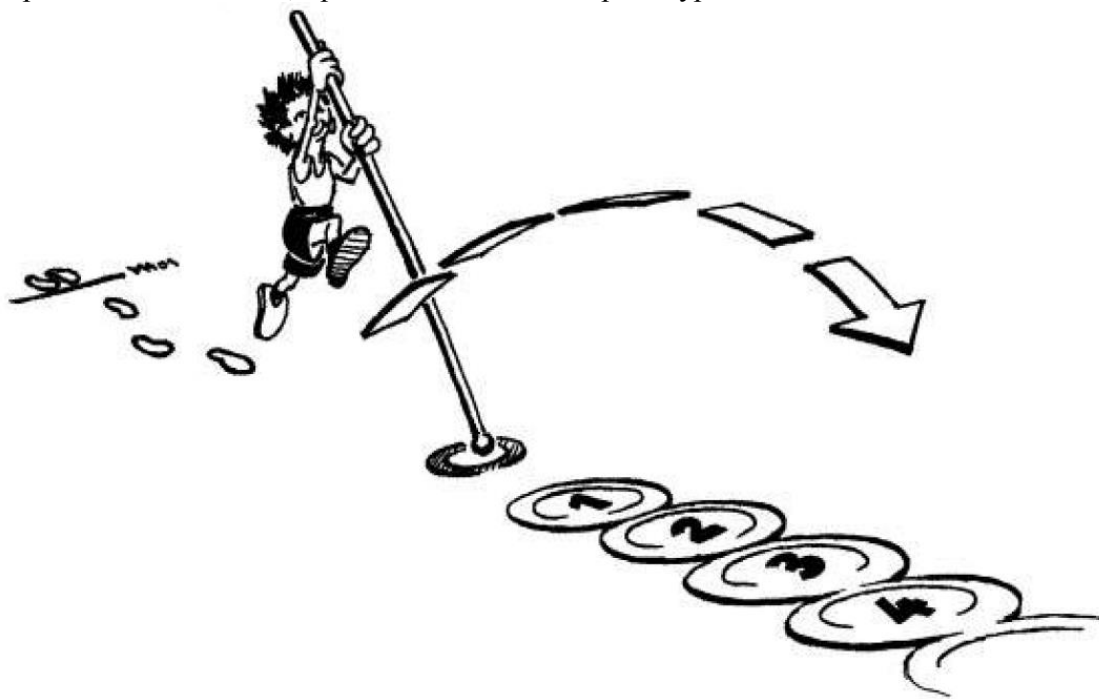
- Маркеры, планки
- Рулетка

**\* Такая тренировочная ситуация годится для короткого разбега в тройном прыжке и для короткого разбега в прыжке в длину.**

**Учебная карточка: прыжок с шестом**

**Анализ вида:** Прыжок с шестом требует способности нести шест, выполнить сбалансированное отталкивание от шеста, чтобы «пролететь» по предназначенной для этого траектории.

**Безопасность участников:** Если этот вид проводится в программе соревнований, безопасность гарантируется за счет хорошей прыжковой тренировки, выбора мягкой поверхности для приземления и шеста, пригодного для этой процедуры.

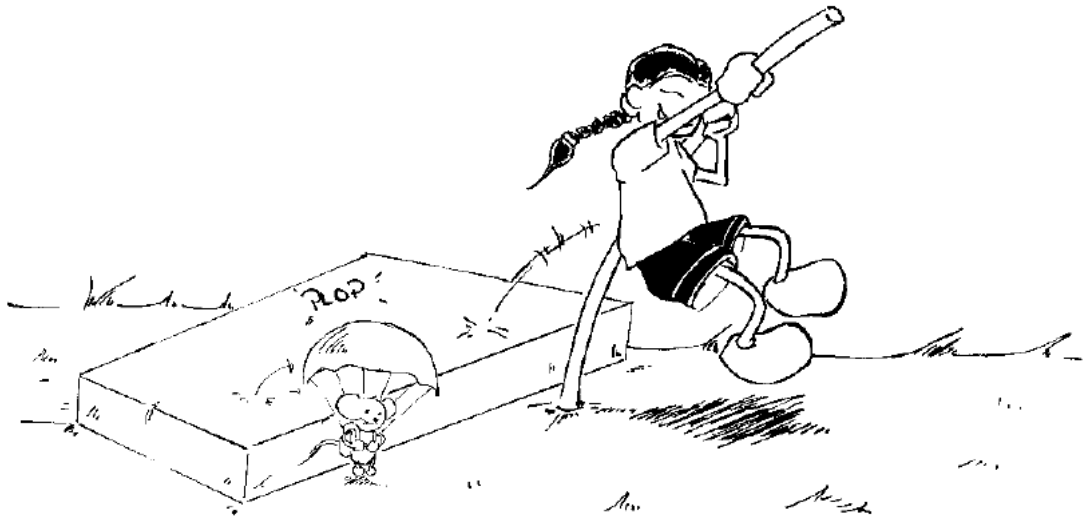


### Учебная карточка 1: Прыжок с шестом

Цель: освоить фазу виса и приземления

Предлагаемая ситуация: начать выполнение прыжка с жесткой и соответствующей платформы, спортсмены должны выполнить прыжок, оттолкнувшись от шеста, и контролировать приземление на обе ноги.

Поведение новичков: новички часто прыгают, не оттолкнувшись от шеста, они не толкают шест вперед, и он часто падает во время прыжка.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не выпускайте шест из рук
- Толкайте шест вперед
- Мягко приземляйтесь

Рекомендации:

- Сбалансированное приземление вперед на обе ноги в направлении прыжка
- Отталкивание от шеста и толчок его вперед
- Шест не выпускается из рук

Последовательность обучения:

- Меняйте высоту платформы (ее высота всегда должна быть соответствующей)
- Меняйте зону приземления
- Немного меняйте высоту хвата
- Каждое упражнение должно превращаться в игру

Безопасность:

- Мягкая безопасная зона
- Платформа соответствующей высоты

Инвентарь:

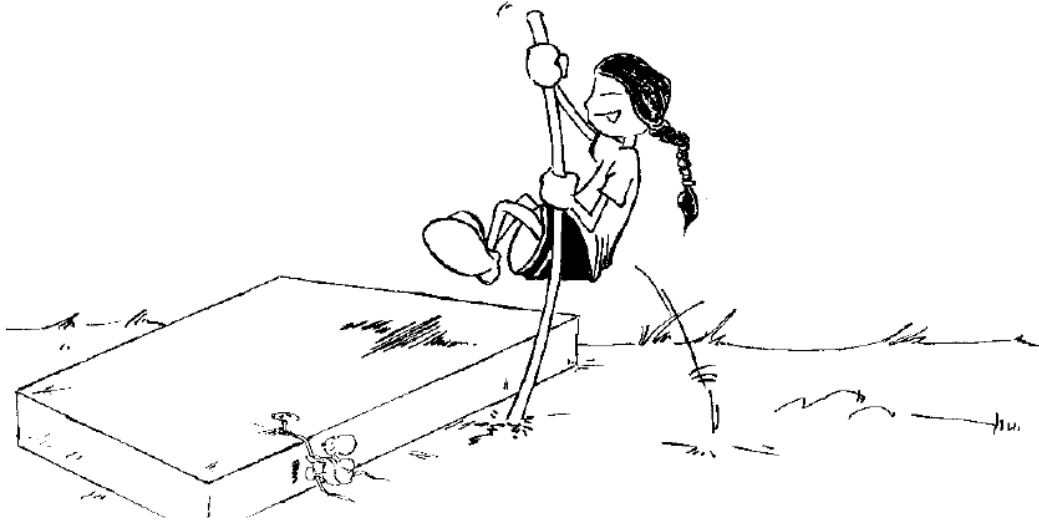
- Короткие шесты
- Жесткая платформа

### Учебная карточка 2: Прыжок с шестом

Цель: освоить отталкивание от шеста

Предлагаемая ситуация: участники перепрыгивают через неподвижную платформу после отталкивания от земли с помощью шеста.

Поведение новичков: новички часто не используют шест при прыжке через платформу. Они пытаются прыгнуть прямо от земли без отталкивания от шеста.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не выпускайте шест из рук
- Толкайте шест вперед
- Поднимайте стопы, чтобы приземлиться на платформу

Рекомендации для успешного прыжка:

- Сбалансированное приземление вперед на обе ноги в направлении прыжка
- Отталкивание от земли и толчок шеста вперед
- Шест нельзя выпускать из рук

Прогрессия обучения:

- Поднимите платформу на новую высоту
  - Меняйте позиции приземления на платформу
  - Объедините между собой впрыгивание на платформу и спрыгивание с нее
- Переходите к играм

Безопасность:

- Неподвижная соответствующая платформа
- Короткий шест

Инвентарь:

- Соответствующая высота платформы
- Соответствующий шест

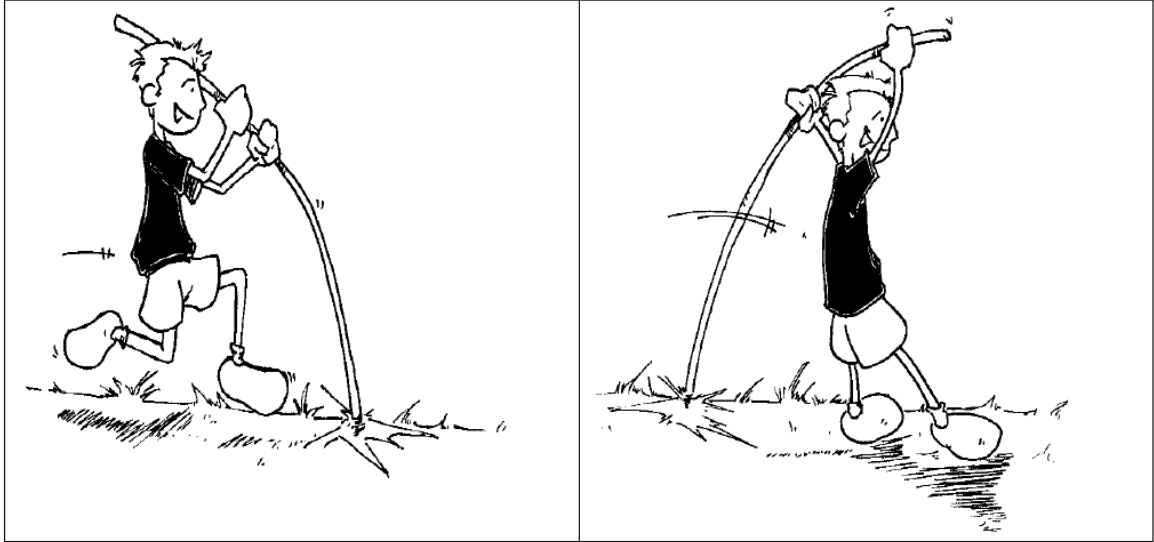


### Учебная карточка 3: Прыжок с шестом

Цель: освоить несение шеста и отталкивание от него

Предлагаемая ситуация: пронести шест при движении шагом, затем перейти к шагу, оттолкнувшись от шеста. Снова сделайте несколько шагов и затем оттолкнитесь от шеста и т.д.

Поведение новичков: новички не висят на шесте, а переносят тело от оси шеста и не толкают его вперед.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте равновесие
- Мягко приземляйтесь
- Не выпускайте шест из рук

Рекомендации:

- Приземляйтесь после сбалансированного полета и снова начните шаг
- Переходите к отталкиванию от шеста/приземлению
- Свяжите между собой легко повторяемую последовательность ходьбы

Прогрессия обучения:

- Тренируйтесь с правой и с левой стороны
- Делайте «гигантские» шаги, неся шест в руках
- Переходите от темпа ходьбы к медленному бегу
- Переходите от тренировки к играм

Безопасность:

- Мягкая и нескользкая поверхность

Инвентарь:

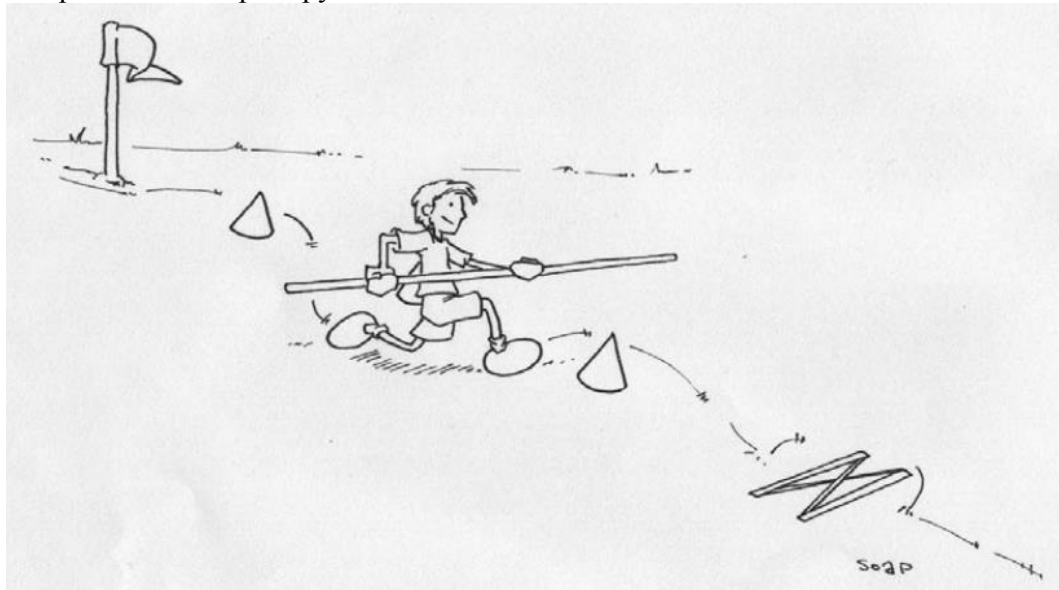
- Соответствующие шесты

### Учебная карточка 4: Прыжок с шестом

Цель: освоить разбег с шестом.

Предлагаемая ситуация: выполнить целую серию разбегов с шестом.

Поведение новичков: новички не могут «изолировать» бег от несения шеста. Во время бега шест совершает неконтролируемые движения.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Плечи во время бега расслаблены
- Держите шест в направлении бега

Рекомендации:

- Шест нужно держать крепко, и он обращен в направлении бега
- Выполните разбег

Прогрессия обучения:

- Сделайте как можно больше упражнений
- Увеличьте скорость
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Соответствующие шесты

Инвентарь:

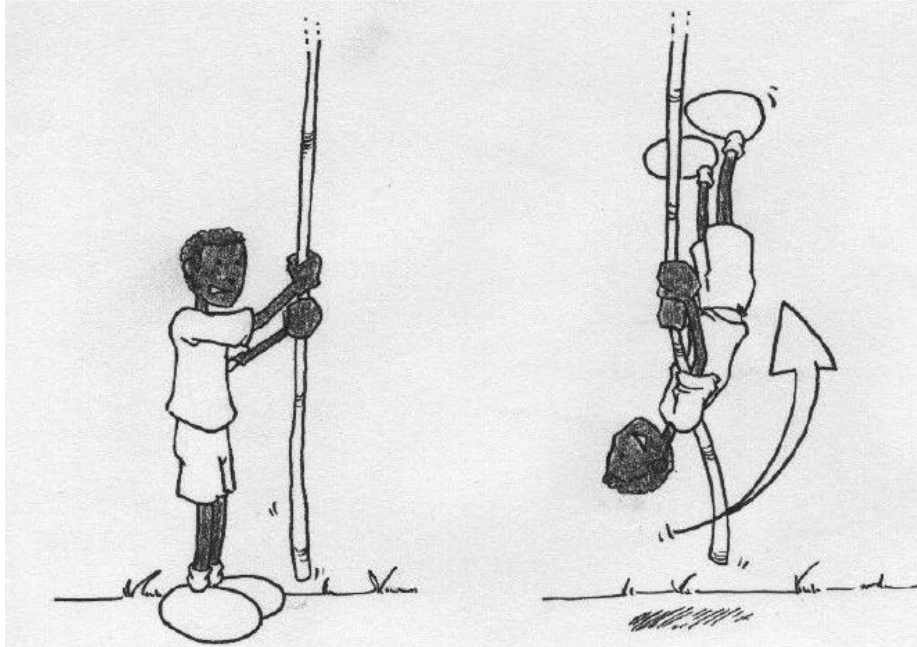
- Шесты
- Вертикальные маркеры
- Горизонтальные маркеры

### Учебная карточка 5: Прыжок с шестом

Цель: освоить преодоление планки

Предлагаемая ситуация: висят над канатом (или над планкой), участники должны поднять свои нижние конечности, чтобы перекинуть их через голову.

Поведение новичков: новичкам очень трудно выполнить упражнение, потому что движения их мышц слабы, и они ведут себя неуклюже в такой необычной позиции (они переносят ноги от оси каната).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Прижмите стопы друг другу в линию с туловищем
- Стопы должны быть подняты как можно выше, чтобы преодолеть планку
- Ни в коем случае не выпускайте шест из рук

Ошибки:

- Шест меняет направление бега и подвижен (неконтролируемые движения вверх, вниз и вбок)
- Плохой разбег (бедра находятся низко, стопы плоские)

Прогрессия обучения:

- Толкните планку, когда ноги висят над ней.
- Не «заваливаясь» назад, держите ноги вместе во время маховых движений планки
- Переходите к играм

Безопасность:

- Проверьте уровень подготовленности детей
- Мягкая поверхность или маты

Инвентарь:

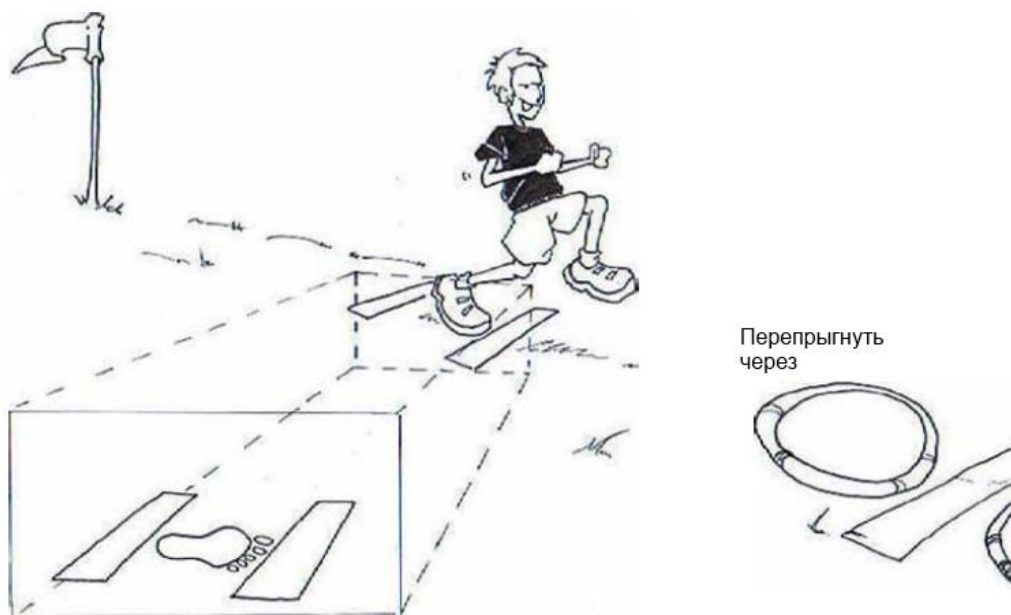
- Канат
- Маты

**Учебная карточка: как подготовить прыжок в длину на точность?**

Анализ прыжковой практики: прыжок в длину в ограниченном пространстве требует минимального владения точностью разбега и техникой прыжка.

**Безопасность участников:** две гарантии безопасности:

- выполнять прыжковые упражнения на мягкой и нескользкой поверхности.
- направлять практические усилия на достижение мастерства до того как начать работать над результатом.

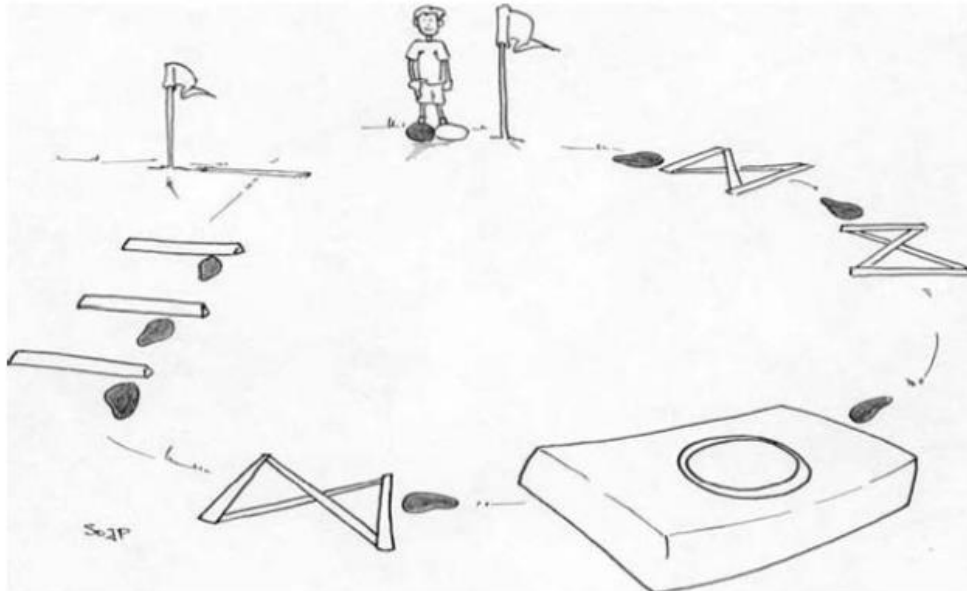


### Учебная карточка 1: прыжок в длину на точность

Цель: улучшить точность отталкивания

Предлагаемая ситуация: дополните прыжки вперед коротким разбегом для улучшения точности во время фазы опоры. Препятствия будут в основном горизонтальными, чтобы не заставлять участников прыгать высоко.

Поведение новичков: чтобы достичь точности, новички замедляют бег перед прыжковой зоной и смотрят на землю, отходя от обычной общей прыжковой практики.



Инструкции по выполнению упражнения:

Не смотреть на землю

Объединить прыжковую и беговую фазы в единое целое

Важные моменты:

Точная постановка стопы

- сохранение скорости перед прыжком  
Приземление с беговой скоростью

Прогрессия обучения:

- Меняйте расстояние между реками (сохраняйте короткую дистанцию – 10 м)
- Если возможно, изменяйте ширину рек.
- Выполняйте отталкивание правой и левой ногой.
- Выполняйте приземление на правую и левую ногу с подскоком.
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасные и нескользкие маркеры

Инвентарь:

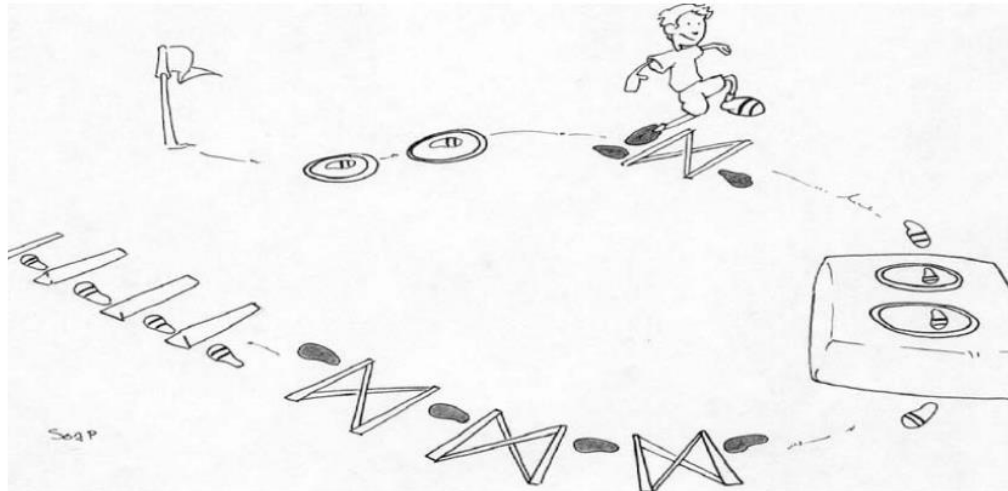
- Маркеры для прыжков
- Маркеры на трассе

### Учебная карточка 2: прыжок в длину на точность

Цель: освоить и совершенствовать технику прыжка

Предлагаемая ситуация: освоите и улучшите технику скачка за счет различных серий упражнений. Главное, чтобы прыжковая зона была ограничена для достижения лучшего результата. Пример: серия скачков на протяжении размеченной дистанции.

Поведение новичков: как только новичок столкнулся с основной проблемой координации в технике скачка, он очень часто теряет боковое равновесие во время скачка, так как масса тела не приходится на толчковую ногу. Новички часто не координируют свои руки во время скачка и «блокируют» их, чтобы обрести равновесие.



Инструкции для выполнения упражнения:

Преодолите опору поверхности

Используйте руки, чтобы двигаться вперед

Важные моменты:

Спортсмен может подскочить (тогда: хорошая постановка при первом касании).

Спортсмен сохраняет равновесие во время и после скачка.

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Используйте различные расстояния, используя шкалу увеличения
- Повторите несколько скачков.
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасные препятствия

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры (препятствия)
- Вертикальные маркеры (для трассы)

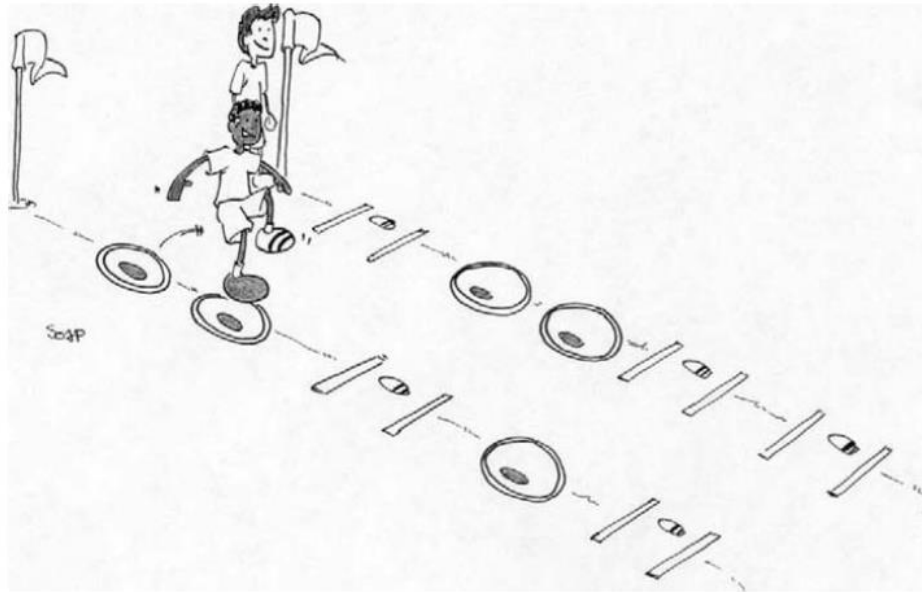
### Учебная карточка 3: прыжок в длину на точность

Цель: освоить и улучшить последовательность скачка/шага без потери скорости

Предлагаемая ситуация: выполните последовательность скачка/шага в различных ограниченных пространствах на разной скорости.

Поведение новичков: новички часто выполняют маленькие скачки и большие шаги. Часто они отходят от правильной прыжковой траектории, потому что они теряют равновесие во время скачка.

Они не используют вообще или используют неправильно свободные сегменты (руки и ноги) для движения вперед.



Инструкции по выполнению упражнения:

- не допускать перерыва между скачками и шагами
- не падать во время прыжка

Важные моменты:

- Выполнить прыжковую последовательность, сохраняя равновесие
- Выполнить прыжковую последовательность без потери скорости
- Соответственно использовать свободные сегменты

Прогрессия обучения:

- Меняйте прыжковую последовательность (двойной скачок, шаг и двойной шаг/скачок.)
- Добивайтесь синхронизации и затем десинхронизации рук: по очереди и одновременно)
- Меняйте тренировочные зоны и расстояние между прыжками
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасный инвентарь

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры (прыжковая зона)
- Маркеры для трассы

#### Учебная карточка 4: прыжок в длину на точность

Цель: эффективное использование рук в прыжковой технике

Предлагаемая ситуация: Выполните последовательность скачка/шага, попытайтесь координировать руки разными способами (одновременно, синхронизировано, альтернативно с нижними конечностями).

Поведение новичков: новичкам очень трудно координировать действие своих рук во время каждой фазы опоры. Часто равновесие создают руки, а не движение.



Инструкции по выполнению упражнения:

Начинайте с подскоков в маленькой зоне

Во время тренировки руки и плечи расслаблены

Важные моменты:

Выполнение требуемой программы

Хорошее общее равновесие во время прыжковой последовательности

Одинаковая эффективность обеих рук – формула тренировки

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Меняйте пространства
- Объедините альтернативную и синхронизированную тренировку
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Соответствующие прыжковые зоны

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры

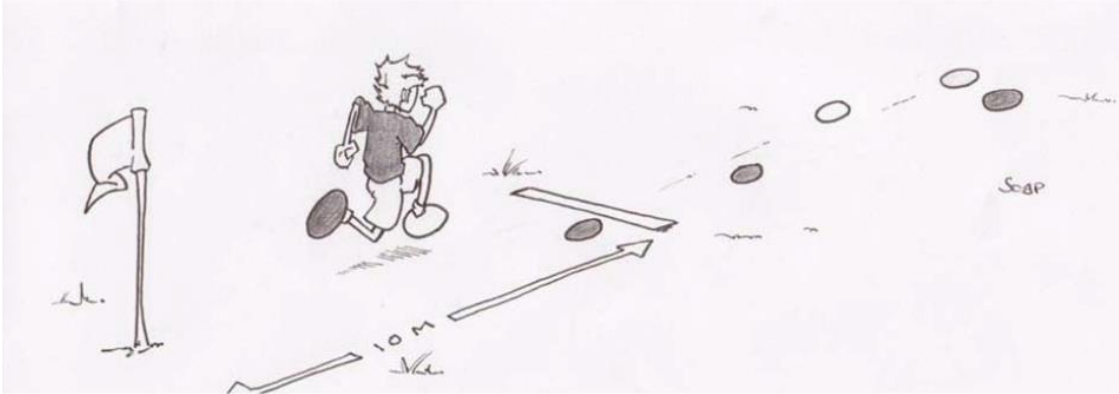


### Учебная карточка 5: прыжок в длину на точность

Цель: наметить подготовку к короткому разбегу

Предлагаемая ситуация: на дистанции, размеченной через каждые 20 м, участник пытается выполнить точный разбег, чтобы оттолкнуться рядом с бруском для отталкивания.

Поведение новичков: новичкам трудно повторять одинаковые разбеги. Они слабы, чтобы подстроить свои последние шаги к оставшейся дистанции.



Инструкции по выполнению упражнения:

- меняйте зоны старта, чтобы найти свое собственное расстояние для разбега
- попытайтесь сохранить одинаковый разбег от одной попытки до другой

Важные моменты:

- Точное отталкивание
- Приземление на толчковую ногу
- Сохранение скорости перед бруском отталкивания

Прогрессия обучения:

- Немного измените предлагаемые зоны
- Установите промежуточный маркер посередине зоны

Безопасность:

- Мягкая поверхность для приземления
- Организованная группа
- Соответствующие зоны разбега

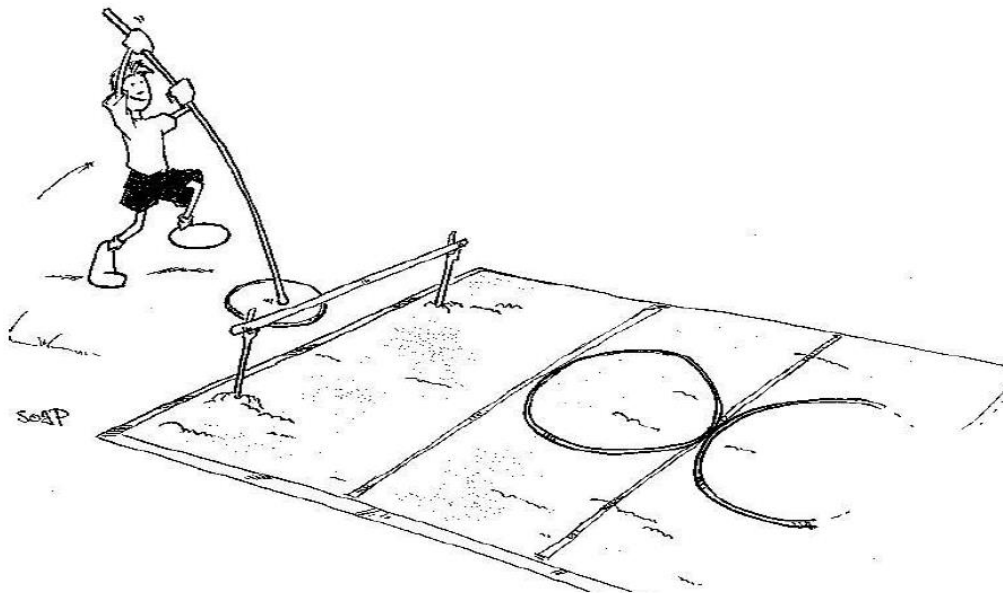
Инвентарь:

- Маркеры, стойки
- Рулетка

**Учебная карточка: как подготовить прыжок с шестом в длину и высоту?**

**Анализ ситуации:** Прыжок в длину с шестом требует, чтобы спортсмены толкали шест вперед и отталкивались от шеста, чтобы показать хороший результат. Минимальная высота подводит их к ознакомлению с данным видом.

**Безопасность участников:** обеспечить мягкую поверхность, зону приземления желательно с песком, обеспечить точное приземление, что требует соблюдения равновесия. Наконец, представьте этот вид с использованием соответствующих шестов (не более 3м в длину).

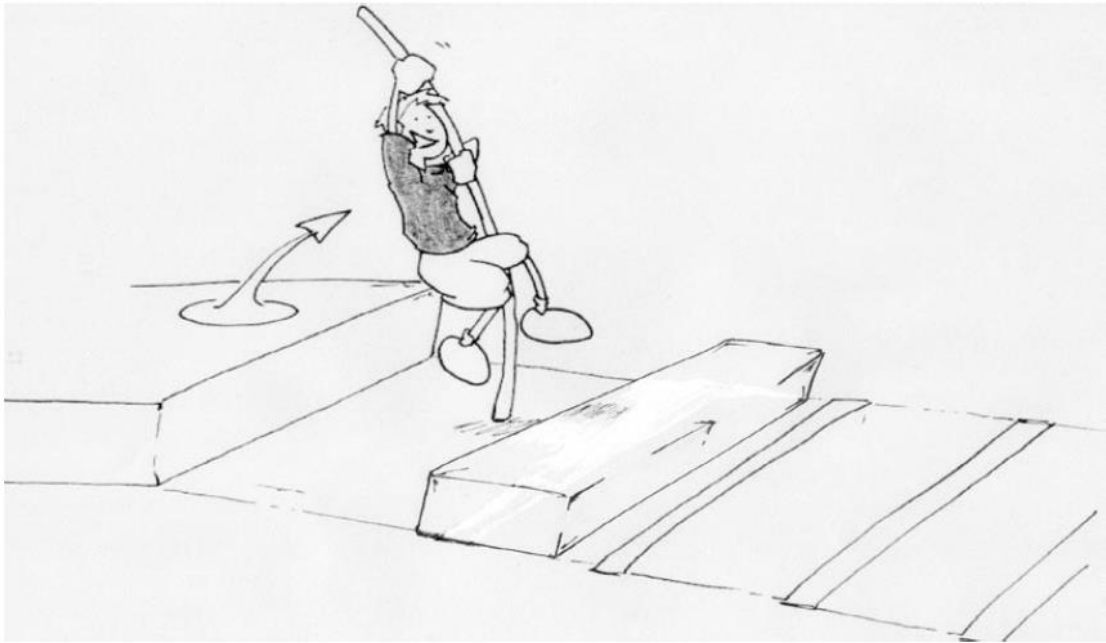


### Учебная карточка 1: Прыжок с шестом в длину и высоту

Цель: оттолкнуться от шеста, чтобы прыгнуть на расстояние

Предлагаемая ситуация: оттолкнитесь вперед от шеста на возвышении над поверхностью, чтобы выполнить прыжок на точность и расстояние через безопасное препятствие (планка, маты).

Поведение новичков: новички не отталкивают шест вперед и часто роняют шест во время прыжка. Они плохо приземляются, и им трудно поднять ногу, чтобы преодолеть препятствие.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Толкните шест вперед
- Воткните шест в землю

Рекомендации:

- Приземление с соблюдением равновесия (глаза смотрят вперед)
- Приземление мягкое
- Хват шеста двумя руками по длине

Прогрессия обучения:

- Меняйте траектории (поворот на четверть, полный поворот и т.д.)
- Меняйте возвышения над поверхностью
- Требуйте разных результатов
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая зона приземления
- Неподвижная возвышенность над землей
- Регулирование высоты возвышенности
- Регулирование требуемых дистанций

Инвентарь:

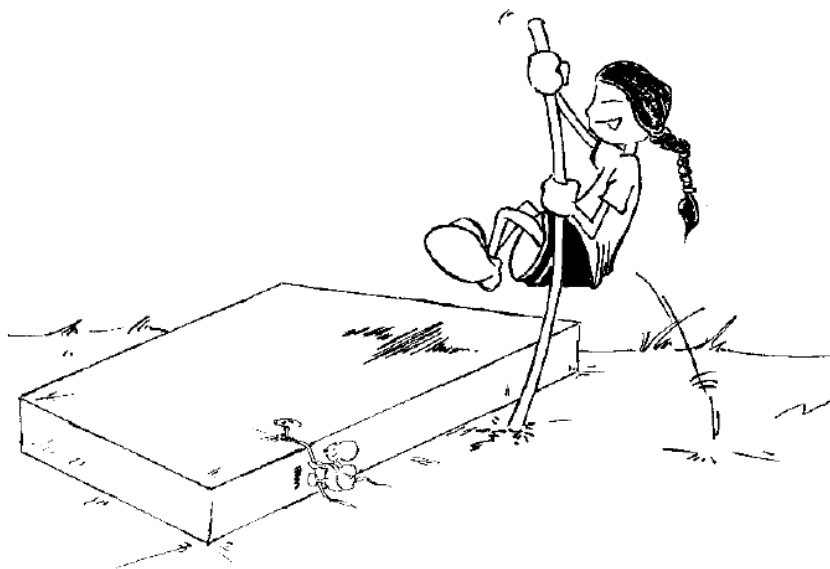
- Шесты
- Возвышенность
- Маркеры

### Учебная карточка 2: Прыжок в длину с шестом на расстояние и высоту

Цель: освоить последовательность бега/прыжка вперед и вверх с шестом

Предлагаемая ситуация: После короткого разбега объедините отталкивание вперед и вверх в единую серию, чтобы выполнить прыжок через возвышенность. Участники могут держать шест так, как им хочется.

Поведение новичков: новички часто не используют шест во время прыжка через возвышенность. Они пытаются прыгнуть непосредственно от земли, не отталкиваясь от шеста.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Отталкивание от шеста, чтобы попасть на вышеуказанную поверхность
- Приземление одновременно двумя ногами

Рекомендации:

- Объедините бег /прыжок в единую серию
- Освойте траекторию
- На одной оси: отталкивание/постановка шеста/приземление в направлении прыжка

Прогрессия обучения:

- Увеличение высоты прыжка
- Меняйте траектории (полный поворот и т.д.)

Безопасность:

- Неподвижная возвышенность
- Нескользящая поверхность
- Соответствующий шест и рычаг

Инвентарь:

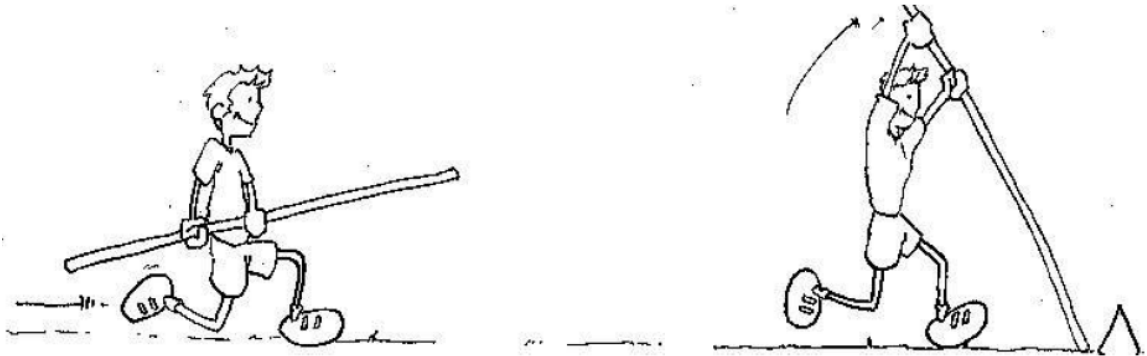
- Шесты
- Возвышенность
- Размеченная зона разбега

### Учебная карточка 3: Прыжок в длину с шестом на расстояние и высоту

Цель: освоить и совершенствовать постановку шеста

Предлагаемая ситуация: объединить бег и несение шеста, занятие позиции с одной стороны, постановку шеста и отталкивание в одну серию. Это упражнение на самом деле не подразумевает прыжка, но оно предъявляет большие требования в отношении точности постановки шеста.

Поведение новичков: новички часто теряют точность во время выполнения упражнения и держат шест на уровне плеч большую часть времени. Им трудно начать отталкивание перед прыжком, когда шест качается цели.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Объедините бег и постановку шеста в единое действие без прерывания
- Выполните полное отталкивание вперед, как только шест коснется цели

Рекомендации:

- Бег с шестом в обычной манере
- Постановка шеста прямо в ось разбега
- Рука, находящаяся сзади, поднята вверх во время фазы постановки шеста
- Минимальная потеря скорости
- Отталкивание толчковой ногой во время постановки шеста

Прогрессия обучения:

- Повторите ту же самую последовательность: бег/постановка шеста несколько раз
- Обозначьте зону отталкивания (ящик)
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Соответствующие шесты (обычной длины)
- Соответствующая скорость

Инвентарь:

- Шесты
- Ящик для «отталкивания», цели, (конусы и т.д.)

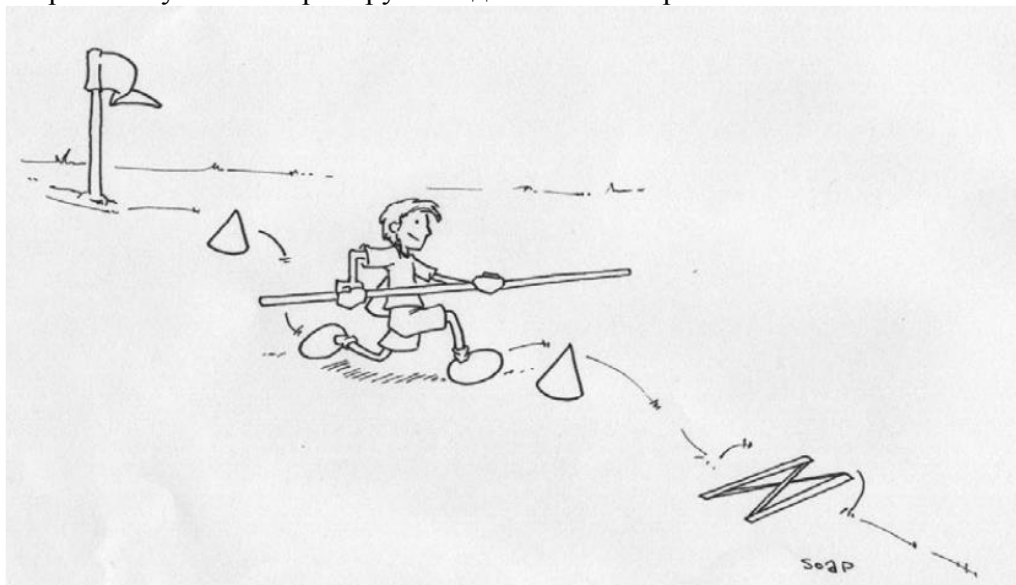
#### Учебная карточка 4: Прыжок в длину с шестом на расстояние и высоту

Цель: совершенствовать разбег с шестом

Предлагаемая ситуация: выполнить всю серию разбегов с шестом.

Поведение новичков: новички не могут “изолировать” беговое действие от несения шеста.

Шест совершенствует неконтролируемые движения во время бега.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бежать с расслабленными плечами
- Держать шест в направлении бега

Рекомендации:

- Держать шест в направлении бега в зафиксированной позиции
- Бежать правильно

Прогрессия обучения:

- Представить как можно больше упражнений
- Увеличить скорость
- Переходить к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Соответствующие шесты

Инвентарь:

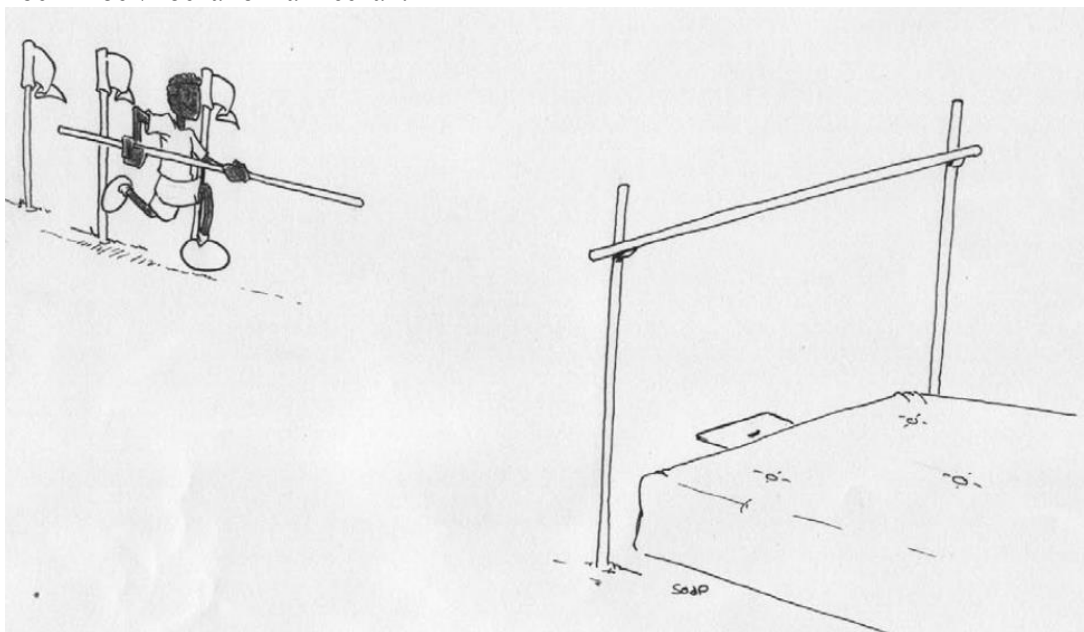
- Шесты
- Вертикальные маркеры
- Горизонтальные маркеры

### Учебная карточка 5: Прыжок в длину с шестом на расстояние и высоту

Цель: организовать короткий разбег

Предлагаемая ситуация: на размеченной маркерами через каждые 30 см зоне участники должны организовать ритмичный и точный разбег, чтобы выполнить прыжок на расстояние и высоту.

Поведение новичков: новичкам трудно повторять разбег. Они не могут освоить последовательность «бег/постановка шеста».



Инструкции по выполнению упражнения:

- Постепенно увеличивайте скорость
- Удерживайте шест в направлении прыжка

Рекомендации:

- Ритмичный бег
- Объединить бег/постановку шеста/прыжок в единую серию
- Не снижайте скорость перед прыжком

Прогрессия обучения:

- Поставьте планку или другой подобный предмет (эластичный)
- Поставьте промежуточные маркеры

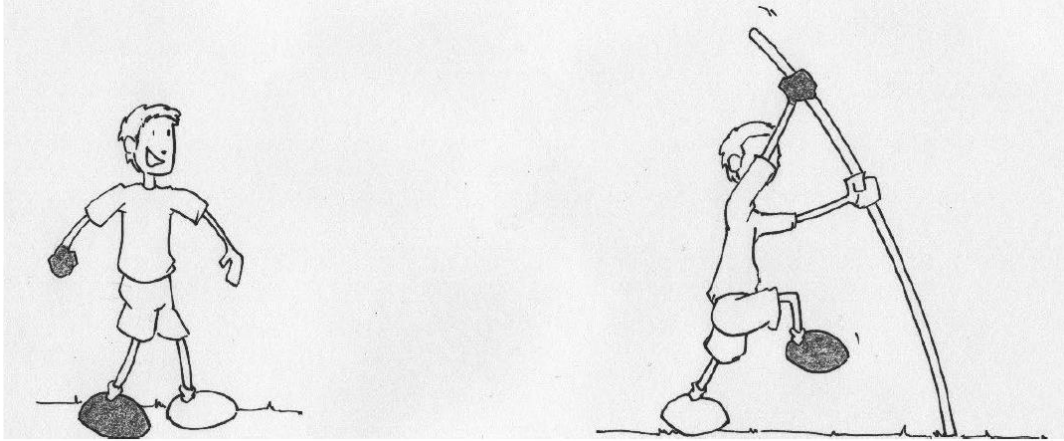
Безопасность:

- Мягкая зона приземления
- Соответствующая зона разбега

Инвентарь:

- Шесты
- Горизонтальные маркеры

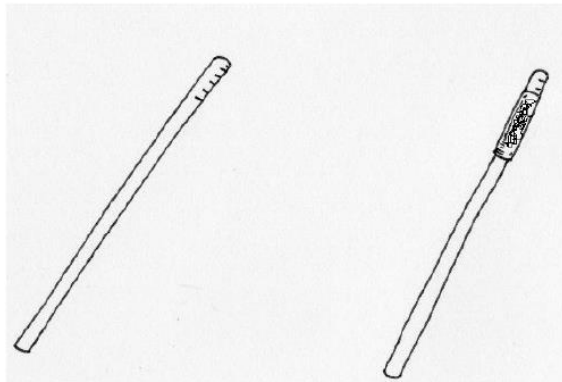
### Техническая карточка для прыгунов с шестом



Чтобы выполнить хороший прыжок с шестом, необходимо соблюдать особое сочетание работы толчковой руки/ноги.

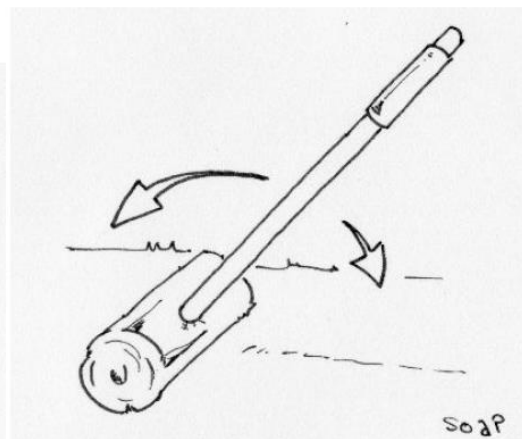
Для прыгунов, которые отталкиваются левой ногой (смотри рисунок выше), правая рука расположена выше, и, наоборот, для прыгунов, которые отталкиваются правой ногой – левая рука выше.

### Рекомендации по обеспечению безопасности участников и эффективности обучения:



Шкала для  
правильного хвата

«Муфта», указывающая  
на расстояние между  
руками



Пенек или кусок дерева,  
удерживающие спортсменов  
на оси низкого прыжка



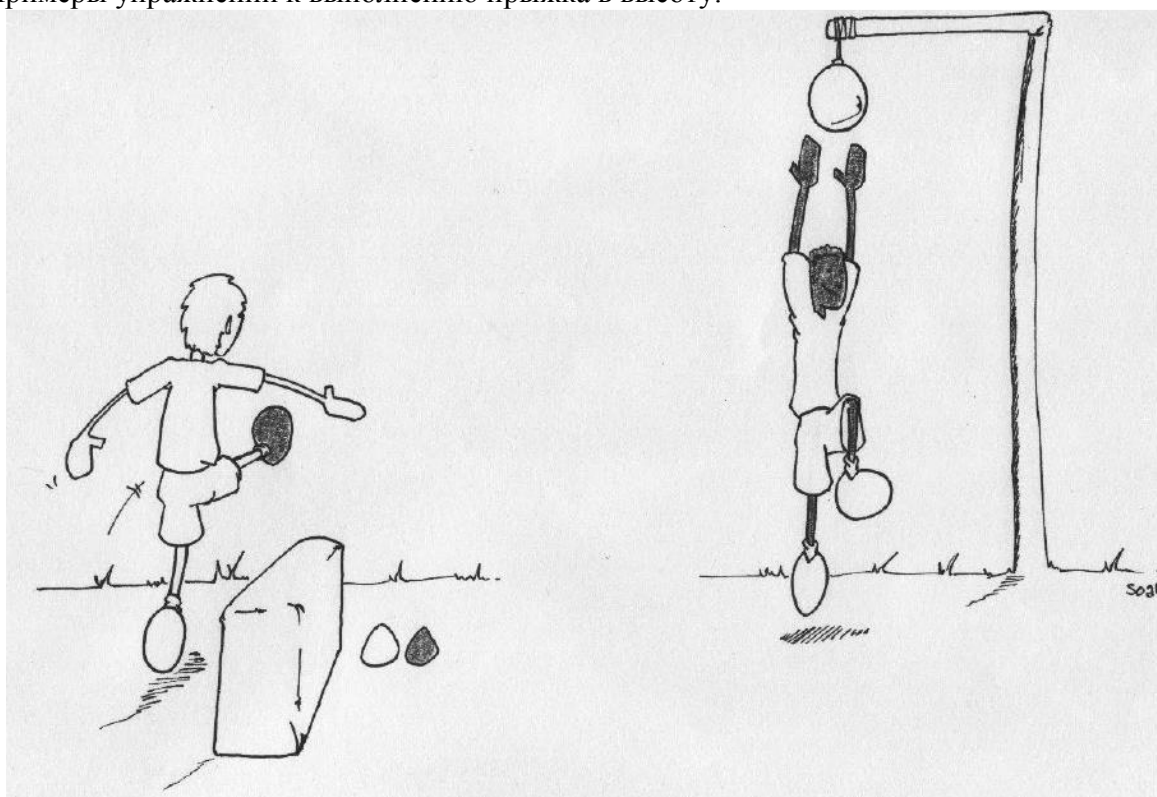
### Учебная карточка: Как подготовить прыжок в высоту?

**Примечания:** в программе Детской легкой атлетики прыжок в высоту не представлен по трем основным причинам:

- Соревнования длятся слишком долго, чтобы их включать в детскую легкую атлетику
- Безопасность детей представляет собой высокую степень риска, так как высокая траектория не ведет к безопасному приземлению.
- Существующая в настоящее время «культурная» техника прыжка (Фосбери-флоп) слишком сложна.

Эти примечания не исключают возможности для инструкторов в будущем предложить упражнения по прыжку в высоту детям. Ни при каких обстоятельствах упражнения не должны привести к значительной потере равновесия. Приземление всегда должно выполняться с использованием обеих ног.

Примеры упражнений к выполнению прыжка в высоту:



Как и в других видах во время фазы отталкивания туловище должно находиться в вертикальном положении, а свободные сегменты должны эффективно использоваться.

Чтобы улучшить общую координацию, предлагается выполнять упражнения по прыжку в высоту с левой и правой ноги.

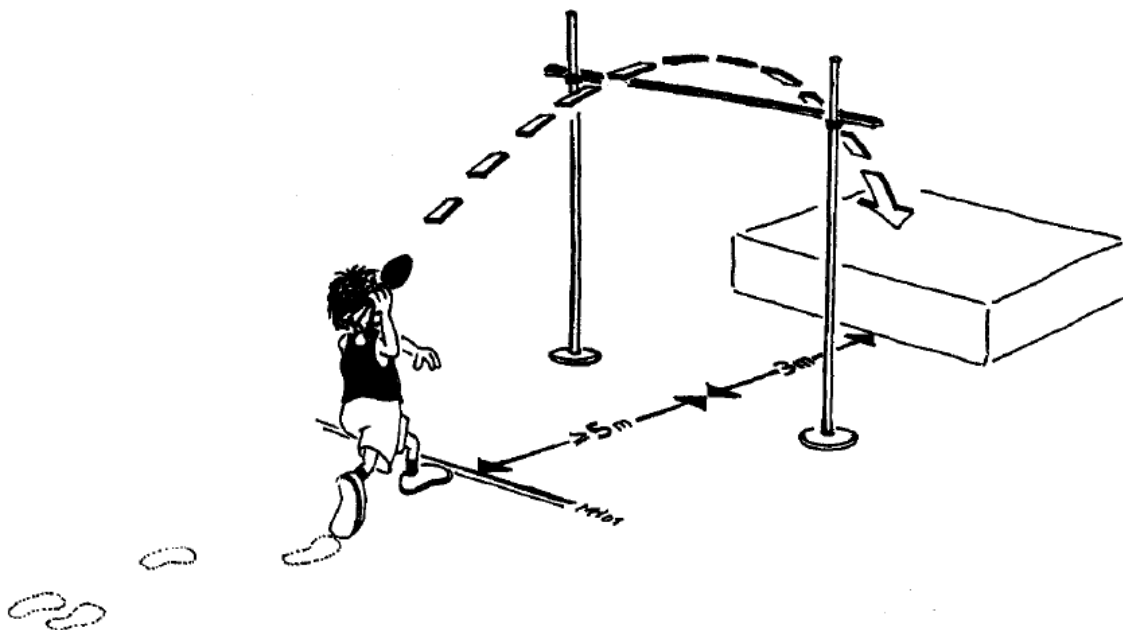
### 4.3 Метания

**Учебная карточка: Метание в цель**

**Анализ ситуации: бросьте легкий предмет в цель.**

Научитесь сохранять равновесие и контролировать траекторию полета и интенсивность.

**Безопасность участников:** снизить риск лучше всего можно за счет выбора безопасных предметов для метания и организации группы для тренировки по метанию.



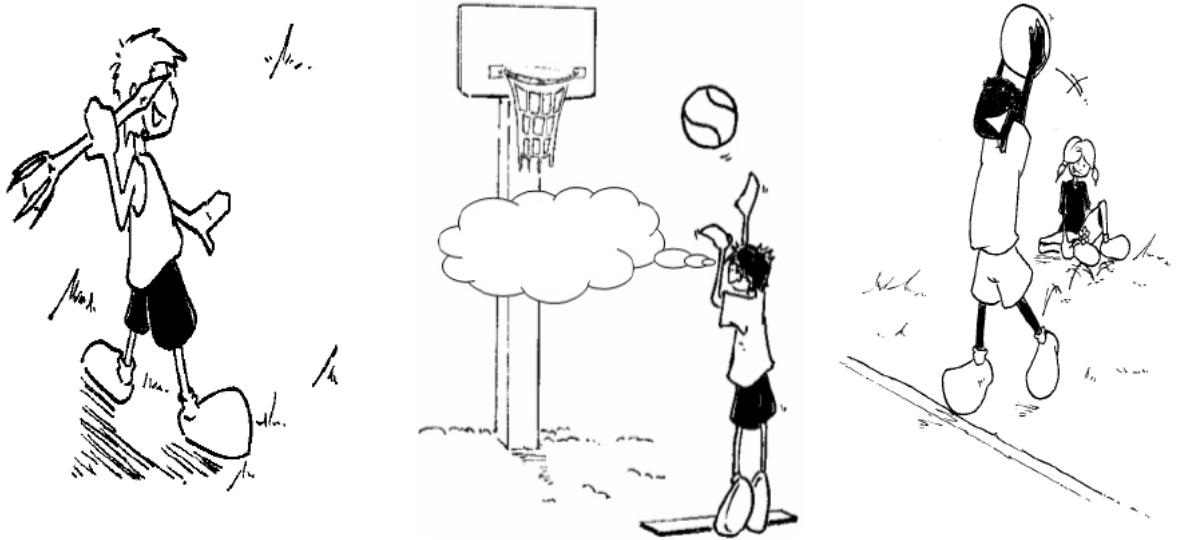
### Учебная карточка 1: Метание в цель

Цель: **совершенствовать точность и регулярность метаний**

Предлагаемая ситуация: для подготовки вида будет полезна любая тренировка по метанию.

Повторяя упражнения в различных вариантах, вы достигните прогресса.

Поведение новичков: новички чувствуют себя неуклюже из-за неправильных движений туловища и из-за того, что они не могут справиться с мышечным напряжением.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Проверьте положение туловища
- Смотрите в цель

Рекомендации:

- Точность метания
- После выпуска сохраняется прямая осанка

Прогрессия обучения:

- Разные снаряды
- Высокие, низкие, средние цели
- Во время тренировки меняйте снаряды
- Во время тренировки меняйте цели
- Выполняйте метания быстро, медленно, произвольно
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные снаряды для метания

Инвентарь:

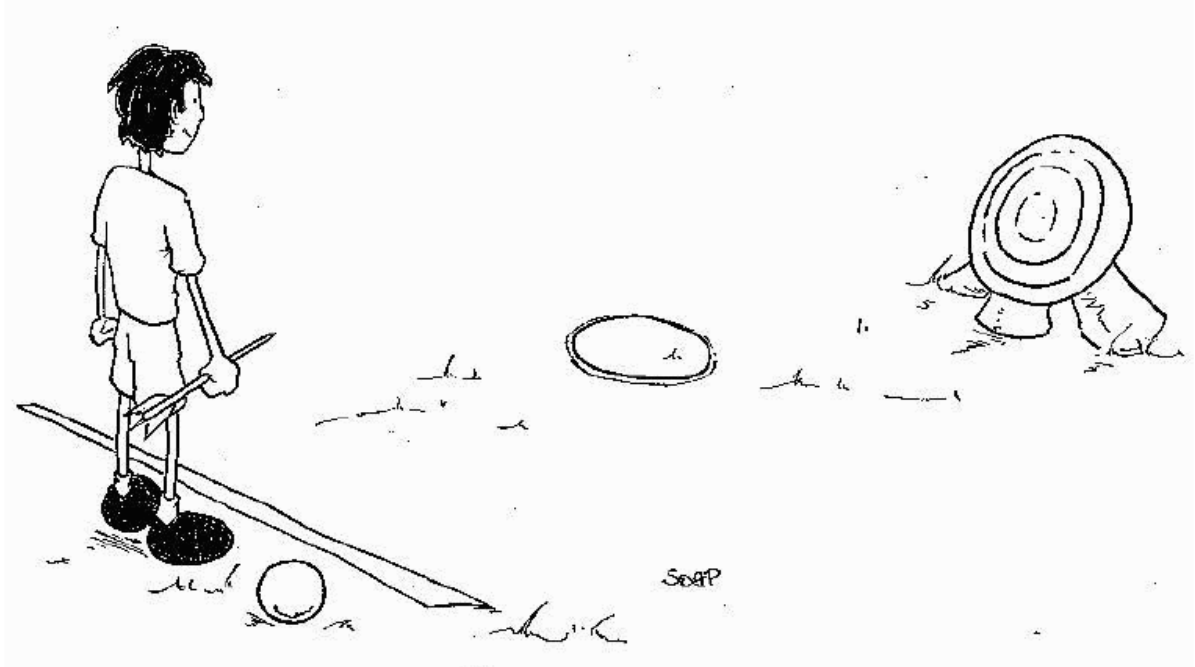
- Различные снаряды для метания
- Различные цели

### Учебная карточка 2: Метание в цель

**Цель: уметь метать различные снаряды в различные цели на точность**

Предлагаемая ситуация: юным спортсменам предлагается выполнить метание различных снарядов в различные многочисленные цели. Метатель выберет цели в соответствие со снарядами, имеющимися в распоряжении.

Поведение новичков: новички чувствуют себя неуклюже из-за неправильных движений туловища и из-за того, что они не могут справиться с мышечным напряжением.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Проверьте положение туловища
- Смотрите в цель
- Внимательно выберите цели в соответствие с имеющимися снарядами

Рекомендации:

- Точность метания
- После выпуска сохраняйте прямую осанку и смотрите в цель

Прогрессия обучения:

- Разные снаряды
- Высокие, низкие, средние цели
- Во время тренировки меняйте снаряды
- Во время тренировки меняйте цели
- Выполняйте метания быстро, медленно, произвольно
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные снаряды для метания

Инвентарь:

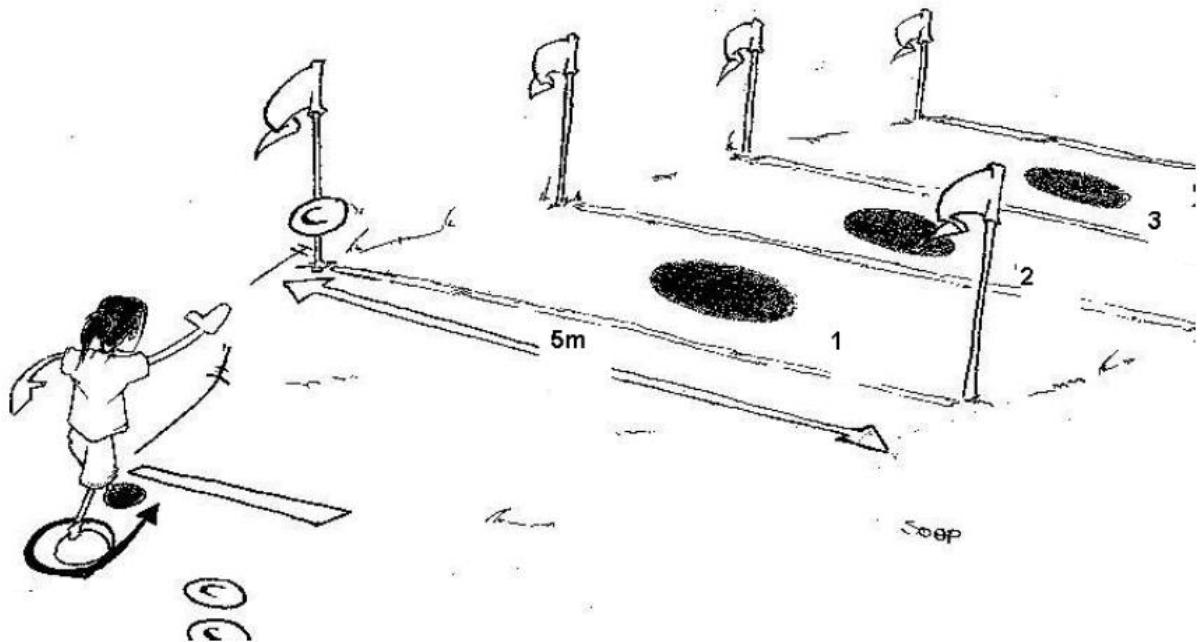
- Различные снаряды для метания
- Различные цели

### Учебная карточка 3: Метание в цель

**Цель: уметь метать одинаковые снаряды в разные цели**

Предлагаемая ситуация: дети должны выполнить несколько серий метаний одинаковых снарядов в конкретные цели, меняя расстояние (+, -, =, и т.д.).

Поведение новичков: новички чувствуют себя неуклюже из-за неправильных движений туловища и из-за того, что они не могут справиться с мышечным напряжением.



Инструкции по выполнению упражнения:

- соблюдайте инструкции в отношении целей
- Проверьте положение туловища
- посмотрите на выполненный результат

Рекомендации:

- Точность метания
- После выпуска снаряда сохраняйте прямую осанку

Прогрессия обучения:

- Выполняйте метания быстро, медленно, произвольно (123, 321, 132 и т.д.)
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные снаряды для метания

Инвентарь:

- Различные снаряды для метания
- Различные цели

#### Учебная карточка 4: Метание в цель

Цель: совершенствовать метание в цель из неподвижного положения

Предлагаемая ситуация: из позиции сидя или с колена новички должны метать различные снаряды (разной формы, весом не более 1 кг) в различные цели.

Поведение новичков: новички чувствуют себя неуклюже из-за неправильных движений туловища и из-за того, что они не могут справиться с мышечным напряжением.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Проверьте осанку
- Посмотрите на выполненный результат

Рекомендации:

- Точность в метании
- После выпуска снаряда туловище обращено к цели

Прогрессия обучения:

- Разные снаряды
- Высокие, низкие, средние цели
- Во время тренировки меняйте снаряды
- Во время тренировки меняйте цели
- Выполняйте метания быстро, медленно, произвольно
- Для выполнения метания после вращения переместите метателей правой рукой влево от цели (наоборот для метателей – левшей)
- переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные снаряды для метания
- барьер, стул, скамейка и т.п.

Инвентарь:

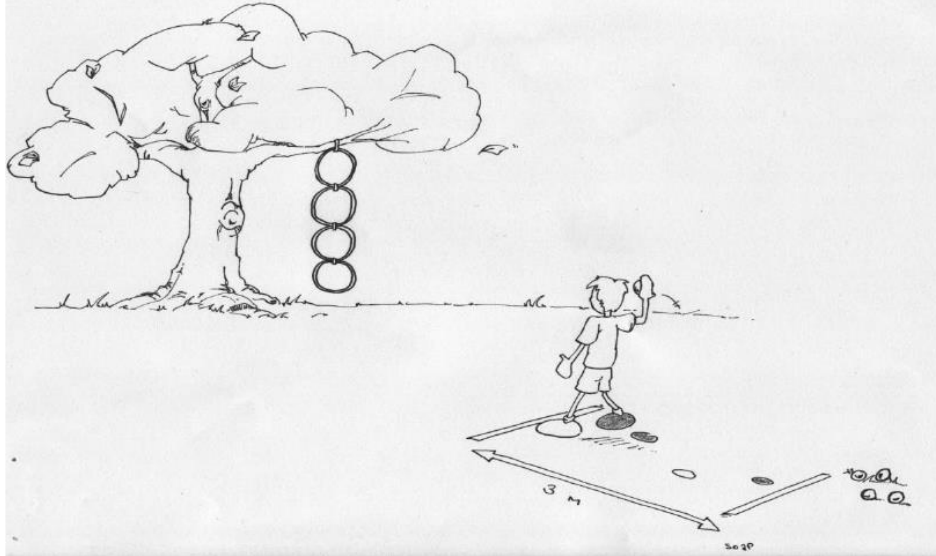
- Различные снаряды для метания
- Различные цели

### Учебная карточка 5: Метание в цель

**Цель: метание в цель с нескольких шагов**

Предлагаемая ситуация: после нескольких шагов новички должны метать различные снаряды (разной формы, весом = 1 кг максимум) из различных положений в различные цели.

Поведение новичков: новички чувствуют себя неуклюже из-за неправильных движений туловища и из-за того, что они не могут справиться с мышечным напряжением.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте равновесие после выпуска снаряда
- Посмотрите на достигнутый результат

Рекомендации:

- Точность действий
- Сохранение равновесия после выпуска снаряда
- Туловище и глаза обращены к цели после выпуска снаряда

Прогрессия обучения:

- Разные снаряды, разные расстояния
- Во время тренировки меняйте снаряды
- Во время тренировки меняйте цели
- Для выполнения метания после вращения переместите метателей правой рукой влево от цели (наоборот, для метателей – левой)
- переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные снаряды для метания

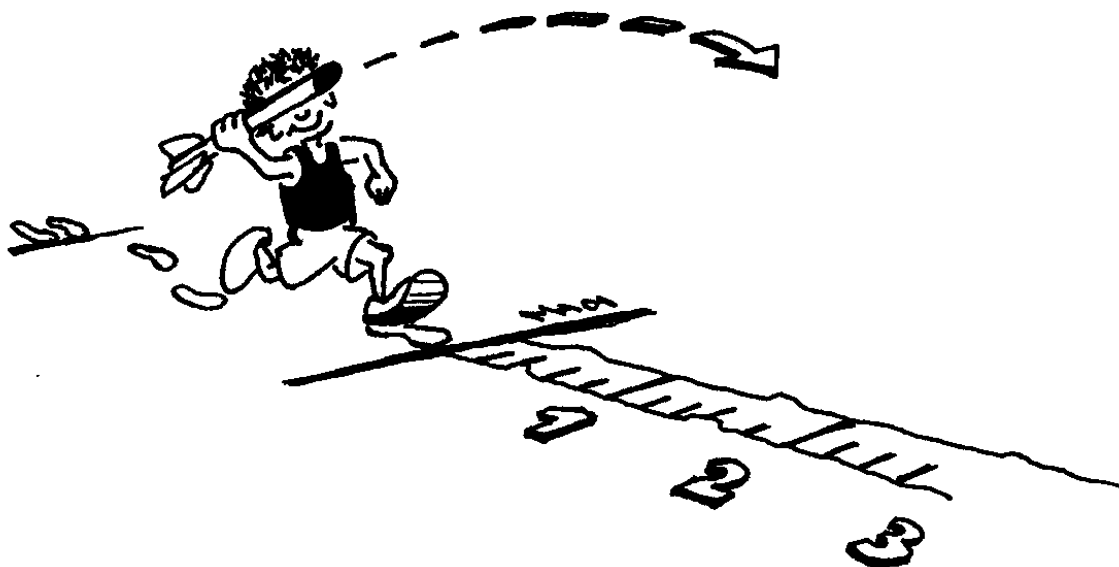
Инвентарь:

- Различные снаряды для метания
- Различные цели

**Учебная карточка: Как подготовить метание копья?**

**Анализ ситуации:** в этом виде метания необходим контроль траектории и результата, метание выполняется одной согнутой рукой после короткого разбега.

**Безопасность участников:** снаряды и достижение точности должны решить проблему безопасности. Однако рекомендуется организовать группу, время и место, ознакомить участников с правилами безопасности во время тренировки.



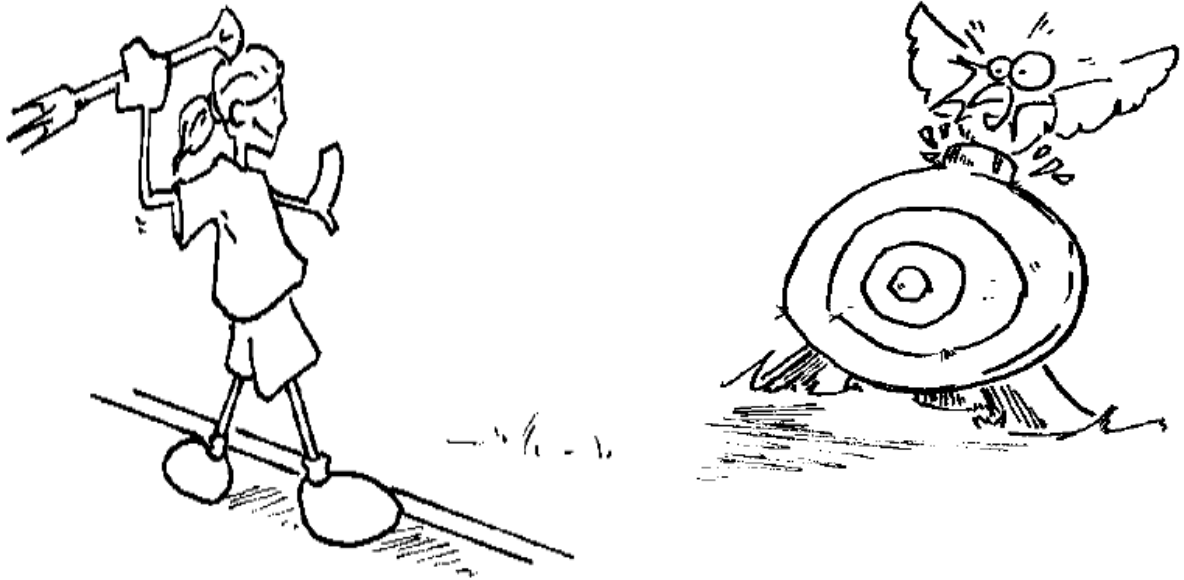


**Учебная карточка 1: Метание детского копья**

**Цель: освоить метание одной согнутой рукой**

Предлагаемая ситуация: метайте безопасный и легкий снаряд (не более 0.5кг) в цель одной рукой из положения стоя, стопы параллельны. Рука, выполняющая метание, должна быть поднята над уровнем плеча.

Поведение новичков: новички начинают сгибание туловища и поворот, что мешает точности метания.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Ось тела должна представлять собой прямую линию
- Смотрите в цель
- Рука, выполняющая метание, поднята над плечом

Рекомендации:

- Правильное положение тела (положение таза зафиксировано)
- Держать руку над горизонтальным уровнем плеча
- Использовать гибкость плеча

Прогрессия обучения:

- Меняйте легкие снаряды
- Меняйте цели
- Переходите к таким упражнениям, как индивидуальные или коллективные игры

Безопасность:

- Использовать безопасные снаряды
- Организация группы
- Организация упражнения

Инвентарь:

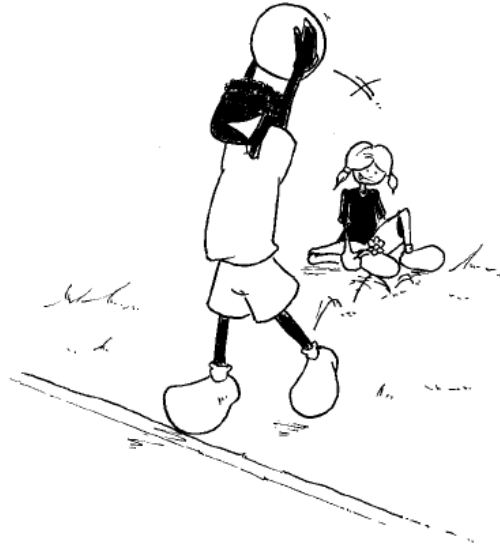
- Различные снаряды для метания
- Цели

## Учебная карточка 2: Метание детского копья

Цель: совершенствовать освоение разбега

Предлагаемая ситуация: после 3 шагов выполните действие, подобное вбрасыванию мяча в футболе, с помощью мяча или легкого набивного мяча.

Поведение новичков: новички останавливаются перед метанием, и их таз отклоняется назад во время ускорения движения набивного мяча.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Выполняйте метание, отталкиваясь левой ногой (для метателей - правшей)
- Держите мяч высоко над головой

Рекомендации:

- Не останавливайтесь перед метанием
- Двигайтесь вперед после выпуска снаряда
- Смотрите в направлении метания
- Во время метания держите руки высоко над головой

Прогрессия обучения:

- Меняйте траектории (высокая, низкая, прямая и т.п.)
- Освойте отталкивание с обеих сторон
- Переходите к играм

Безопасность:

- Использовать безопасные снаряды
- Организовать группу
- Организовать упражнение
- Плоская поверхность

Инвентарь:

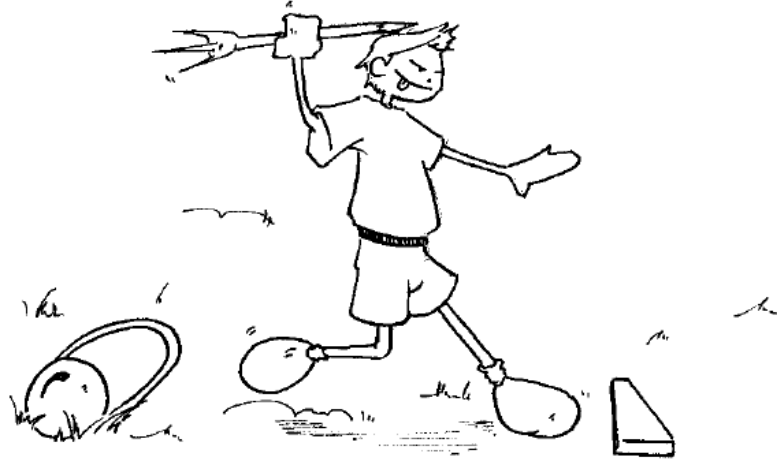
- Различные снаряды для метания
- Цели

### Учебная карточка 3: Метание детского копья

Цель: добиться точности траектории

Предлагаемая ситуация: после нескольких шагов выполните серию из 3 метаний различных легких снарядов одной согнутой рукой, или выполните метание 3 подобных снарядов в три различные цели (вес снарядов не более 0.5 кг).

Поведение новичков: новички испытывают трудности в выполнении метания при новых условиях (снаряды, дистанция): большая неточность при такой тренировке.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Во время метания не меняйте положение туловища
- Смотрите в цель

Рекомендации:

- Попасть в цель
- Смотрите в направлении метания
- Не останавливайтесь перед метанием
- Продолжайте движение вперед после выпуска снаряда

Прогрессия обучения:

- Меняйте способы метания
- Меняйте цели
- Меняйте последовательность
- Переходите к играм

Безопасность:

- Использовать безопасные снаряды
- Организовать группу
- Организовать упражнение
- Плоская поверхность

Инвентарь:

- Различные снаряды для метания
- Цели

**Учебная карточка 4: Метание детского копья**

**Цель: познакомиться с разбегом скрестными шагами**

Предлагаемая ситуация: участники последовательно выполняют метание на разное расстояние, стоя боком и держа детское копьё.

Поведение новичков: скрестные шаги неизвестны для новичков, им сложно их отрегулировать, особенно если это «плохая» нога. Они полностью забывают контролировать копьё (копьё колеблется из стороны и меняет направление метания).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Держите копьё в направлении метания
- Пытайтесь сделать эффективные шаги

Рекомендации:

- Легко выполняйте скрестные шаги
- Крепко держите копьё в направлении метания

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции
- «Очистите воду» (маленькие реки)
- Используйте более длинные копья

Безопасность:

- Выполнение по одному
- Четкие маркеры в зоне метания

Инвентарь:

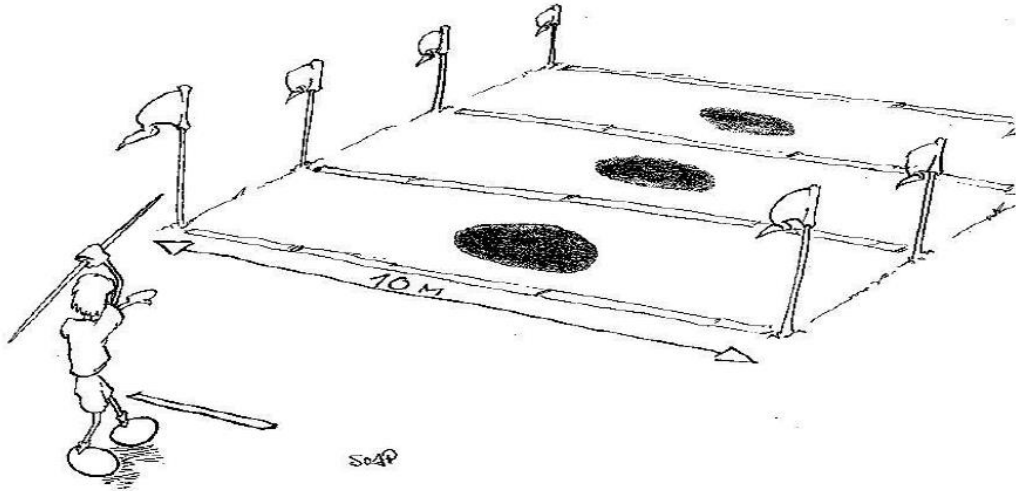
- Различные копья
- Вертикальные маркеры

### Учебная карточка 5: Метание детского копья

Цель: **выполнить полное метательное движение с короткого разбега**

Предлагаемая ситуация: выполнить метание после разбега на размеченной зоне: выполните 5-метровый разбег на дистанции 10, 15 и 20-метров (удобные и легкие снаряды весом не более 0.5 кг).

Поведение новичков: новичкам трудно объединить разбег и метание в одно полное движение. Разбег сбоку дает маленькую точность траектории.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Регулярно выполняйте разбег
- Во время фазы выпуска смотрите в цель

Рекомендации:

- Правильные траектории
- Перенос веса тела на опорную ногу, туловище наклонено вперед в направлении метания
- Копье выпускают высоко над зоной метания, и туловище обращено в том же направлении.

Прогрессия обучения:

- Меняйте расстояние до цели
- Меняйте копья

Безопасность:

- Организация группы
- Размеченная зона

Инвентарь:

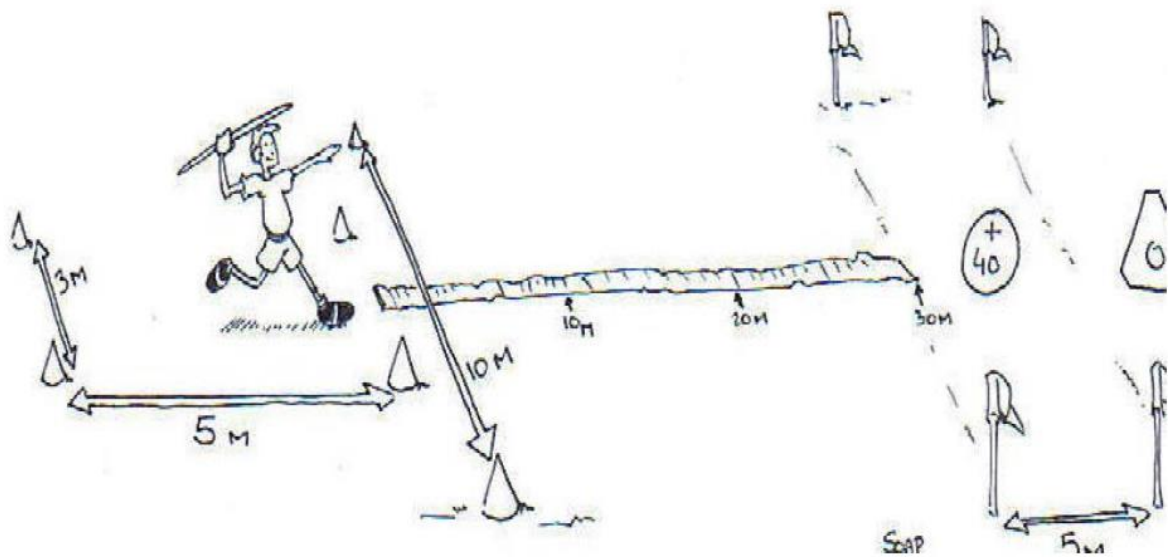
- Разные копья
- Вертикальные маркеры

**Учебная карточка: Как подготовить соревнование по метанию подросткового копья?**

**Анализ ситуации:** цель этого вида метания заключается в том, чтобы показать результат и обеспечить точность метания. Для организации этого вида необходим хороший разбег. Этот вид можно организовать, используя снаряды с минимальными аэродинамическими характеристиками, которые легко метать (рекомендуемый вес: около 0,5 кг).

**Инструкции по обеспечению безопасности участников:** метатели должны выполнять действие на нескользкой поверхности. Инструкции по метанию очень строгие, и зона для метания четко размечена.

Наконец, выбранные для метания предметы должны быть безопасными для других детей, участвующих в соревновании.



### Учебная карточка 1: Метание подросткового копья

Цель: **основные навыки движения и положения руки, выполняющей метание.**

Предлагаемая ситуация: попросите молодых спортсменов метнуть копье двумя руками через голову, затем одной рукой в направлении конкретной цели. Спортсмены должны выполнить метание с места, бедра обращены в направлении метания.

Поведение новичков: новички не чувствуют натяжения плечевого пояса и часто высоко поднимают наконечник копья. Они не запоминают положение руки, выполняющей метание при повторе метания одной рукой.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Поднимите копье вверх на максимальную высоту
- Зафиксируйте положение таза

Рекомендации:

- При приземлении ось копья должна быть направлена в направлении метания
- Спортсмен продолжает смотреть в направлении метания
- Ось тела соответствует прямой линии и устремлена вперед
- Выполните метание одной рукой, сохраняйте такое положение руки, выполняющей метание, как если бы вы метали двумя руками (руки над плечевым поясом)

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды для метания (вес, форму и т.д.)
- Меняйте цели
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Инструкции по выполнению упражнения
- Соответствующие копия

Инвентарь:

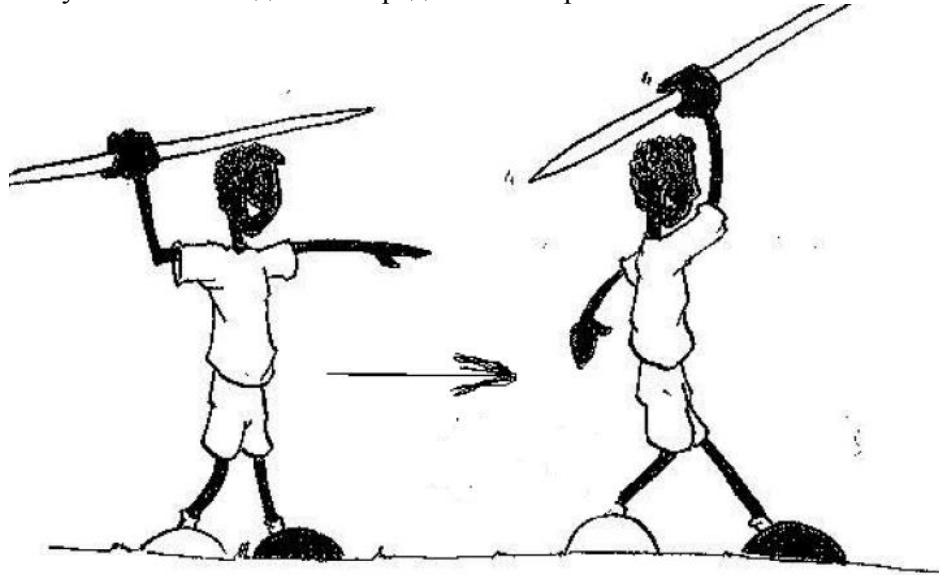
- Копья разного веса
- Размеченные цели

## Учебная карточка 2: Метание подросткового копья

Цель: совершенствовать короткий разбег

Предлагаемая ситуация: предложить молодым спортсменам выполнить метание копья после разбега, выполненного следующим образом: левой, правой, левой ногой (для метателей - правшей). Рука, выполняющая метание, должна быть высоко поднята над плечом.

Поведение новичков: новичкам трудно координировать разбег и само действие метания. Самую большую сложность для них представляет правильный хват.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Держите копье над головой
- Отмечайте шаги

Рекомендации:

- До приземления копье не должно вращаться во время полета
- Ось тела проходит через левую толчковую ногу
- При выпуске копья спортсмен смотрит в направлении метания (таз/плечи)
- Метатель размечает разбег: левой... ..правой, левой, затем выполняет метание

Прогрессия обучения:

- Менять снаряды для метания
- Выполнять метание по разным целям
- Менять формы и высоту траекторий
- Организовывать игры

Безопасность:

- Организация группы
- Инструкции по выполнению упражнения
- Соответствующие копия

Инвентарь:

- Копья разного веса
- Размеченные цели

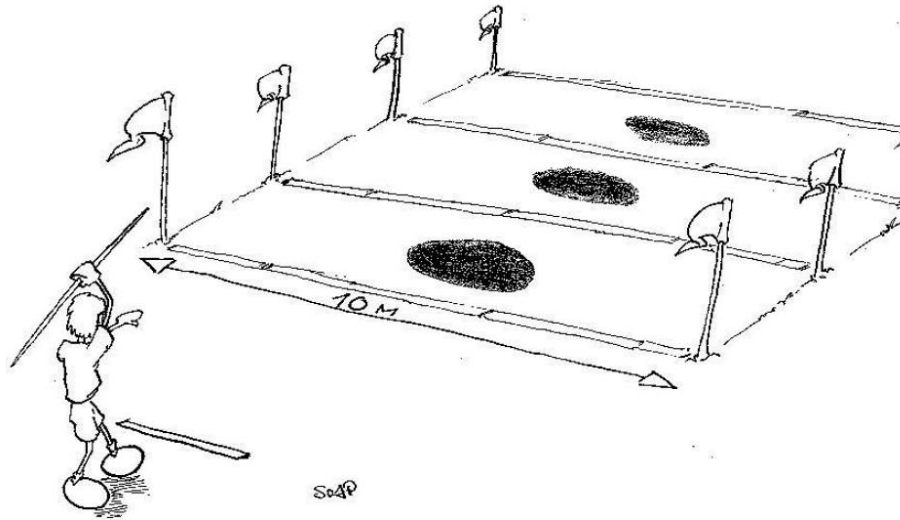


### Учебная карточка 3: Метание подросткового копья

Цель: совершенствовать освоение трассы метания

Предлагаемая ситуация: спортсмены должны выполнить метание на самое большое расстояние, соблюдая требование точности. Такое метание выполняется после короткого разбега (левой, правой, левой)

Поведение новичков: новички часто стараются выполнять вращение, чтобы показать лучший результат. Чем дальше цель, тем больше копьё будет поворачивать в сторону.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Будьте осторожны по отношению к другим участникам
- Оставайтесь в направлении метания, руки, выполняющие метание, подняты над уровнем плеч.

Рекомендации:

- Соблюдайте обязательные траектории
- Выполняйте двигательные характеристики успешного метания (ось тела устремлена к цели, рука, выполняющая метание, поднята над уровнем плеч).

Прогрессия обучения:

- Увеличивайте дистанции
- Меняйте снаряды для метания и последовательность (дальше, ближе, на среднюю дистанцию)
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Инструкции по выполнению упражнения
- Соответствующие копьё

Инвентарь:

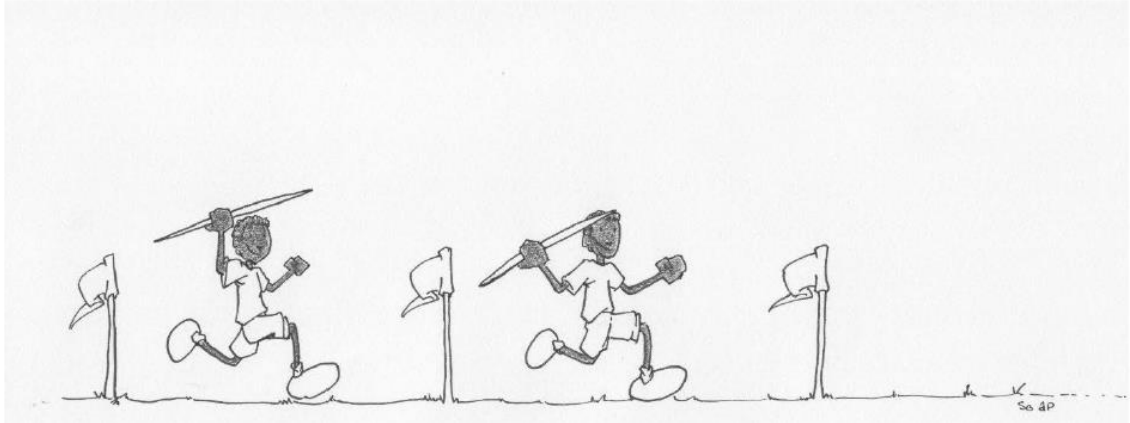
- Копья разного веса
- Размеченные цели

#### Учебная карточка 4: Метание подросткового копья

**Цель: совершенствовать качество разбега с копьем**

Предлагаемая ситуация: дети должны соединить серии обычных шагов и/или скрестных шагов с копьем в положении перед выпуском снаряда.

Поведение новичков: новичкам очень трудно выполнить мощные скрестные шаги. Копье в положении перед выпуском часто совершает неконтролируемые движения или значительно уходит в сторону от направления метания.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Отделите копье от разбега
- Ритм шагов близок к беговому ритму

Рекомендации:

- Копье находится в стабильном положении и в направлении метания
- Шаги должны быть мощными и сбалансированными
- Во время скрестных шагов оставайтесь на прямой дорожке

Прогрессия обучения:

- Меняйте беговую последовательность
- Организуйте смешанные трассы с разбегом в бок и вперед
- Выполняйте метание левой и правой рукой
- Соедините действие метания с целью
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные копья

Инвентарь:

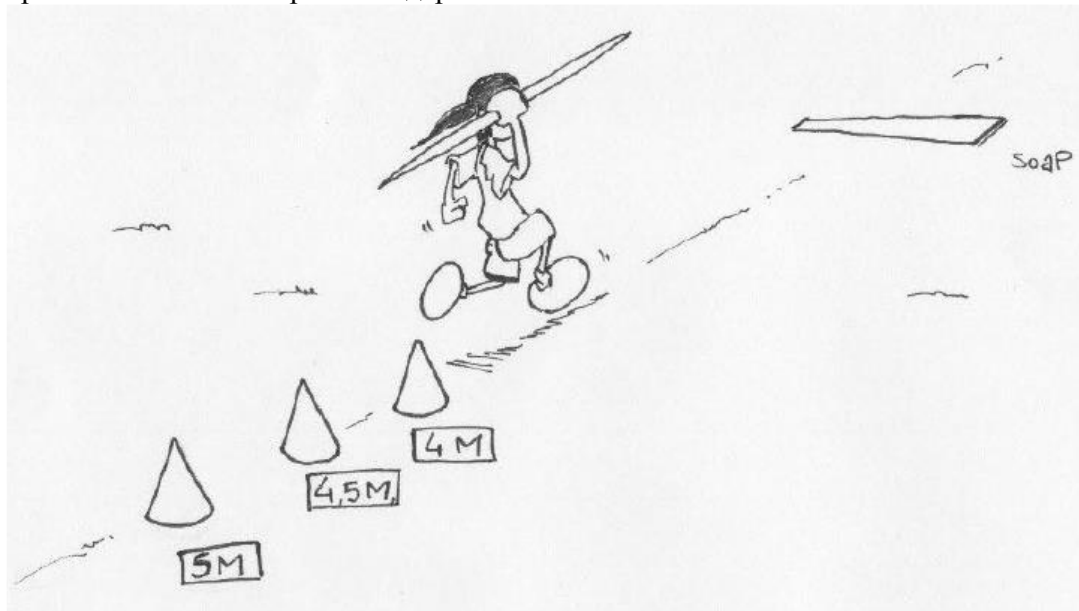
- Копья
- Горизонтальные маркеры

### Учебная карточка 5: Метание подросткового копья

Цель: организовать короткий разбег

Предлагаемая ситуация: перед метанием спортсмен должен выполнить разбег по дорожке (скоростной лестнице) с отметками через каждые 50 см.

Поведение новичков: новичкам трудно повторять одинаковые серии разбега. Им трудно одновременно выполнять разбег и держать копье.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Выбрать серию разбега
- Держать копье в положении, выбранном для метания (под малым углом скольжения, высоко над головой, перед собой)

Рекомендации:

- Выполняйте обычный разбег (форма и расстояние)
- Корректируйте хват (по диагонали и в направлении метания)
- Сохраняйте ускорение во время серии скрестных шагов

Прогрессия обучения:

- Добивайтесь точности метания
- Выполняйте метание с промежуточными отметками

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные копья
- Основное значение имеет точность

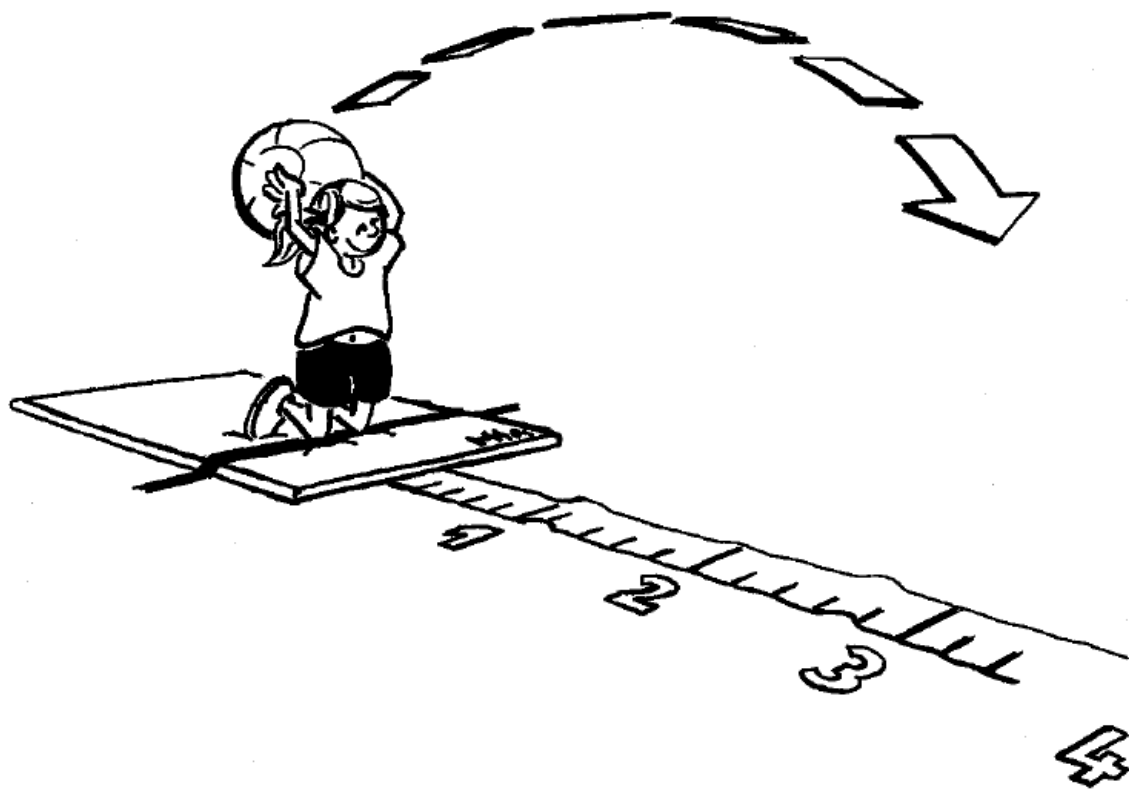
Инвентарь:

- Копья
- Горизонтальные маркеры
- Цели

**Учебная карточка: Как подготовить соревнование по метанию с колена?**

**Анализ ситуации:** Этот вид метания позволяет молодым спортсменам попробовать силу, передаваемую бедром из легкого положения и являющуюся предпосылкой для распрямления плечевого пояса.

**Безопасность участников:** спортсмен встает на колени на мягкой поверхности (мат, песок, трава). Выберите вес набивного мяча: всегда выбирайте более легкий мяч (1кг, 1.5 кг).

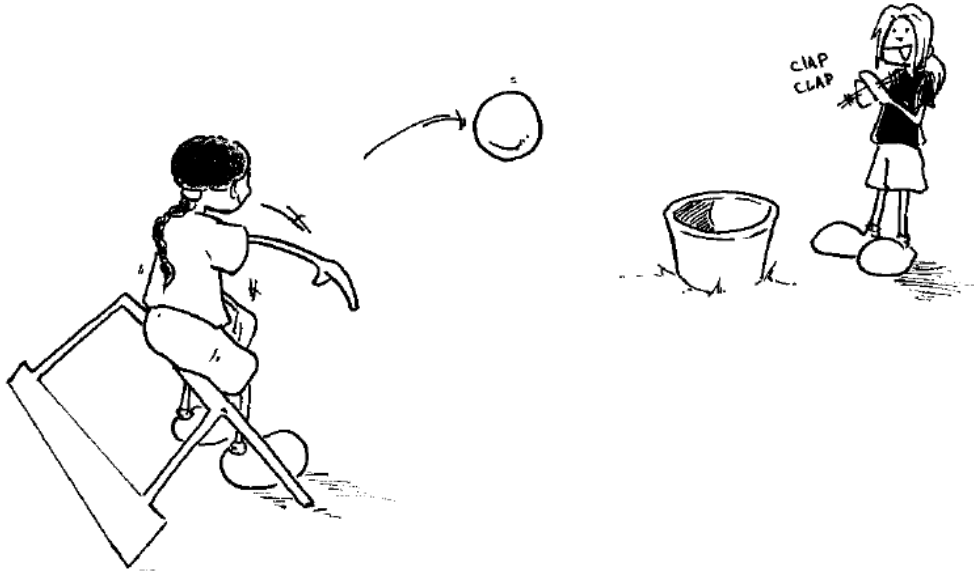


### Учебная карточка 1: Метание с колена

Цель: **выполнить метание из любого положения, кроме положения стоя**

Предлагаемая ситуация: из положения сидя на снаряде, сделайте движение верхней частью туловища, чтобы начать ускорение предмета, который метают в цель (легкий снаряд, не более 1кг).

Поведение новичков: новички часто пытаются создать энергию неверными движениями туловища. Это нарушает точность метания.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сидеть нужно в уравновешенном/стабильном положении
- Держать снаряд нужно крепко

Рекомендации:

- Туловище начинает продолжительное и непрерывное ускорение
- Координация туловища/рук
- Точные траектории

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды
- Меняйте дистанции и траектории
- Меняйте положение предмета, используемого для метания (через голову, на уровне груди, справа, слева)
- Переходите к упражнениям, таким как индивидуальные или коллективные игры

Безопасность:

- Стабильные сидения
- Организация группы
- Безопасные снаряды
- Точность – приоритет всему

Инвентарь:

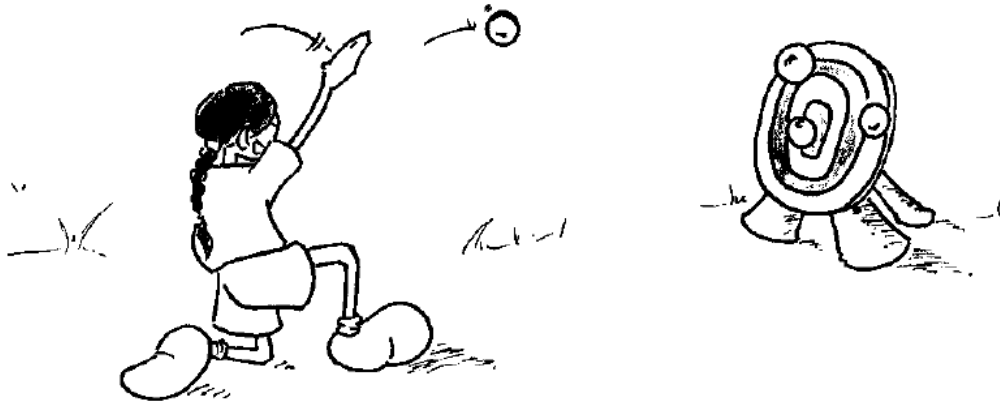
- Сидения
- Различные снаряды для метания
- Цели

### Учебная карточка 2: Метание с колена

Цель: совершенствовать метание при участии верхней части туловища

Предлагаемая ситуация: опустившись на одно колено, двигайте верхнюю часть туловища, чтобы начать ускорение предмета, который метают в цель (используйте легкий снаряд не более 1 кг).

Поведение новичков: новички часто теряют равновесие во время метания.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте уравновешенную позицию
- Во время метания таз должен быть неподвижным

Рекомендации:

- Туловище начинает длительное и непрерывное ускорение
- Координация туловища/рук
- Тонкие траектории

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды
- Меняйте дистанции и траектории
- Меняйте положение предмета, используемого для метания (через голову, на уровне груди, справа, слева)
- Переходите к упражнениям, больше похожим на игры

Безопасность

- Мягкая поверхность для метания с колена
- Организация группы
- Безопасные снаряды для метания
- Точность – приоритет всему

Инвентарь:

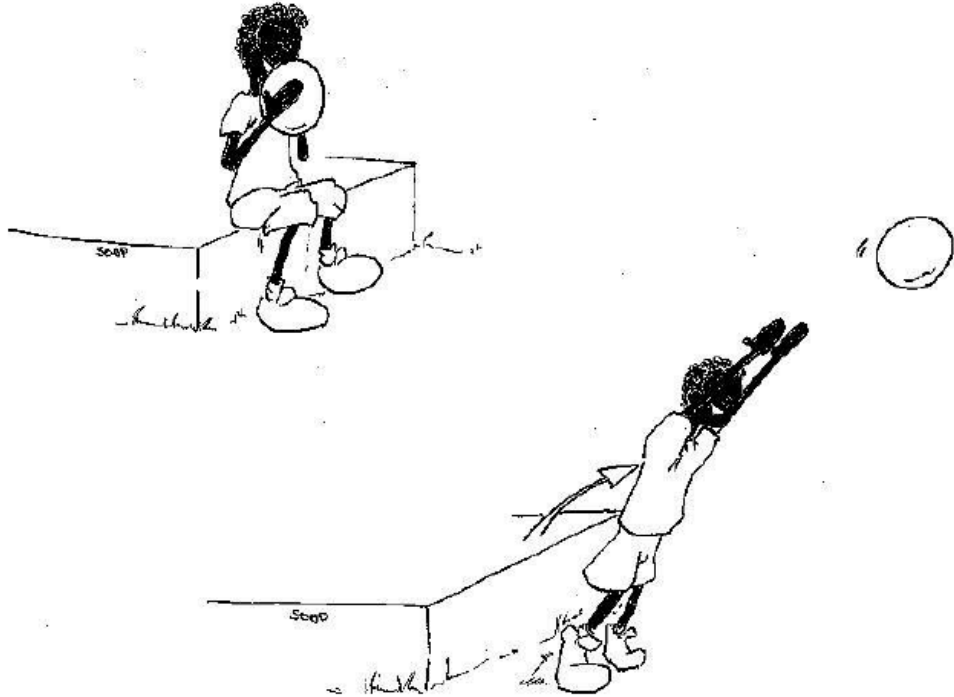
- Маты, если необходимо
- Различные снаряды для метания
- Цели

### Учебная карточка 3: Метание с колена

Цель: научиться создавать усилие нижними конечностями

Предлагаемая ситуация: из положения «сидя» участники должны продвигать колени вперед и выполнять метание действием своих нижних конечностей (снаряд весом не более 2 кг).

Поведение новичков: Новички часто ожидают действия своих рук. Большую часть времени они выполняют движение таза назад во время растяжки туловища.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Выполняйте метание после движения ног
- Теряйте равновесие при движении вперед

Рекомендации:

- Движение коленей вперед, чтобы таз занял свое положение
- Отталкивайтесь ногами
- Координируйте движения рук
- Сохраняйте стабильное положение таза, вырабатывая силу

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту старта
- Меняйте снаряды
- Меняйте формы метания

Безопасность:

- Соответствующий набивной мяч
- Нескользящая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

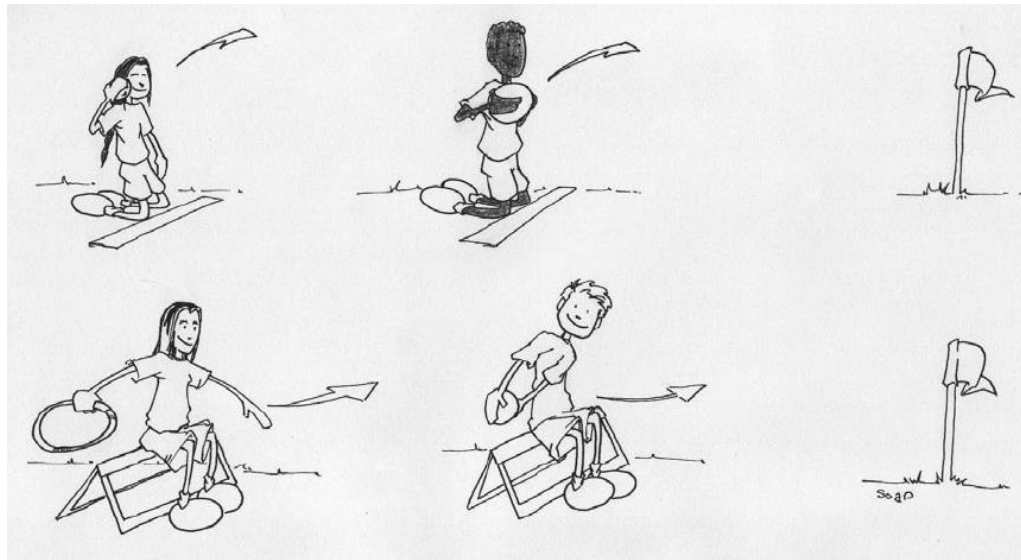
- Медицинский мяч
- Инвентарь для сидения

#### Учебная карточка 4: Метание с колена

Цель: **попробовать разные формы метания с колена и из положения «сидя»**

Предлагаемая ситуация: из положения с колена выполняйте метание различных соответствующих предметов. Метания выполняются от левого плеча, потом от правого, от груди, после вращения вправо и влево, вытянутой рукой (предметы для метания разного веса в зависимости от формы, но весом всегда не более 1 кг).

Поведение новичков: новички не могут выполнить результативное метание, потому что они не используют бедра и таз, чтобы произвести метание предмета.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Зафиксируйте неподвижное положение таза
- Создайте ускорение, выполняя движение сбоку из-за туловища и двигайтесь вперед

Рекомендации:

- Не падайте во время метания
- Наклоняйтесь вперед после метания
- Старайтесь метать снаряд вверх

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды для метания (форму, вес)
- Меняйте способ захвата снаряда
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность для метания с колена
- Безопасные предметы для метания

Инвентарь:

- Разные снаряды
- Цель

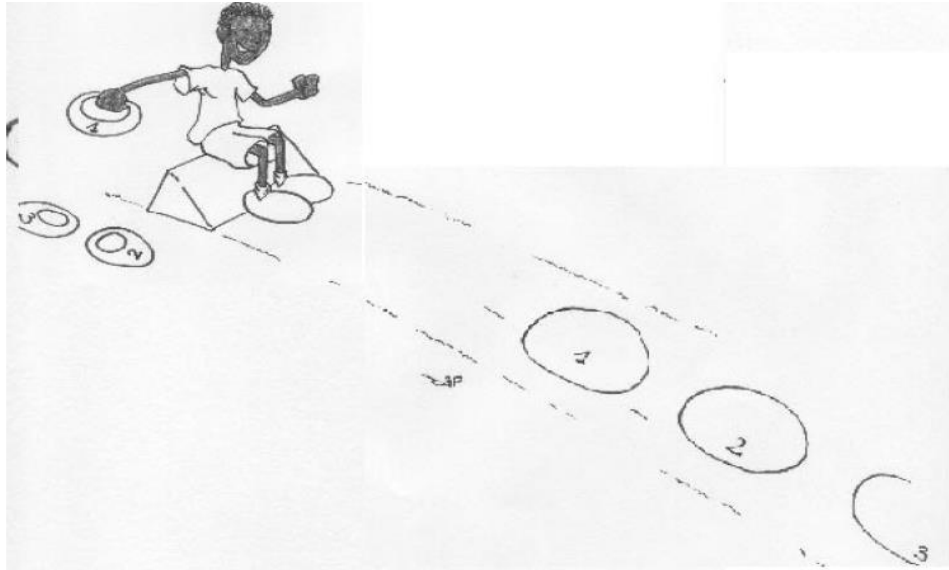


### Учебная карточка 5: Метание с колена

**Цель:** уметь контролировать траектории из положения, стоя на колене и из положения «сидя».

Предлагаемая ситуация: из положения, стоя на колене, или из положения «сидя» выполните метание одинаковых или разных предметов в цель, расположенную на все возрастающем расстоянии. В случае, если метание выполняется после вращения, немного переместите метателей – правой вправо от цели (всегда используйте различные предметы весом не более 1 кг).

Поведение новичков: при разных попытках положение туловища новичков меняется (различные «заваливания», движение плечевого пояса назад и т.д.). Им трудно обеспечить точность.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Во время метания сохраняйте стабильное положение туловища
- Смотрите в направлении цели
- После выпуска снаряда плечи и взгляд обращены в сторону цели

Рекомендации:

- Выполните требуемые упражнения
- Во время фазы отдыха сохраняйте стабильное положение туловища, не теряйте равновесия. Положение туловища обращено в сторону метания.

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды и способ захвата
- Меняйте расстояния
- Меняйте порядок расположения целей

Безопасность:

- Безопасные снаряды
- Организация группы
- Приоритет отдается точности, а не расстоянию

Инвентарь:

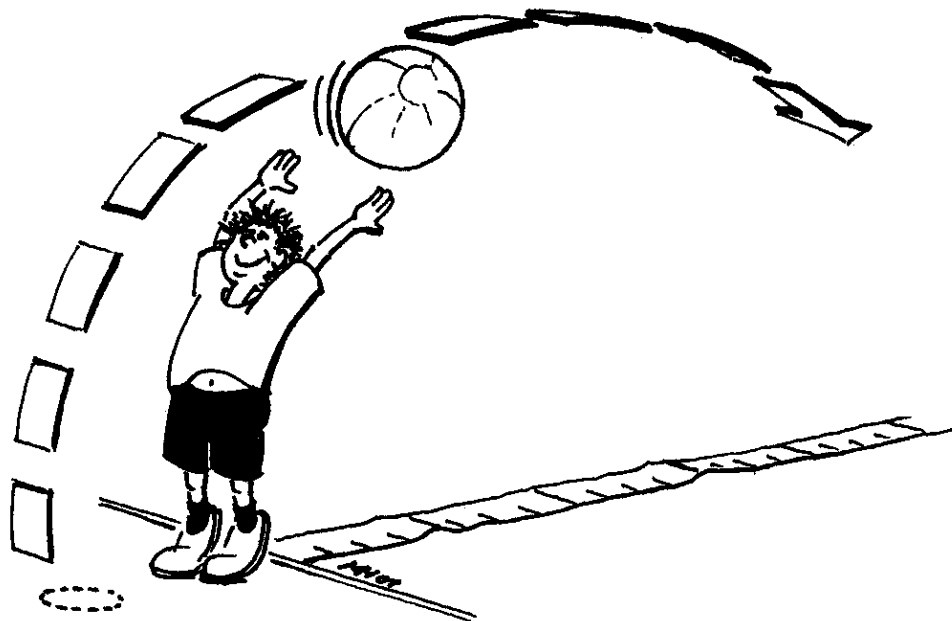
- Различные снаряды
- Маты или сидения
- Цели

**Учебная карточка: Как подготовить метание набивного мяча назад?**

**Анализ ситуации:** Этот вид метания затрагивает проблему координации рук/ног во время метания. Метание выполняется из стабильного положения обеими руками. Требуется минимальное умение сохранения равновесия при отклонении туловища назад.

**Безопасность участников:** необходимо обеспечить соответствие веса набивного мяча и возможностей спортсмена.

Участники должны держать подбородок над грудью. Обеспечьте мягкую поверхность для возможного приземления назад (трава, маты, песок).



### Учебная карточка 1: Метание набивного мяча назад

Цель: освоить координацию во время метания

Предлагаемая ситуация: участники должны вертикально подбрасывать различные набивные мячи, полностью «включив» все тело.

Поведение новичков: новички часто не используют свои ноги/стопы во время метания (они прижимают пятки к земле). Метание выполняется не вертикально и не точно из-за чрезмерно искусственных движений туловища/рук (результат: они выполняют метание назад).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Посмотрите на мяч после выпуска (существует риск удара при приземлении)
- Используйте движение всего тела

Рекомендации:

- Сохранять вертикальную траекторию
- Использовать движения всего тела (также и голеней)
- Во время фазы выпуска снаряда все тело находится в вертикальном положении
- Обычное положение головы (глаза смотрят вперед) во время метания

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту метаний
- Меняйте снаряды для метаний
- Ловите снаряды после метания (при приземлении)
- Выполняйте метание одной рукой
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы (места)
- Соответствующие набивные мячи

Инвентарь:

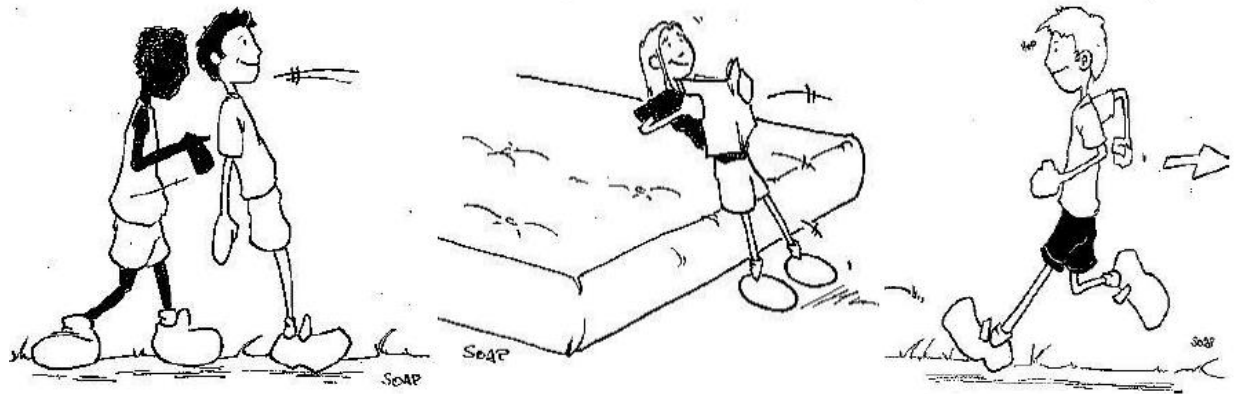
- Набивные мячи
- Горизонтальные маркеры

## Учебная карточка 2: Метание назад набивного мяча

Цель: освоить заднюю зону

Предлагаемая ситуация: представить молодым спортсменам серию различных упражнений потери равновесия назад или движения назад.

Поведение новичков: новички прогибаются назад на уровне таза, продолжая держать голову вертикально. Их положение более не результативно. (Толчковая нога).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Убедитесь в том, что задняя зона безопасна
- Теряйте равновесие, сохраняя прямую осанку

Для успешного метания:

- Не бойтесь терять равновесие назад
- Движение назад выполняется с прямой спиной
- Сохраняется естественное положение головы

Прогрессия обучения:

- Повторите некоторые игровые упражнения потери равновесия назад
- Переходите к играм

Безопасность

- Безопасная зона сзади
- Организация группы (места, участников)

Инвентарь:

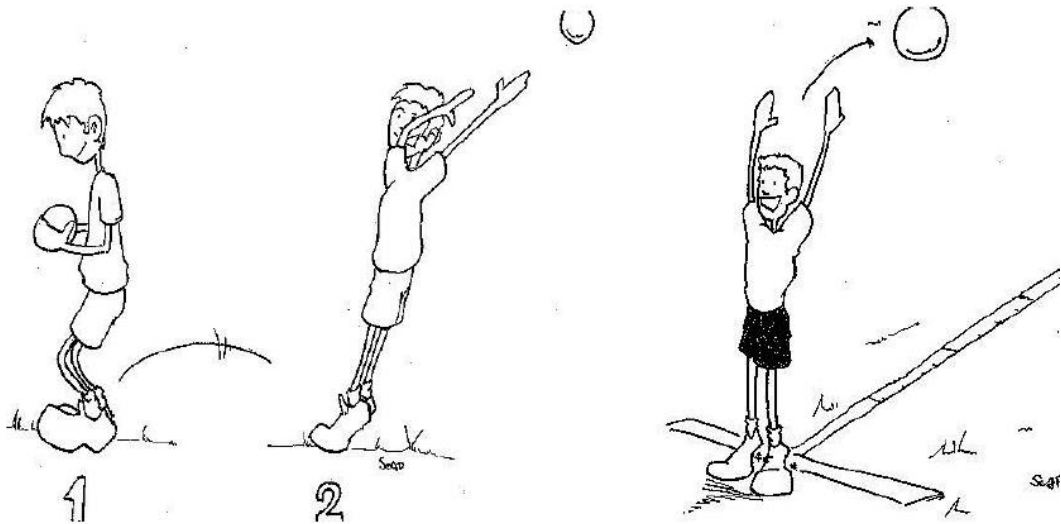
- Маты, если это необходимо

### Учебная карточка 3: Метание назад набивного мяча

Цель: освоить метание назад с разбега

Предлагаемая ситуация: выполнить разбег назад и завершить его метанием.

Поведение новичков: новички выполняют движение бедер назад, но не всего тела. Они останавливаются после фазы разбега, чтобы вновь обрести равновесие, и затем выполняют метание.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Проверьте заднюю зону (безопасность)
- Объедините разбег и метание в единую последовательность
- Смотрите на приземление снаряда

Рекомендации:

- Объедините разбег и метание в единую последовательность (активное приземление)
- Выполняйте метание в выбранную, четко обозначенную цель
- Тело остается прямым во время фазы выпуска

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды для метания и расстояния
- Меняйте формы разбега
- Переходите к играм

Безопасность:

- Безопасная зона разбега
- Соответствующие набивные мячи

Инвентарь:

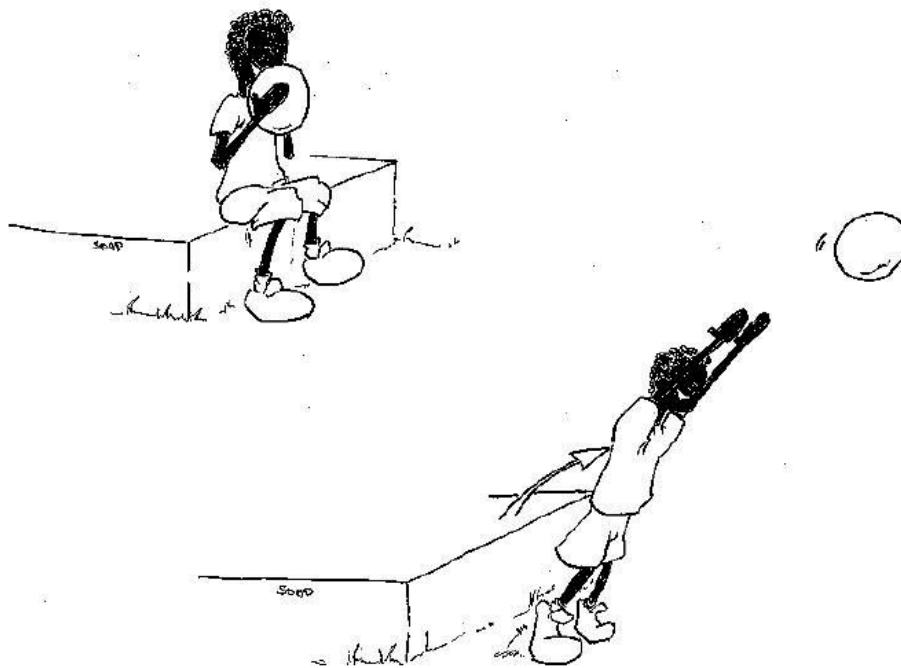
- Набивные мячи
- Маркеры, цели и планки

#### Учебная карточка 4: Метание назад набивного мяча

Цель: освоить бросок набивного мяча вперед

Предлагаемая ситуация: попросите участников выполнить бросок набивного мяча вперед из позиции с двух ног.

Поведение новичков: новички стоят неуверенно и не используют в полную силу свои нижние конечности. Бедра движутся назад, когда участники ускоряют движение набивного мяча с помощью рук.



Инструкции по использованию:

- Вытянитесь вперед во время броска
- Используйте движение всего тела

Рекомендации:

- Выпустите снаряд, вытянув голени
- Бросайте снаряд по выбранной траектории (симметричное метательное действие)
- Вытянитесь вперед после выпуска снаряда

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды для метания (вес, форма)
- Выполните предварительный разбег и подпрыгните на двух ногах
- Меняйте траектории (высокая, низкая, далекая, близкая)

Безопасность:

- Соответствующие набивные мячи
- Нескользящая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

- Набивные мячи

### Учебная карточка 5: Метание набивного мяча назад

Цель: освоить равновесие при метании назад

Предлагаемая ситуация: участники должны выполнить броски набивного мяча назад в направлении метания при поддержке нижних конечностей или при поддержке одной ноги (вес снаряда составляет не более 2 кг).

Поведение новичков: новичкам трудно оставаться в стабильном положении во время таких бросков, и нога, находящаяся сзади, может потерять силу при броске с одной ноги.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Следите за равновесием
- Полностью выпрямляйте тело
- Выполняйте метание назад в направлении метания
- После выпуска снаряда вытянитесь в сторону метания

Рекомендации:

- Выполняйте метание по выбранной траектории
- Результативность метания

Прогрессия обучения:

- Выполните разбег (шаговый)
- Меняйте снаряды
- Меняйте траектории
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Соответствующие набивные мячи

Инвентарь:

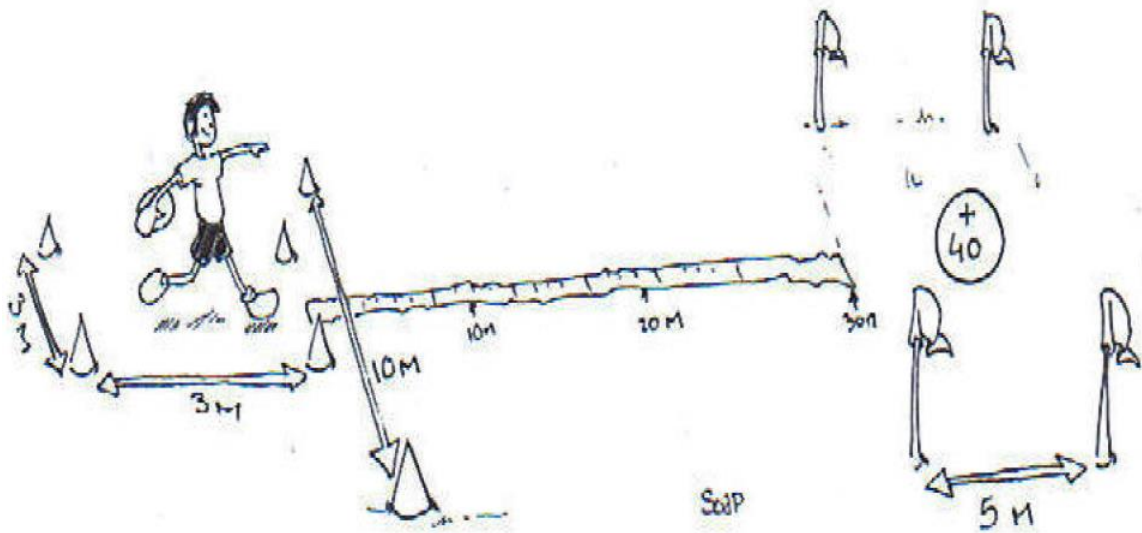
- Набивные мячи

### Как подготовить соревнование по метанию подросткового диска?

**Анализ ситуации:** цель этого вида метания заключается в том, чтобы показать результат и обеспечить точность. Необходимо эффективно организовать все движения. Этот вид метания проводят с легкими снарядами (не более 1 кг), которые легко держать в руках.

**Инструкции по обеспечению безопасности участников:** метатели должны выполнять упражнения на нескользкой поверхности. Инструкции по выполнению метания очень строгие, а зона для метания должна быть четко размечена.

Наконец, выбранные для метания предметы должны быть безопасными для других детей, участвующих в соревновании.



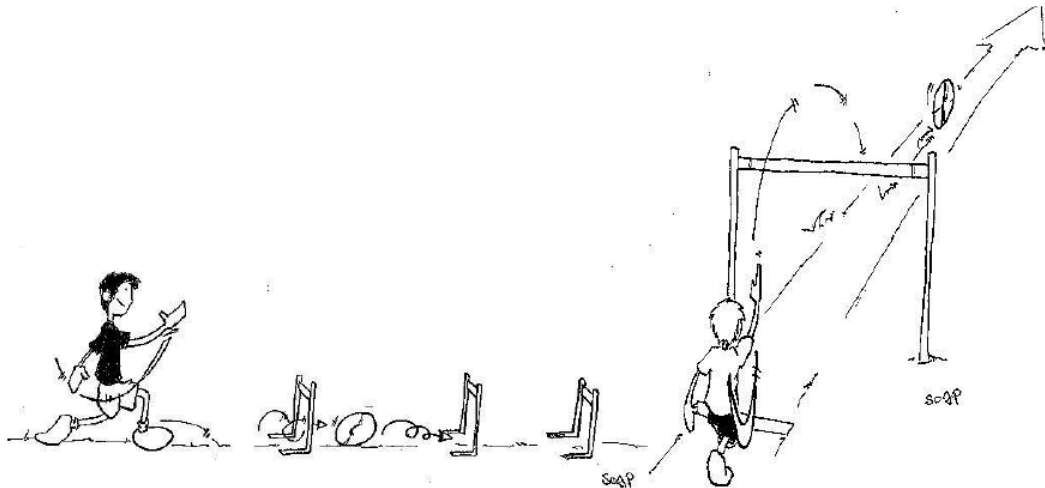


### Учебная карточка 1: Метание подросткового диска

**Цель: освоить начальные основы захвата, действия руки, выполняющей метание, и направления метания диска после разбега.**

Предлагаемая ситуация: предложите детям катить диск по земле, затем подбросить диск по вертикальной оси ребра после шагового разбега, который выполняется следующим образом: левой ногой, правой, левой (для метателей – правшей) в четко размеченном направлении.

Поведение новичков: новички обычно удерживают диск всей кистью (включая большой палец). Для лучшего контроля диска новичок обычно идет, держа его у бедра. Такое положение мешает ему выполнить эффективное метание.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Во время метания ноги согнуты
- Рука, выполняющая метание, и плечи полностью расслаблены (никаких резких движений)

Рекомендации:

- Спортсмен смотрит в направлении метания, находясь в стабильном положении
- Туловище неподвижно в направлении оси левой стопы и плеча
- Диск вращается в соответствующем направлении

Прогрессия обучения:

- Меняйте предметы для метания (вес, форму и т.д.)
- Меняйте цели
- Переходите к играм

Безопасность:

- Хорошо организованная зона метания
- Организованная группа

Инвентарь:

- Диски разного веса
- Инвентарь для “ворот”

### Учебная карточка 2: Метание подросткового диска

**Цель: совершенствовать короткий разбег перед метанием вперед одной рукой**

Стандартная ситуация: предложите юным метателям упражнения по выполнению метания после пробежки левой – правой – левой ногой с поворотом (для метателей – правшей). Рука, выполняющая метание, постоянно находится на уровне плеча. Спортсмен сохраняет стабильное положение на протяжении всего действия метания.

Поведение новичков: новички часто теряют равновесие во время метания. Плечи вращают туловище, что влечет за собой бросок диска перед собой. В данном положении метание не результативно.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Вращение туловища вокруг правой ноги (для метателей-правшей)
- Выпуск диска как можно дальше от туловища

Рекомендации:

- Диск летит в соответствующем направлении
- Ось тела направлена к левой толчковой стопе
- Выпустите диск лицом к зоне метания (таз/плечи)
- Метатель отмечает время разбега: левой.....правой, левой, затем поворот

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды
- Метайте по различным целям
- Меняйте траектории: разные формы и вес
- Организация игровой деятельности

Безопасность:

- Организация группы
- Хорошо организованная зона метания (цель)

Инвентарь:

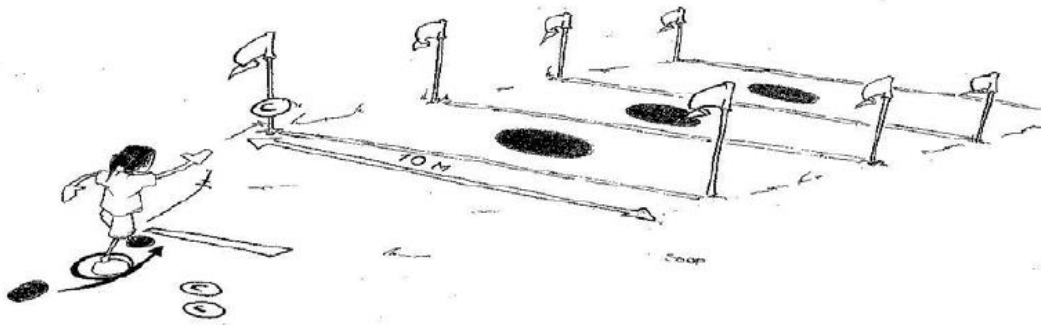
- Диски разного веса
- Цели

### Учебная карточка 3: Метание подросткового диска

Цель: совершенствовать контроль траектории полета диска

Предлагаемая ситуация: выполнить метание на самое дальнее расстояние, соблюдая особое требование обеспечить точность. Такое метание выполняется после короткого разбега.

Поведение новичков: новичкам трудно создать свой темп, особенно потому, что они выполняют неверные движения. Чтобы выполнить точное метание, самое главное сохранять равновесие.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Контролировать движения
- Добиваться расслабленности и сохранения равновесия

Рекомендации:

- Соблюдать обязательные траектории
- Соблюдать двигательные характеристики успешного метания (ось тела устремлена к цели, рука, выполняющая метание, находится на уровне плеча)

Прогрессия обучения:

- Увеличивайте дистанции
- Меняйте снаряды для метания и последовательность (далеко, близко, среднее расстояние)
- Переходите к играм

Безопасность:

Хорошо организованная зона для метания

- Методичное выполнение инструкций

Инвентарь

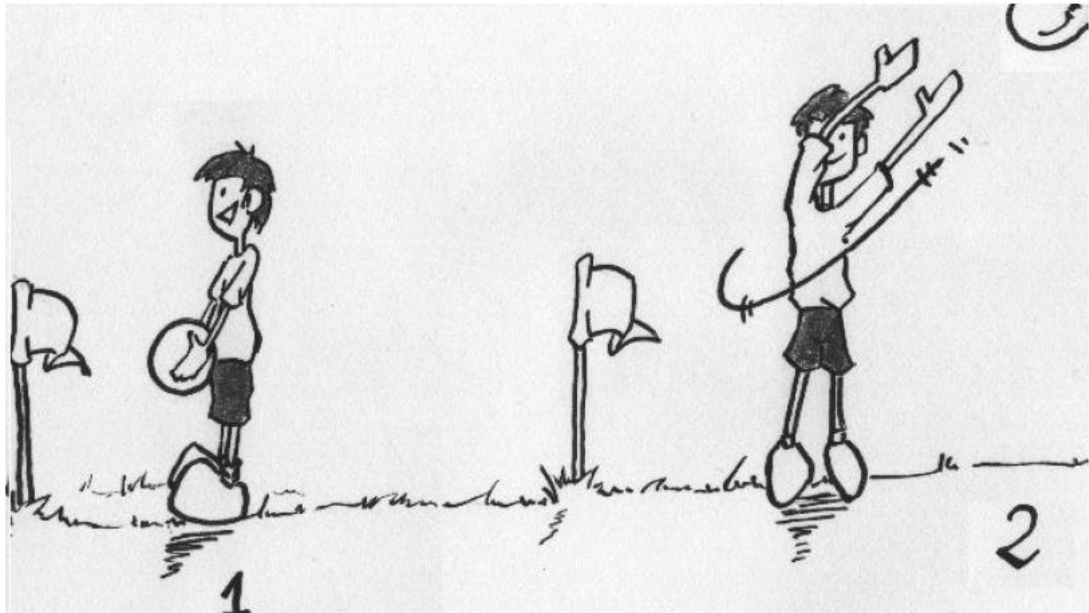
- Вертикальные маркеры
- Диски разного веса

#### Учебная карточка 4: Метание подросткового диска с вращением

Цель: совершенствовать ускорение диска во время метания с вращением

Предлагаемая ситуация: повернитесь спиной к направлению метания, один спортсмен метает набивной мяч через плечо (через правое, затем через левое плечо), все тело участвует в работе (вес снарядов не более 2 кг).

Поведение новичков: новички остаются стоять спиной к зоне метания. После метания он/она часто теряют равновесие назад.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Контролировать снаряды для метания с помощью ног
- Туловище вращается вправо и влево при выполнении метания

Рекомендации:

- Равновесие туловища во время фазы выпуска
- Туловище устремлено влево во время метания через левое плечо (и наоборот)
- Руки вытянуты вверх с наклоном во время фазы выпуска

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды (вес, форму)
- Меняйте обязательные дистанции
- Выполняйте метание вправо и влево
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Приоритет отдается направлению метания

Инвентарь:

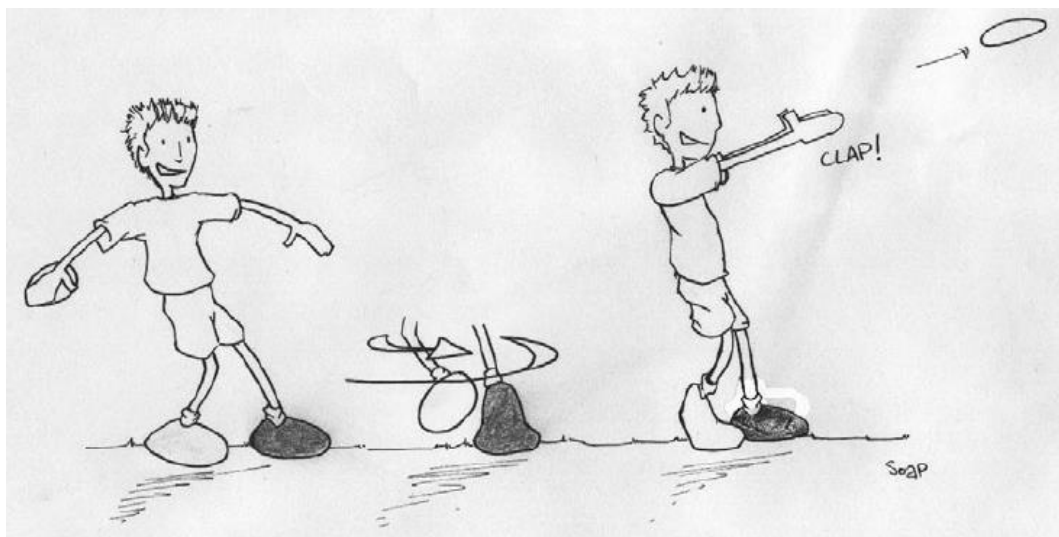
- Разные снаряды
- Вертикальные маркеры

### Учебная карточка 5: Метание подросткового диска

Цель: **контролировать всю последовательность метания с короткого разбега**

Предлагаемая ситуация: после 3-х метрового короткого разбега спортсмен выполняет метание с одним поворотом. Метание выполняется в заданном направлении в зоне шириной 10 м (вес снаряда не более 1 кг).

Поведение новичков: новичкам трудно обеспечить точность метания после разбега с вращением, который заставляет их терять равновесие. Они часто вращают головой и плечами.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохранять равновесие во время вращения (перенести вес на толчковую ногу)
- Перед тем, как выпустить снаряд, посмотрите в направлении метания

Рекомендации:

- Выполняйте метание в соответствующем направлении
- Сохраняйте равновесие после метания
- Во время метания диск не касается туловища

Прогрессия обучения:

- Повышайте требования по достижению точности и/или результата
- Меняйте вес снарядов
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Разметка зоны приземления снаряда

Инвентарь:

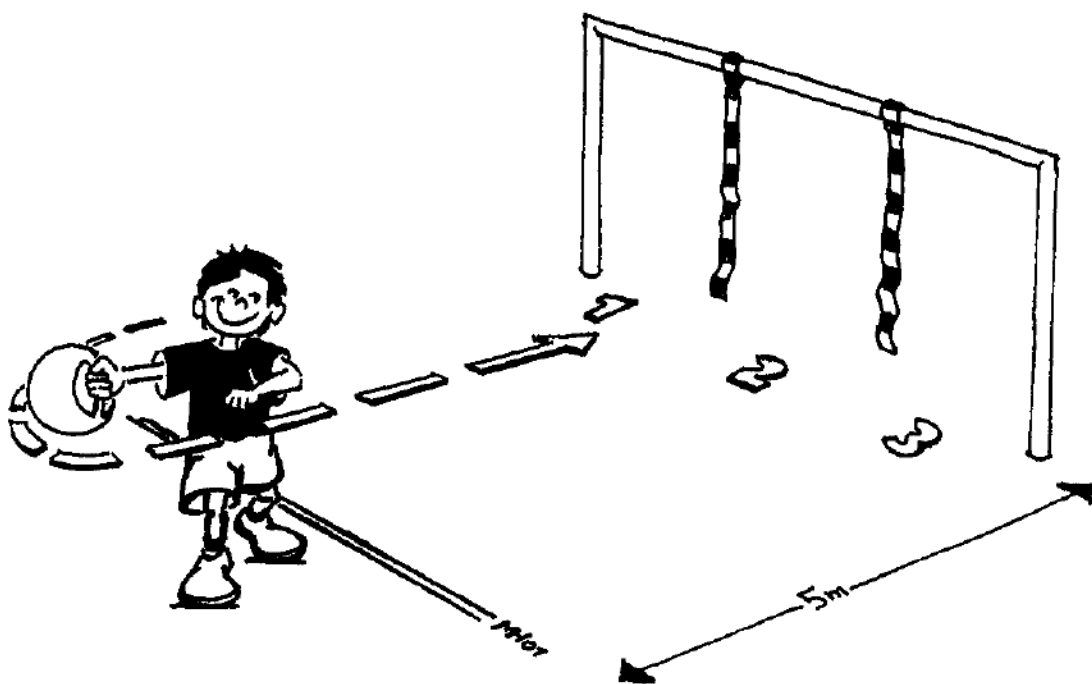
- Снаряды для метания
- Вертикальные маркеры

**Учебная карточка: Метание с поворотом**

**Анализ метательной тренировки:** после вращательного движения бросьте в цель легкий предмет. Это действие подразумевает:

- Освоение метания после вращения (вращение по оси, по радиусу, шагами)
- Сохранение равновесия

**Безопасность участников:** метание после вращения представляет собой высокую степень риска. Для того чтобы по возможности сократить степень риска, достаточно выбрать безопасные снаряды, подготовить зону для метания (расставить маркеры, цели), организовать группу для тренировки (поставить метателей – левшей слева, обеспечить достаточно места, организовать порядок метаний) и вести хронометраж (метание, взятие снарядов).



### Учебная карточка 1: Метание с поворотом

Цель: освоить метание с поворотом

Предлагаемая ситуация: освоить движение верхней половины туловища с легким снарядом, который легко держать в руках (обручи, клюшки и т.д.) весом не более 1 кг.

Поведение новичков: новички выполняют метание после вращения и бросают снаряд с противоположной стороны. Метатели – правши отводят левое плечо назад.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Находитесь перед целью
- Смотрите в цель
- При метании снаряд должен находиться на расстоянии от туловища

Рекомендации:

- Метайте предмет в направлении метания / выпускайте снаряд вперед и прямо
- Вторая рука (не выполняющая метание), не расслабляется
- Нельзя делать движение назад от стороны, противоположной руке, выполняющей метание
- После выпуска снаряда сохраняйте равновесие

Прогрессия обучения:

- Переставьте цель назад
- Метайте в цель, расположенную на увеличивающемся или произвольном расстоянии
- Метайте разные снаряды
- Переходите к играм

Безопасность:

- Выберите безопасные снаряды для метания
- Строго выполняйте инструкции по организации группы

Инвентарь:

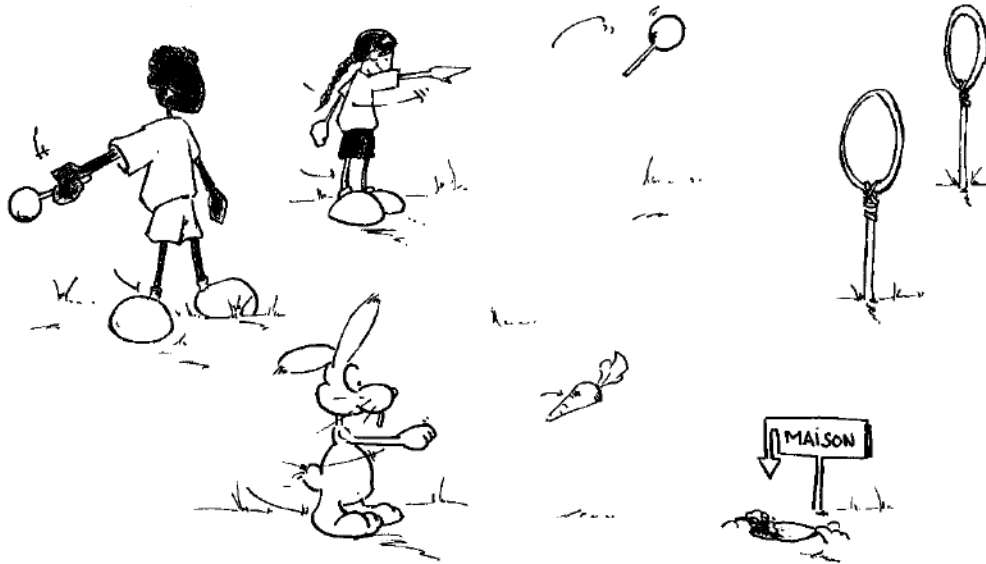
- Различные снаряды для метания
- Хорошо видимые цели

### Учебная карточка 2: Метание с поворотом

Цель: **выполнить метание после вращения движением вперед и прямо**

Предлагаемая ситуация: освоить вращение. Использовать удобные снаряды (как и в первом упражнении). Перенесите стопы на обе стороны идеальной метательной оси. Смотрите в правую сторону от направления метания и вперед в направлении метания.

Поведение новичков: новички выполняют метание движением плечевого пояса вперед, забывая о положении бедер в стартовой позиции.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Все время смотрите в направлении метания, глаза обращены к цели после выпуска снаряда.
- Точность важнее силы
- Будьте внимательны по отношению к другим участникам

Рекомендации:

- Бросайте снаряд в направлении метания / выпускайте снаряд вперед и прямо
- Вторая рука (не выполняющая метание) не расслабляется
- Нельзя делать движение назад от стороны, противоположной руке, выполняющей метание
- Движение ноги, находящейся сзади, усиливает действие

Прогрессия обучения:

- Переставьте цель назад
- Метайте в цель, расположенную на увеличивающемся или произвольном расстоянии
- Метайте разные снаряды
- Усиливайте вращательное движение спиной в направлении метания
- Переходите к играм

Безопасность:

- Выберите безопасные снаряды для метания
- Хорошо видимые цели

Инвентарь:

- Различные снаряды для метания
- Строго выполняйте инструкции по организации группы

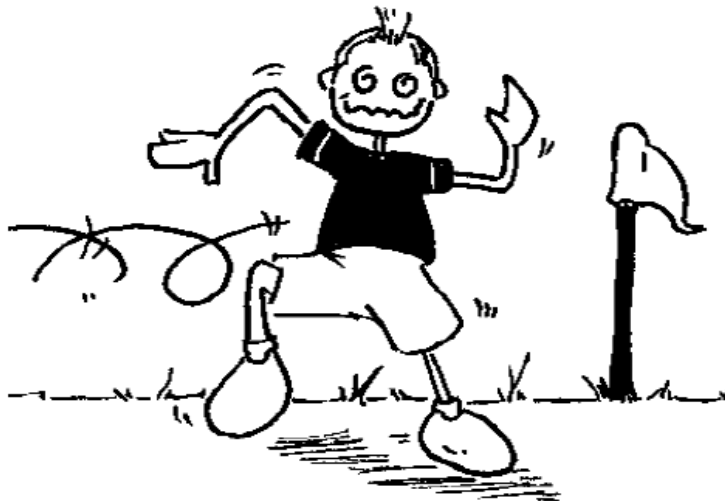


### Учебная карточка 3: Метание с поворотом

Цель: освоить устойчивое положение при метании с поворотом

Предлагаемая ситуация: освоить «вращательную» ходьбу. Дети должны идти вдоль линии, выполняя вращательные движения: 1 стопа находится под углом 45°, 90° до 180°.

Поведение новичков: новичкам трудно перенести вес тела на пятку или подошву стопы. Когда они переносят вес тела на пятку, они выполняют движение бедер назад.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Более активно используйте стопы
- Не смотрите на стопы

Рекомендации:

- Сохраняйте равновесие
- Выполняйте вращение при поддержке
- Двигайтесь вдоль прямой линии

Прогрессия обучения:

- Шагайте в вертикальном положении или согнувшись
- Выполняйте упражнение «ходьба», вращаясь влево, затем вправо
- Выполняйте метание по окончании ходьбы с вращением

Безопасность:

- Поверхность, пригодная для вращения
- Плоская поверхность без впадин

Инвентарь:

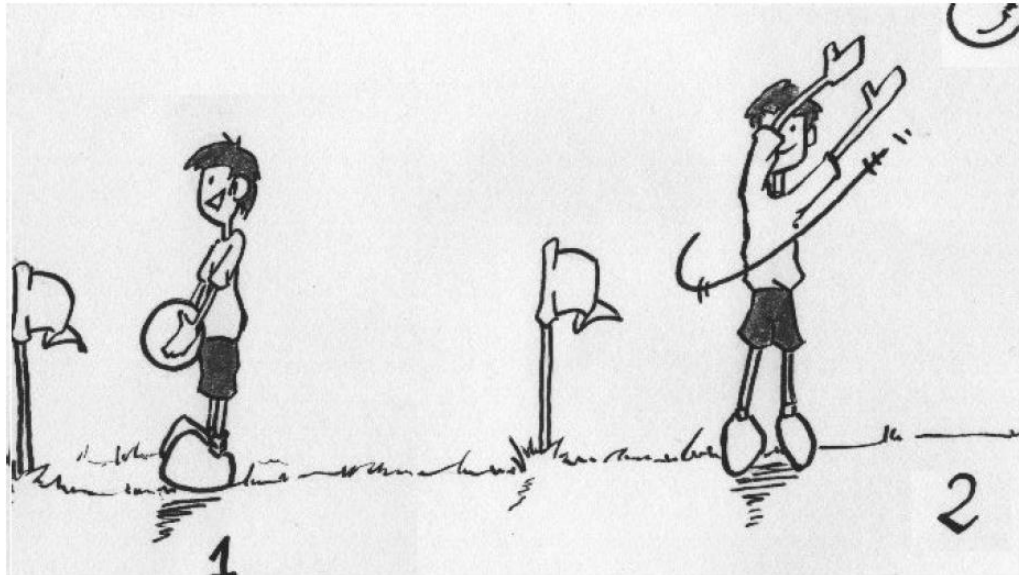
- Маркеры
- Линии заступа, мел

#### Учебная карточка 4: Метание с поворотом

**Цель: совершенствовать ускорение предмета во время метания после вращения**

Предлагаемая ситуация: начните с положения, когда спина обращена в направлении метания, один участник бросает набивной мяч через плечо (через правое, затем через левое плечо), все тело участвует в работе (максимальный вес снарядов: 2 кг).

Поведение новичков: новички стоят спиной к зоне метания. Он/она часто теряют равновесие после метания, отклоняясь назад.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Ноги контролируют метательные снаряды
- Вращение туловища выполняется вправо и влево (для метателей - правой) для выполнения метания

Рекомендации:

- Сохранение равновесия во время фазы выпуска снаряда
- Туловище обращено влево во время метания через левое плечо (и наоборот)
- Руки вытянуты вверх по дуге во время фазы выпуска

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды (вес, форму)
- Меняйте обязательные дистанции
- Метайте справа и слева
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Приоритет отдается направлению метания

Инвентарь:

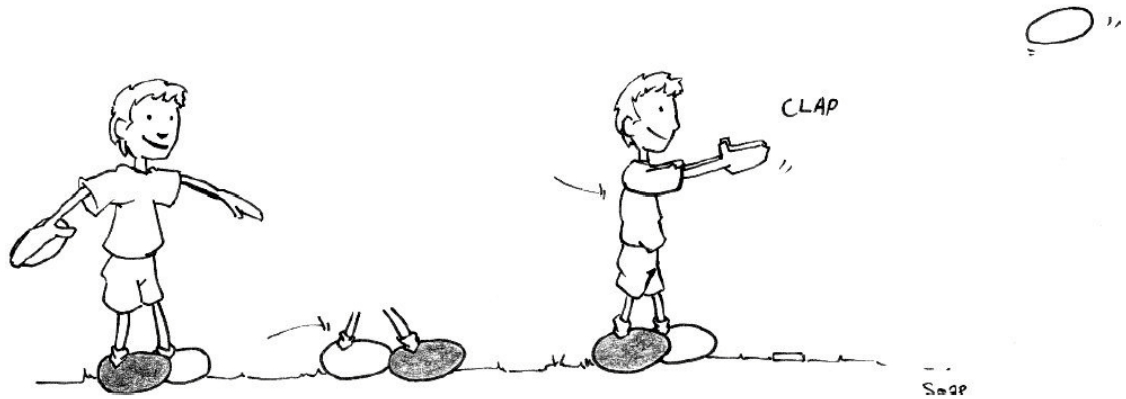
- Различные снаряды
- Вертикальные маркеры

### Учебная карточка 5: Метание с поворотом

Цель: освоить метание в цель с вращением после нескольких шагов

Предлагаемая ситуация: предложите выполнить метание в цель с вращением после нескольких шагов слева и справа, затем слева для метателей – правшей (максимальный вес снарядов 1 кг).

Поведение новичков: ходьба влечет за собой неуверенные движения, и часто снаряд находится перед метателем в заключительной фазе ускорения.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Когда левая стопа касается земли в последний раз, снаряд отводится назад
- Считайте шаговый ритм: длинный левый шаг, короткий правый, левый...
- Туловище обращено в направлении метания, глаза смотрят в том же направлении

Рекомендации:

- Успешные метания
- Равновесие во время фазы выпуска снаряда
- Смотреть в цель во время фазы выпуска снаряда

Прогрессия обучения:

- Меняйте снаряды для метания
- Меняйте дистанции
- Переходите к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Хорошо размеченная зона

Инвентарь:

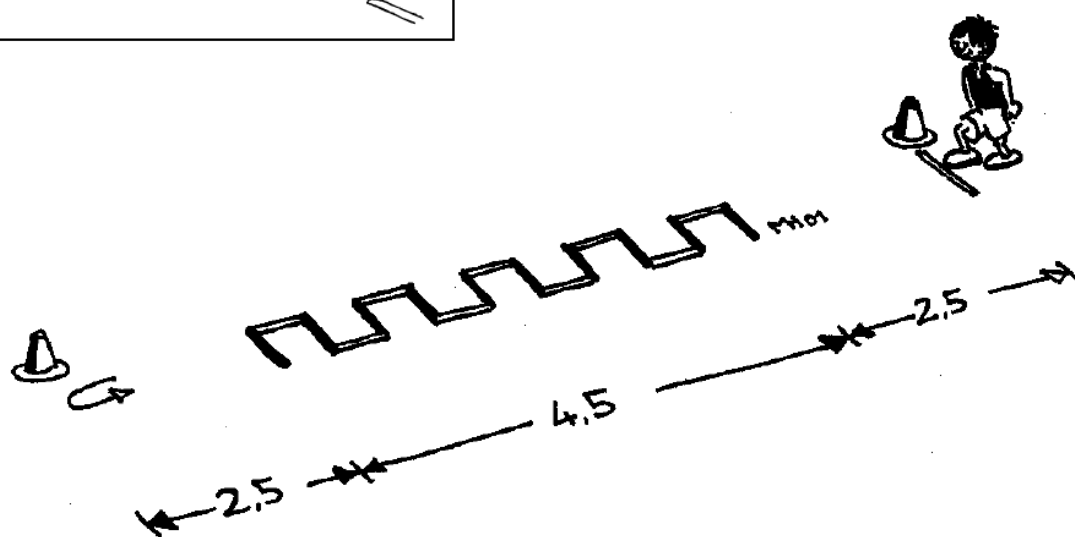
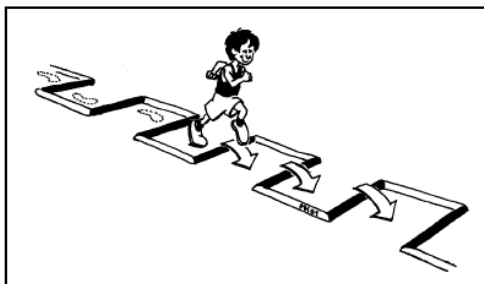
- Снаряды для метания
- Вертикальные маркеры
- Цели

#### 4.4 Дополнительно

##### **Учебная карточка: Скоростная лестница**

**Анализ вида:** вид «скоростная лестница» требует овладения точности приземления на беговой скорости и способности создать высокую частоту бега по лежащей лестнице.

**Инструкции по безопасности участников:** маркеры на земле, которые ограничивают конструкцию, должны быть безопасными. Земля должна быть мягкой и нескользкой. Предварительная разминка необходима для этого вида.

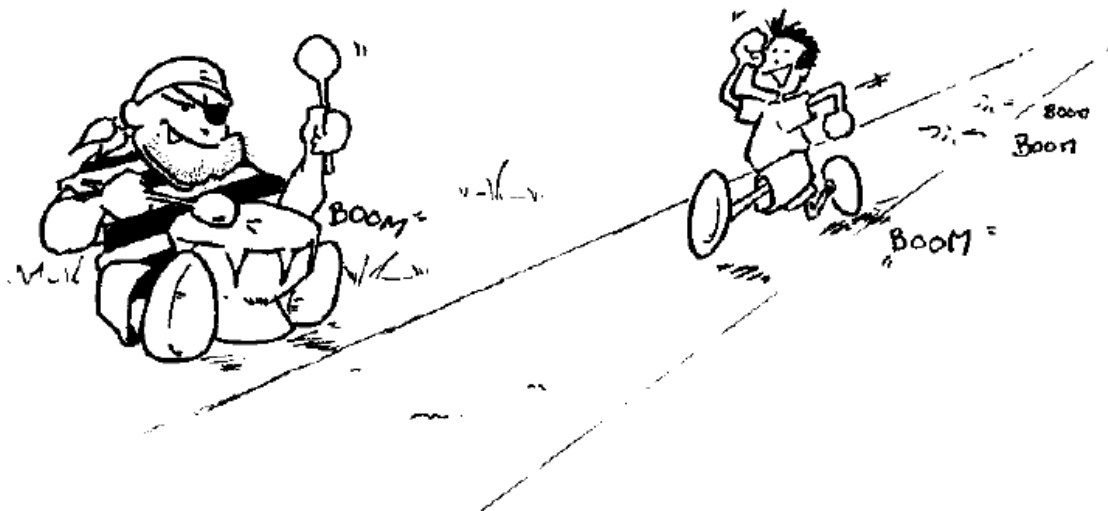


### Учебная карточка 1: Скоростная лестница

Цель: работа над частотой отталкивания

Пробная тренировка: работа с отсчетом ритма или под музыку с изменением частоты и отталкиванием с отсчетом ритма.

Поведение новичков: новички реагируют на предлагаемую им частоту звука скованно и с опозданием.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Чувствовать заданный ритм
- Вести себя расслабленно

Рекомендации:

- Придерживаться требуемой частоты
- Сохранять скорость бега
- Пытаться чувствовать ритм, а не думать о нем

Прогрессия обучения:

- Разнообразие ритма и частоты
- Разнообразие звуковых и даже визуальных вспомогательных средств (товарищи по команде и т.д.)
- Переход к играм

Безопасность:

- Соответствующие частоты
- Организация группы

Инвентарь:

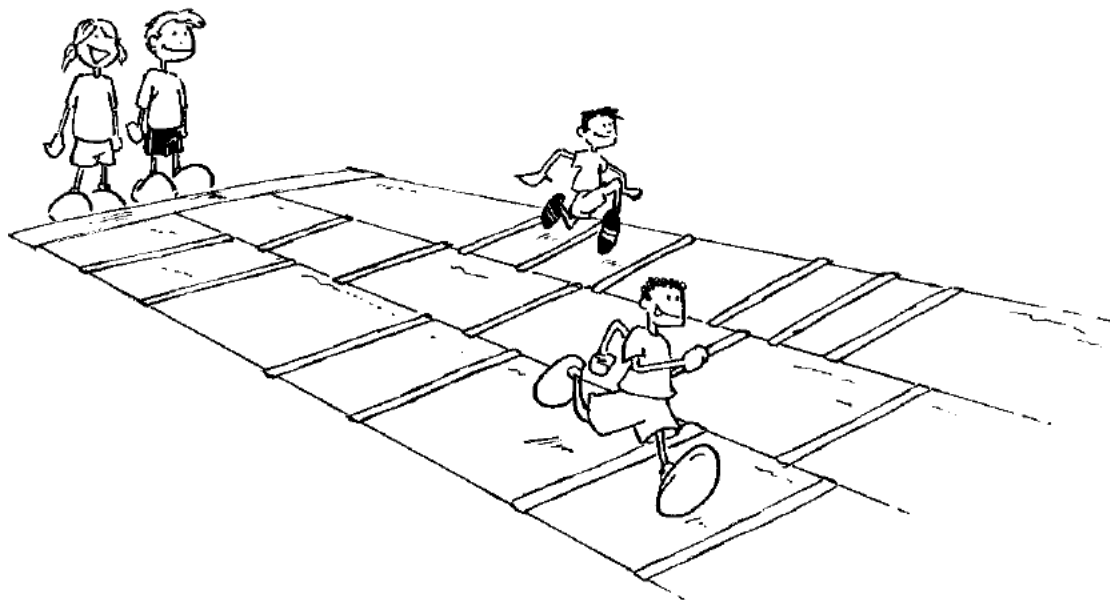
- размеченная беговая зона

## Учебная карточка 2: Скоростная лестница

Цель: совершенствовать точность приземления

Предлагаемая ситуация: спортсмены пробегают по дистанции с планками, отмечая шкалу различных шагов.

Поведение новичков: новичкам трудно бежать в пространстве, которое отличается от их шагов. Они часто смотрят на ноги и приземляются на пальцы ног.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегите как можно естественнее
- Не смотрите на ноги

Рекомендации:

- Соблюдайте заданные дистанции
- Сохраняйте беговую скорость

Прогрессия обучения:

- Используйте разную скорость
- Научите отталкиваться от конкретной опоры
- Переходите к играм

Безопасность:

- Безопасные маркеры и земля
- Соответствующее пространство
- Организация группы

Инвентарь

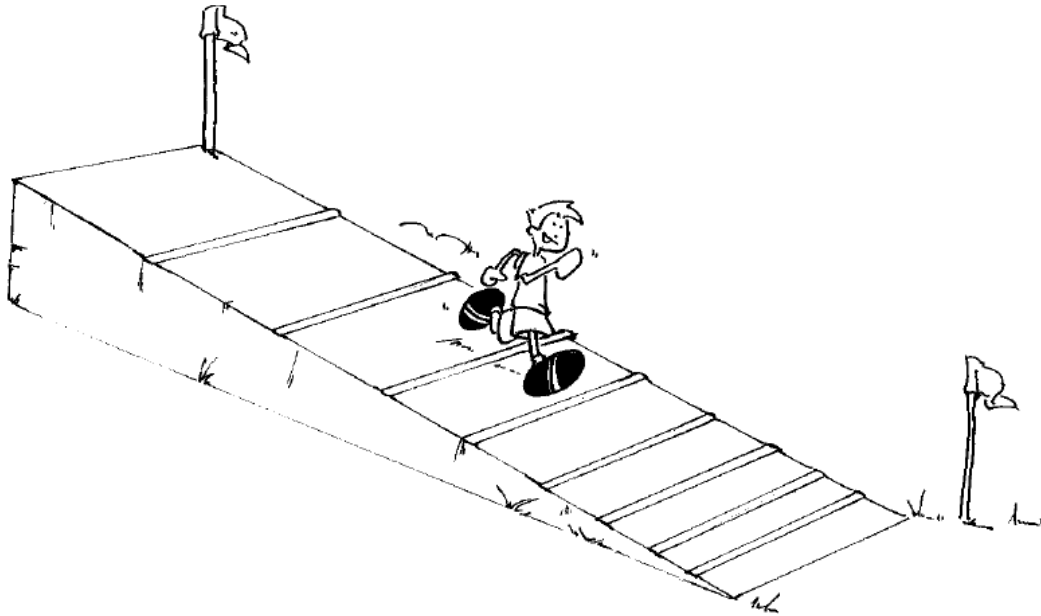
- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры

### Учебная карточка 3: Скоростная лестница

Цель: работа на земле для отработки шагов с высокой частотой

Предлагаемая ситуация: На немного наклонной плоскости (2% не больше) ограничьте пространство, сужая его планками. Попросите участников выполнять бег вниз на высокой скорости и убедитесь, что одна стопа всегда приземляется между двумя планками, лежащими одна за другой.

Поведение новичков: новички обычно не соблюдают короткие дистанции между планками и совершают шаги на высокой скорости. Их шаг становится хуже.



Инструкции по выполнению упражнению:

- Сохраняйте правильную беговую позицию
- Смотрите, куда вы бежите

Рекомендации:

- Соблюдайте дистанции
- Сохраняйте беговую скорость

Прогрессия обучения:

- Меняйте рабочую зону
- Организуйте соревнование по бегу между двумя борющимися противниками
- Переходите к играм

Безопасность:

- Соответствующий уклон
- Свободная зона финиша
- Организация группы

Инвентарь:

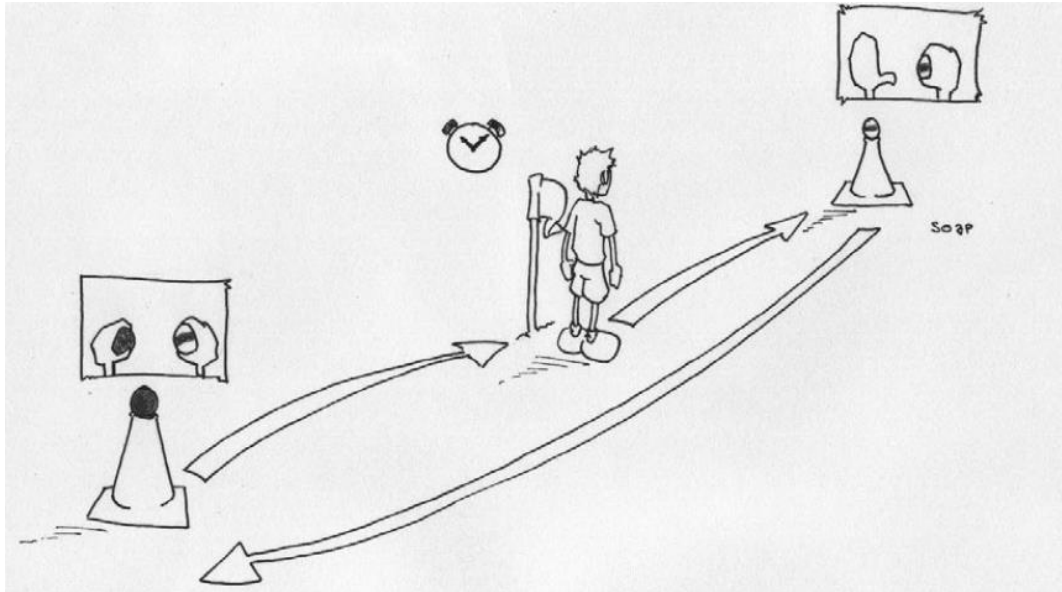
- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры

#### Учебная карточка 4: Скоростная лестница

Цель: совершенствовать повороты, начиная бег с разных сторон

Предлагаемая ситуация: на 8-м дистанции, ограниченной двумя высокими блоками, участники должны пробежать взад и вперед, дотронуться до блоков (или поднять теннисный мячик над блоками) один раз правой рукой, другой раз левой рукой (поворот вокруг блока разрешен).

Поведение новичков: новичкам трудно энергично снова начинать бег (отсутствие силы и низкое положение тела; они часто неуклюжи в тот момент, когда они дотрагиваются до призм).



Инструкции по выполнению упражнения:

- Смотрите на призмы
- Сделайте движение вбок (в зависимости от руки, которая дотрагивается до призмы) во время двух последних шагов
- Используйте руки, чтобы начать бег снова

Рекомендации:

- Дотрагивайтесь до призм рукой только по очереди (правой и левой или левой и правой)
- Не падайте, когда начинаете бег снова после того, как дотронуться до призм.

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции и высоту призм (не слишком низкие)
- Организуйте соревнования по бегу, как поединки «один на один». Постарайтесь организовать бег назад и вперед с поворотом вокруг призмы с правой и с левой стороны
- Ведите хронометраж
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Призмы не должны быть слишком низкими
- Ограниченное количество повторов

Инвентарь:

- Призмы, блоки
- Хронометр
- Теннисный мячик



### Учебная карточка 5: Скоростная лестница (как вид эстафеты)

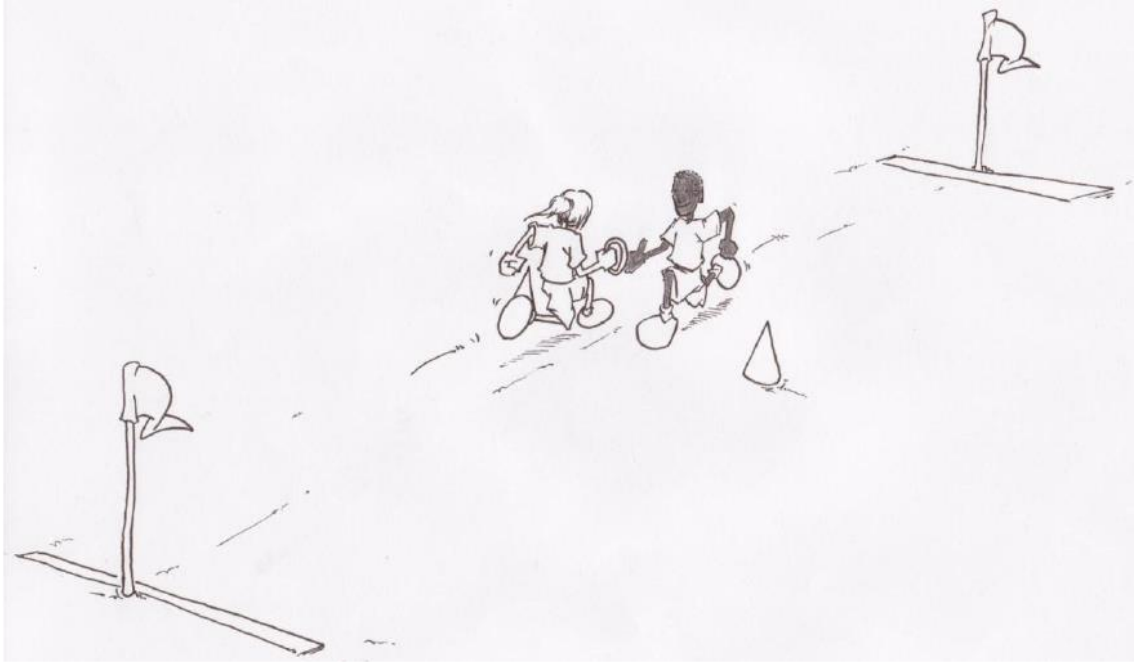
Цель: **обеспечить эффективную передачу**

Предлагаемая ситуация: после одновременного старта с обеих сторон на расстоянии 10 метров друг от друга два участника пробегают мимо друг друга и передают эстафетную палочку, не замедляя бег.

Поведение новичков: новичок не уверен, какую руку выбрать для приема палочки, он/она стоит перед бегуном, передающим палочку. Он/она ведут себя неуклюже во время передачи палочки.

Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегуны сходят с линии в соответствии с положением бегуна, передающего палочку
- Точное движение руки для приема палочки



Рекомендации:

- Эстафетная палочка не должна падать
- Оба участника не должны замедлять бег
- Обеспечивать успешную передачу палочки

Прогрессия обучения:

- Менять руки в обоих положениях
- Проводить соревнование с увеличивающейся скоростью
- Менять предметы для передачи
- Вести хронометраж (старт, финиш в одном и том же месте)
- Переходить к играм

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасная эстафетная палочка
- Четко обозначенные направления бега

Инвентарь:

- Вертикальные маркеры
- Эстафетные палочки

### Учебная карточка: Спортивная ходьба

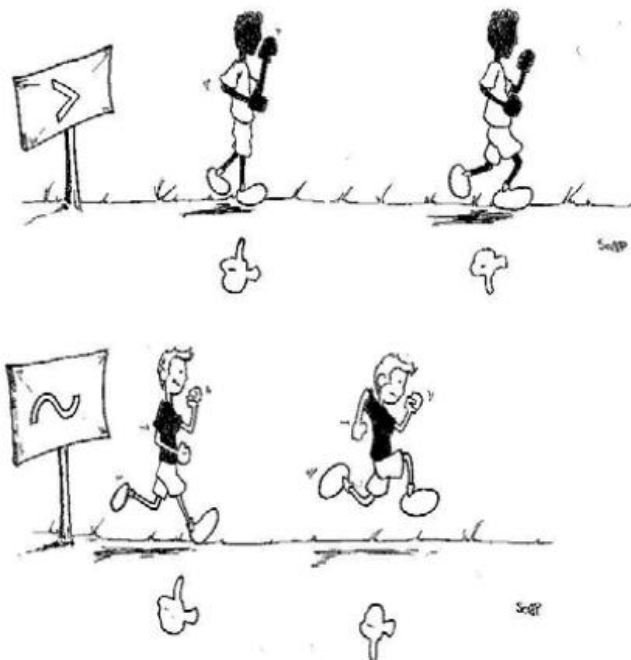
Этот специфический вид легкой атлетики может быть представлен юным детям в ходе игровой деятельности. Программа соревнований Детской легкой атлетики ИААФ не включает спортивную ходьбу по техническим причинам, так как техника спортивной ходьбы сложна для освоения очень маленькими детьми. Однако она дает возможность организовать великолепную тренировку для стоп, для координации, для аэробной системы у детей, испытывающих трудности.

По всем вышеуказанным причинам спортивная ходьба дополняет другие виды и должна быть представлена детям во время тренировочных занятий.

#### 1 - Основные характеристики

В соответствии с техническими правилами спортивной ходьбы спортсмен должен:

- Постоянно сохранять контакт с землей
- Выпрямлять толчковую ногу до вертикального прямого положения



#### 2 - Тренировка в спортивной ходьбе

Детям предлагаются элементарные упражнения, чтобы они могли освоить основу спортивной ходьбы. Рекомендуется, прежде всего, подчеркнуть качество техники ходьбы, а не скорость.

Нужно адаптировать все существующие упражнения к бегу на длинные дистанции, регулируя темп и расстояние применительно к спортивной ходьбе. Также будет разумно организовать последовательность ходьбы и бега, что будет интересно для детей и даст им возможность выполнить все возможные формы эстафет и ходьбы.

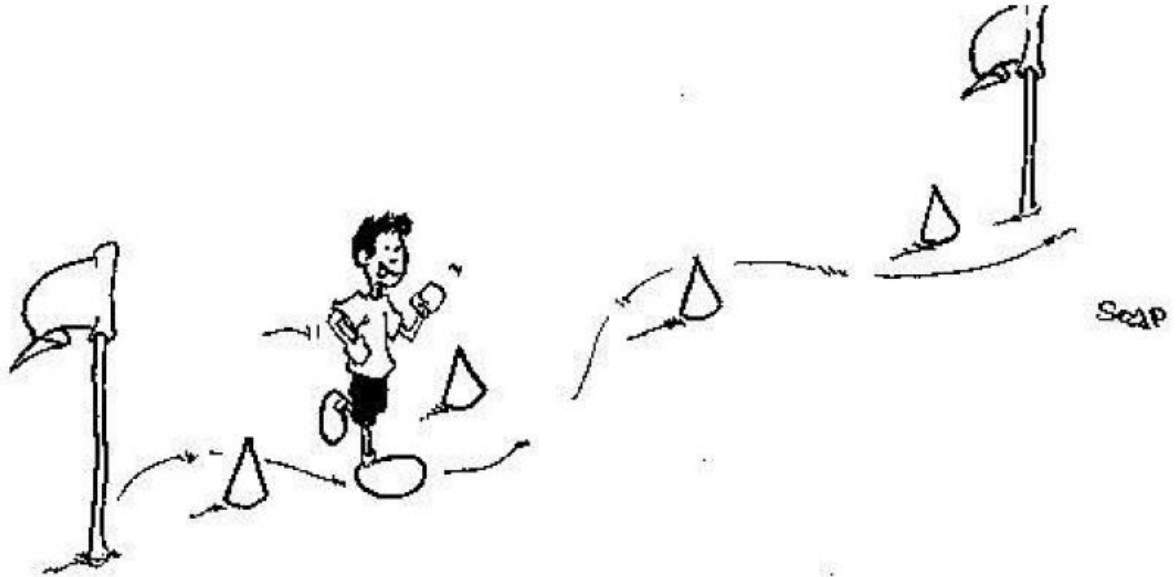
В спортивной ходьбе можно использовать большинство упражнений, используемых в эстафетах при единственном условии отсутствия препятствий и барьеров на трассе.

### Учебная карточка 1: Спортивная ходьба

Цель: освоить спортивную ходьбу

Предлагаемая ситуация: попросите детей выполнить движения, характерные для спортивной ходьбы, на различных слаломных трассах.

Поведение новичков: новички наклоняют туловище вперед, не используют помощь рук и не выполняют полное вращательное движение вдоль оси стоп. Они сгибают колени.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте прямую осанку
- Активно используйте руки
- Глаза смотрят вперед

Рекомендации:

- Ноги выпрямлены и находятся в вертикальном прямом положении
- Движения рук широкие и обращены в направлении ходьбы
- Голова находится на одном и том же уровне, глаза смотрят горизонтально вперед

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Ведите хронометраж на каждой трассе
- Устраивайте эстафеты назад и вперед

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасная поверхность

Инвентарь:

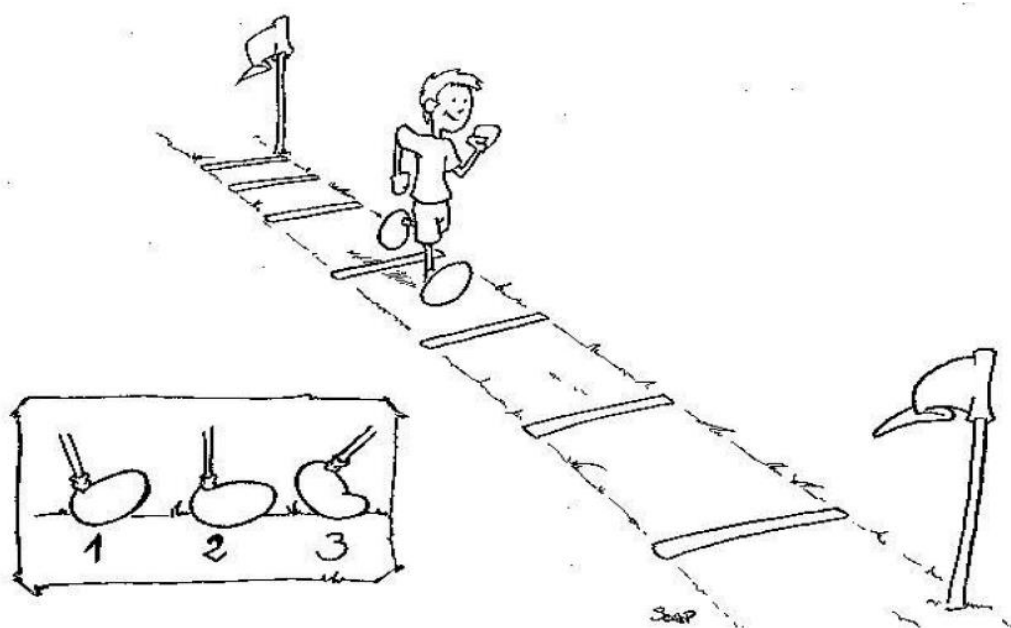
- Вертикальные маркеры
- Хронометр

## Учебная карточка 2: Спортивная ходьба

Цель: освоить постановку стопы в спортивной ходьбе

Предлагаемая ситуация: в спортивной ходьбе дети должны пройти расстояние, обозначенное планками, расположенными через разные интервалы. Следует постепенно увеличить интервалы.

Поведение новичков: новички наклоняют туловище вперед, не используют действие рук и не выполняют полное вращательное движение вдоль оси стоп. Они сгибают колени по мере увеличения расстояния.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте прямую осанку
- Контакт с поверхностью производится пяткой, после чего следует вращательное движение вдоль стопы.
- Ноги выпрямлены до прямого вертикального положения
- Движения рук широкие и обращены в направлении ходьбы
- Голова находится на одном и том же уровне, глаза смотрят горизонтально вперед

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Ведите хронометраж на каждой трассе
- Устраивайте эстафеты, один раз увеличивая длину шага, другой раз слаломный бег

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасная поверхность

Инвентарь:

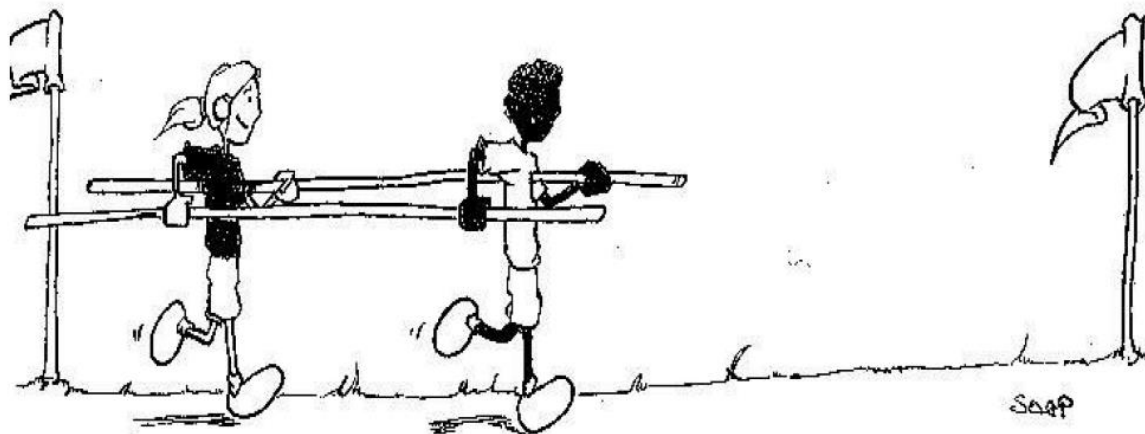
- Вертикальные маркеры
- Хронометр

### Учебная карточка 3: Спортивная ходьба

**Цель:** привести в соответствие свой темп (длину шага и ритм) с темпом других участников

**Предлагаемая ситуация:** в спортивной ходьбе дети должны пройти по разным дистанциям, работая «парами», при этом оба участника держатся за палку или копье.

**Поведение новичков:** новичкам трудно работать друг с другом и приспособиться к темпу других участников.



**Инструкции по выполнению упражнения:**

- Между партнерами должна быть великолепная координация
- Сохраняйте прямую осанку
- Контакт с поверхностью происходит пяткой, после чего следует вращательное движение вдоль стопы.
- Глаза смотрят вперед

**Рекомендации:**

- Оставайтесь расслабленными при выполнении действий за лидером

**Прогрессия обучения:**

- Меняйте трассы
- Выполняйте упражнения по очереди
- Бегайте эстафеты

**Безопасность:**

- Организация группы
- Безопасная поверхность
- Работа в «парах» (одинакового роста)

**Инвентарь:**

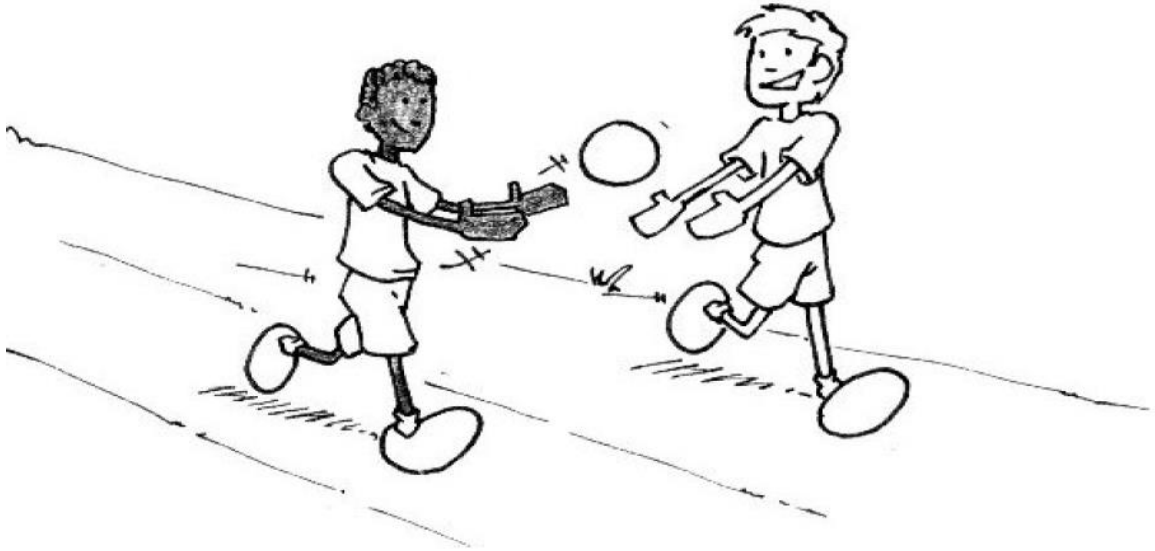
- Вертикальные и горизонтальные маркеры
- Хронометр
- Палки, бамбук и т.д.

#### Учебная карточка 4: Спортивная ходьба

Цель: отделить движение рук от техники ходьбы

Предлагаемая ситуация: дети должны пройти разные дистанции в командах, состоящих из 2 участников. Используя мячи, спортсмены выполняют последние боковые движения обеими руками.

Поведение новичков: новичкам трудно работать друг с другом. Передача и прием мяча не контролируются.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Отличная координация между партнерами
- Сохраняйте прямую осанку
- Отделите передачу и прием мяча от техники ходьбы

Рекомендации:

- Оставайтесь расслабленными, чтобы отделить движение рук и ног
- Сохраняйте обычный шаг, присущий ходьбе с точки зрения техники и направления.

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции броска и стороны броска
- Меняйте снаряды (больше, меньше и т.д.)
- Бегайте эстафеты

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасная поверхность
- Соответствующие и безопасные снаряды

Инвентарь:

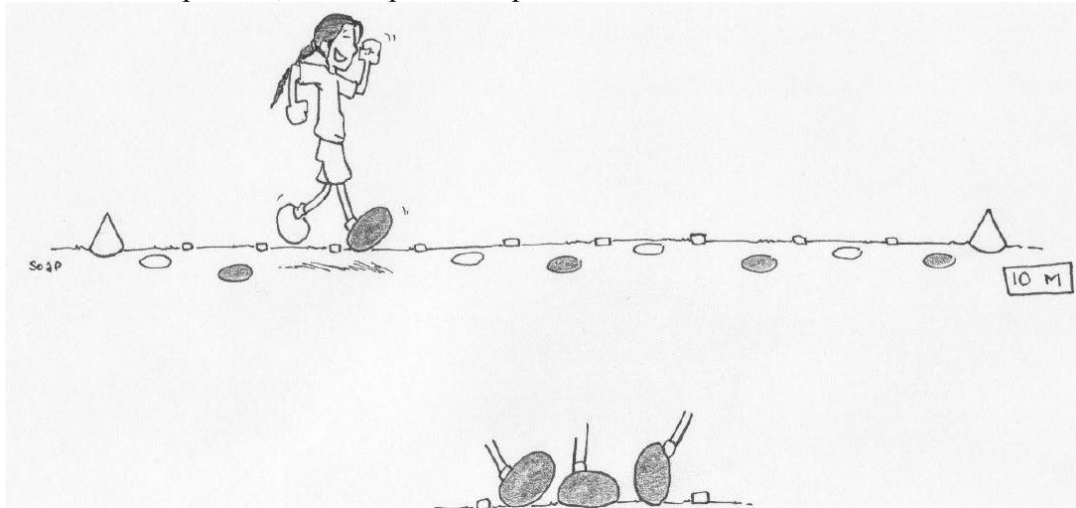
- Вертикальные маркеры
- Хронометр
- Мячи, обручи и т.д.

### Учебная карточка 5: Спортивная ходьба

Цель: освоить скоростной ритм шагов

Предлагаемая ситуация: участники должны пройти расстояния, обозначенные короткими отрезками, делая 1.5 или 2 шага в каждом отрезке. Упражнение требует корректировки постановки стопы и увеличения скорости.

Поведение новичков: новичкам трудно постоянно выполнять вращательное движение вдоль стопы по мере того, как скорость возрастает.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Делайте один шаг на каждом отрезке (или два в зависимости от того, как устроена трасса: 3-4 шага на каждый отрезок)
- Сохраняйте прямую осанку
- Расширяйте вращательное движение вдоль стопы

Рекомендации:

- Оставайтесь расслабленными, чтобы набрать скорость
- Сохраняйте обычную технику спортивной ходьбы

Прогрессия обучения:

- Меняйте расстояние от 5 м до 15 м
- Завершите упражнение, подняв руки над головой
- Организуйте эстафеты

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасная поверхность
- Плоские маркеры

Инвентарь:

- Вертикальные маркеры
- Хронометр
- Плоские и мягки планки

## V. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Безопасность всегда остается основной заботой организатора занятий и соревнований по программе детской легкой атлетики.

Ключевые моменты, на которые следует обращать внимание:

- безопасность сооружений;
- безопасный инвентарь (предметы для метания, шесты);
- опытные судьи;
- соблюдение организационной процедуры.

Ниже отмечены ключевые аспекты безопасности, на которые следует обращать внимание при организации занятий и соревнований по программе Детской легкой атлетики.

Виды	Правила безопасности
Спринт/эстафета	Нескользящее покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца и маркеры
Барьерный бег/эстафета	Нескользящее покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца, маркеры и барьеры
Формула 1	Мягкий мат, безопасные маркеры и барьеры, нескользящее покрытие
Барьерный бег	Нескользящее покрытие, преодолимые барьеры, чистая зона в зоне линии финиша
8 минутный бег, бег на 1000 м	Дорожка без риска получения травмы, контроль состояния детей
Прыжки в яму с песком	Зоны выхода по сторонам ямы, достаточное расстояние для разбега, отсутствие опасных предметов, зарытых в песке
Тройной прыжок	Короткий разбег, владение техникой тройного прыжка, нескользящее мягкое покрытие
Шест	Длина не более 2.50 м, безопасный шест. Приземление на мягкую поверхность (например в песок). Владение азами техники прыжка
Метание копья	Соответствующее копьё (безопасное), организация группы, соответствующие рекомендации
Метание с вращением	Соответствующие предметы для метания, организация группы, соответствующие рекомендации
Метание набивного мяча	Мяч соответствующего веса, свободная зона за ребенком, выполняющим метание (в случае потери равновесия)



## VI. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

В таблице ниже приведены виды, рекомендуемые к использованию в разных возрастных группах детей.

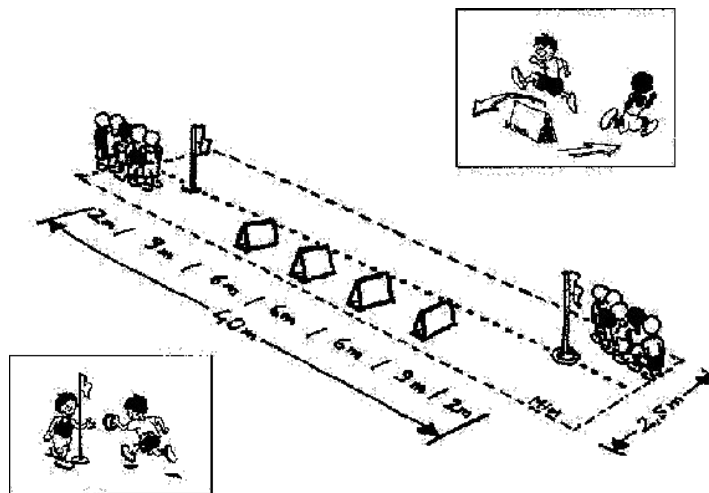
Возрастные группы	I	II	III
Возраст	7-8	9-10	11-12
<b><u>Группа спринтерских/беговых видов</u></b>			
Спринт / барьерный челночный бег	X	X	
«Формула виражей»: спринт / барьерный бег			X
«Формула виражей»: спринтерская эстафета			X
Спринт /«Слалом»		X	X
Барьерный бег			X
«Формула-1» (спринт, барьерный бег и «бег-слалом»)	X	X	
Восьмиминутный бег на выносливость	X	X	
«Прогрессивный» бег на выносливость		X	X
Бег на выносливость 1000м			X
<b><u>Группа прыжковых видов</u></b>			
Прыжок с шестом		X	X
Прыжок с шестом через яму с песком			X
Прыжки со скакалкой	X		
Тройной прыжок с короткого разбега			X
Прыжки вперед в приседе	X	X	
Прыжок в длину с короткого разбега	X	X	X
Перекрестные прыжки			
Тройной прыжок в ограниченном пространстве	X	X	X
Бег по лестнице	X	X	
Прыжок в длину на внимание		X	X
<b><u>Группа метаний</u></b>			
Метание в цель	X	X	
Метание копья для подростков			X
Метание детского копья	X	X	X
Метание, стоя на коленях	X	X	X
Метание назад через голову		X	X
Метание диска для подростков			X
“Вращательное метание”		X	X
<b><u>Максимальное количество видов в рамках одних соревнований</u></b>	<b><u>8</u></b>	<b><u>9</u></b>	<b><u>10</u></b>

## 6.1 ВИДЫ ДЛЯ 7-8 ЛЕТ

### Спринт / барьерный челночный бег

#### Краткое описание

Комбинированная «челночная» эстафета, состоящая из спринтерского и барьерного бега



#### Процедура

Инвентарь устанавливается как показано на картинке выше. Для каждой команды необходимы две дорожки – одна дорожка с барьерами, другая дорожка без барьеров. Первая дистанция – барьерная, а затем члены команды бегут короткую дистанцию как обычную эстафету.

Соревнование заканчивается, как только каждый член команды пробежал и спринтерскую, и барьерную дистанцию. Эстафета проводится таким образом, чтобы передача палочки проводилась левой рукой.

#### Зачет

Результат определяет время: побеждает команда, у которой самое лучшее время. Следующие команды занимают места согласно показанному ими времени.

#### Помощники

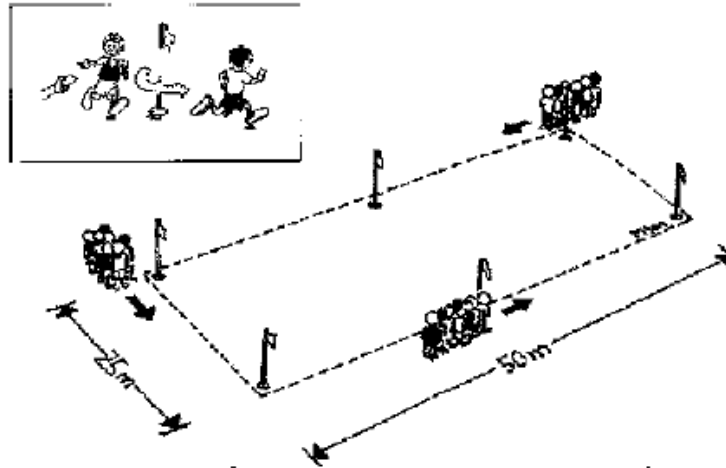
Для эффективной организации требуется один помощник на каждую команду, который выполняет следующие обязанности:

- Контролирует проведение соревнования.
- Ведет хронометраж.
- Определяет зачет и регистрирует результаты в протоколе.

## Восьмиминутный бег на выносливость

### Краткое описание

Восьмиминутный бег по трассе с окружностью приблизительно 150 метров.



### Процедура

Каждая команда должна пробежать по трассе примерно 150 м (смотри рисунок выше) с места старта. Каждый член команды должен постараться пробежать по трассе как можно большее число раз в течение 8 минут. Стартовая команда подается для всех команд одновременно (свистком или стартовым пистолетом и т.п.).

Каждый член команды начинает бег, держа в руках одну карточку (или мяч, кусочек бумаги, пробку или подобный предмет), которую он/она должен вернуть своей команде после завершения одного круга на трассе. Перед тем, как начать новый бег, он/она берет новую карточку или подобный предмет, и так далее. После 7 минут бега объявляется, что осталась последняя минута (с помощью еще одного свистка или стартового пистолета). После 8 минут о завершении соревнования сообщается заключительным сигналом.

### Зачет

По окончании соревнования все участники передают собранные карточки помощнику, который считает их для подведения итогов и зачета. Считаются только завершённые круги, те, которые полностью не завершены, не засчитываются.

### Помощники

Для эффективной организации требуется не менее двух помощников на каждую команду. Они отвечают за разметку линии старта, обработку, сбор и под-

счет карточек. Также они должны фиксировать итоговые результаты на карточках для данного вида. Кроме того, стартер должен вести хронометраж и давать другие сигналы (последнюю минуту и заключительный сигнал).

### «Формула-1»

#### Краткое описание

«Формула-1» - это эстафета, состоящая из гладкого бега, барьерного и «слаломного» спринта.



#### Процедура

Дистанция составляет около 60 или 80 метров и делится на зону для гладкого спринта, для короткого барьерного бега и для спринта вокруг слаломных палок (смотри рисунок). В качестве эстафетной палочки используется мягкое кольцо. Каждый участник должен начать бег с кувырка вперед, выполняемого на мате.

«Формула-1» - это командное соревнование, в котором каждый член команды должен выполнить бег по всей трассе. Одновременно на одной трассе может участвовать до шести команд.

#### Зачет

Результат определяет время: побеждает команда, у которой самое лучшее время. Положение следующих команд определяется в соответствии с показанным ими временем.

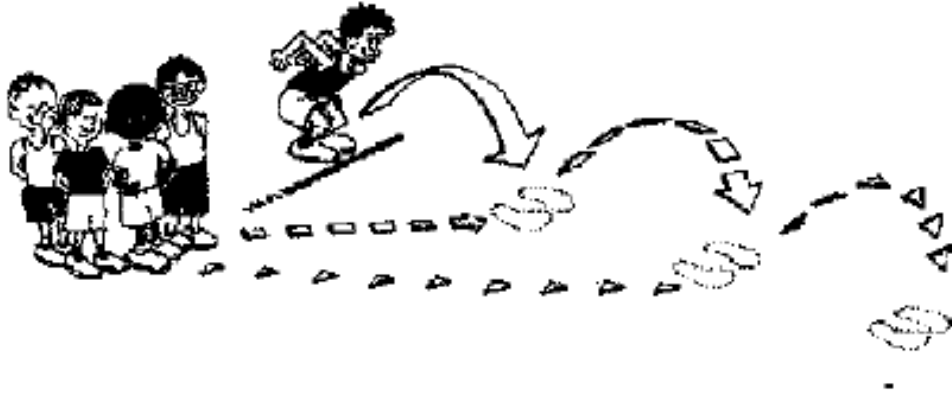
#### Помощники

Для каждой из зон (барьерный бег, слалом) требуется не менее двух помощников для правильной расстановки инвентаря. Помимо помощников команд, требуются два дополнительных помощника, которые будут выполнять роль судей в зоне передачи палочки. Один человек должен выполнять обязанности стартера. Нужно иметь столько хронометристов, сколько команд участвует в соревновании. Хронометристы также отвечают за регистрацию результатов в специальных протоколах.

## Прыжки вперед в приседе

### Краткое описание

Прыжки на двух ногах вперед в приседе.



### Процедура

От линии старта участники по очереди выполняют «лягушку» («лягушка» — прыжок на двух ногах в приседе). Первый участник команды встает на носки на линии старта. Затем он/она приседает и прыгает вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Помощник отмечает точку приземления, ближайшую к линии старта (положение пяток). Если участник падает назад, отмечается точка касания земли рукой. В свою очередь, эта точка приземления становится линией старта для второго прыгуна команды, который выполняет прыжок «лягушкой» с этого места. Третий член команды прыгает от точки приземления второго прыгуна, и так далее. Соревнование завершается, когда последний член команды закончил прыжок и отмечена его точка приземления.

Вся процедура повторяется второй раз (вторая попытка).

### Зачет

Участвует каждый член команды. Общая длина всех прыжков составляет командный результат. Результат команды основывается на лучшем результате из двух попыток. Измерения фиксируются с точностью до 1 см.

### Помощники

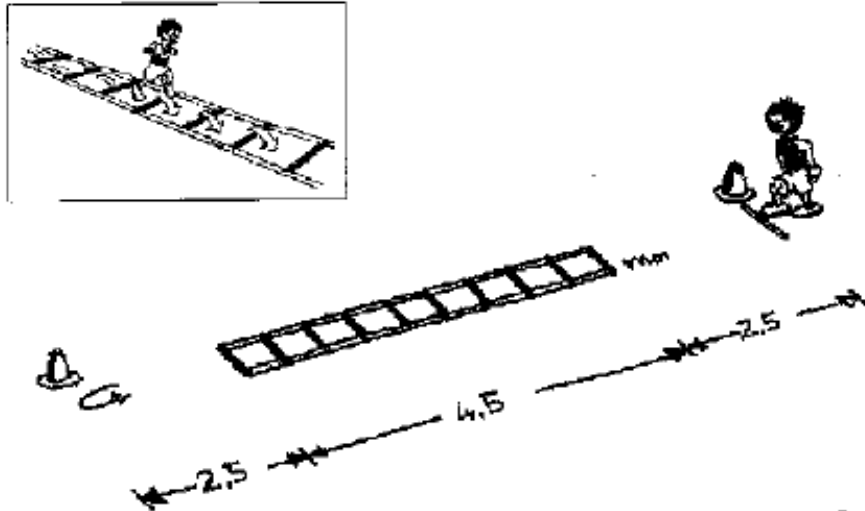
Для этого соревнования требуется один помощник для каждой команды. Он должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать и регулировать всю процедуру соревнования (линия старта, зона приземления)
- измерять общую длину после каждой попытки
- регистрировать результаты и фиксировать их в протоколе

## Скоростная лестница

### Краткое описание

Бег через лестницу в обоих направлениях



### Процедура

Две призмы для разметки (на старте и финише) расположены на расстоянии 9.5 м друг от друга. Лестница кладется на пол на одинаковом расстоянии между призмами (2.5 м между лестницей и призмой с каждой стороны). Участник занимает стартовую позицию («старт с места»), носки на линии старта на одном уровне с первой призмой. После команды стартера участник бежит к лестнице, шагает или бежит в обратном направлении по лестнице (расстояние между клиньями 50 см) как можно быстрее и бежит ко второй призме. После того как участник дотронулся до призмы рукой, он быстро поворачивается и бежит обратно по лестнице к первой призме. Когда он дотрагивается до этой призмы, хронометрист останавливает часы.

Если участник покидает лестничную зону или перепрыгивает через нее, помощник увеличивает расстояние на 1 м до следующей призмы (помощники располагаются по одному у каждой призмы). Таким образом, участник штрафует, и он должен пробежать более длинную дистанцию, если задача выполнена неправильно. Если совершено две ошибки, расстояние увеличивается на 2 м, и так далее.

### Зачет

Засчитывается лучшая из двух попыток.

### Помощники

Для эффективной организации этого соревнования требуется два помощника. Они выполняют следующие обязанности:

- Дают стартовую команду.
- Контролируют и регулируют соревнование.
- Осуществляют хронометраж.
- Регистрируют результат соревнования в протоколе.

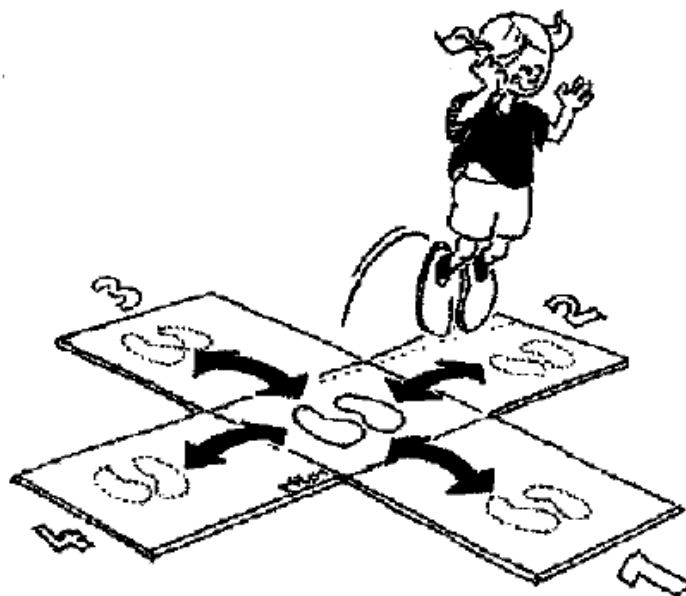
### Скрестные прыжки

#### Краткое описание

Прыжки на двух ногах в разных направлениях

#### Процедура

От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад и в стороны. Старт прыжка вперед осуществляется из центра, затем назад в центр, затем вправо и назад в центр, затем влево и назад в центр, и, наконец, назад и снова назад в центр.



#### Зачет

Каждому члену команды дается 15 секунд на выполнение попытки, в ходе которой он пытается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах. За каждый выполненный «квадрат» (вперед, в центр, в обе стороны, назад) дается одно очко, чтобы в одном круге можно было набрать максимально восемь очков. Из двух попыток в зачет идет лучшая из них.

## **Помощники**

На это соревнование требуется один помощник для каждой команды. Он будет выполнять следующие обязанности:

- Давать стартовую команду.
- Контролировать и регулировать процедуру.
- Вести хронометраж и подсчитывать количество прыжков.
- Регистрировать результат в протоколе.

## **Прыжки со скакалкой**

### **Краткое описание**

Прыжки со скакалкой (15 секунд)



### **Процедура**



Участник занимает положение, при котором ноги параллельны в стартовой позиции, скакалку он держит двумя руками за спиной. По команде скакалка выносится вперед через голову и опускается вниз перед туловищем, и спортсмен перепрыгивает через скакалку. Этот циклический процесс повторяется столько раз, сколько можно это сделать за 15 секунд. Этот вид

соревнований подходит исключительно для первой возрастной группы. Дети должны прыгать на обеих ногах. Каждому ребенку дается две попытки.

### **Зачет**

Участвует каждый член команды. Засчитывается каждое касание земли скакалкой. В первой возрастной группе лучший результат каждого члена команды засчитывается в общий командный результат.

### **Помощники**

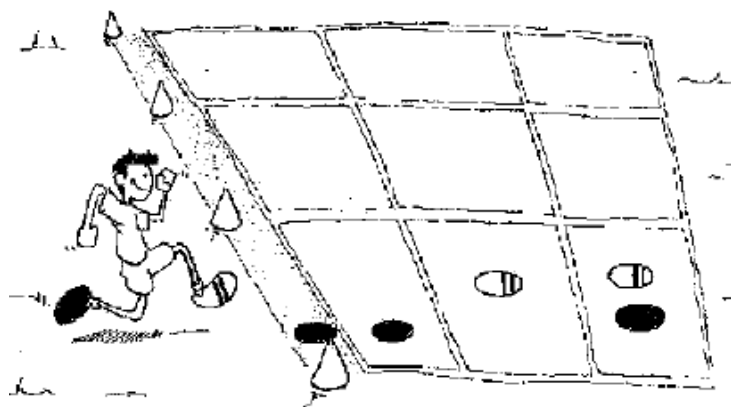
Для эффективной организации этого соревнования требуется один помощник. Он должен выполнять следующие обязанности:

- Давать старт соревнованию.
- Контролировать правильное выполнение прыжков.
- Осуществлять хронометраж.
- Подсчитывать результаты и регистрировать их в протоколе

## **Тройной прыжок в ограниченном пространстве**

### **Краткое описание**

Тройной прыжок, выполненный в ограниченном пространстве



Решетку можно заменить обручами: зачет измеряется от центра каждой ограниченной зоны или от центра каждого обруча.

### **Процедура**

Спортсмен выбирает зону для тройного прыжка, адаптированную к его уровню. После разбега в зоне размером не более 5 метров он/она выполняет скачок, шаг и прыжок. Из двух попыток засчитывается лучшая. Регистрируется каждый результат, и лучший результат сохраняется для всей команды.

Для детей в возрасте 7 – 8 лет соревнование нужно проводить в пределах двух обозначенных дорожек. Прыжковые зоны (зачетная таблица): 1 м = 1 очко, 1.25 м = 2 очка, 1.50 м = 3 очка.

Для детей 9 – 10 лет соревнование можно проводить на одной выделенной дорожке. Прыжковые зоны (зачетная таблица): 1.50 м = 1 очко, 1.80 м = 2 очка, 2.15 м = 3 очка

### **Зачет**

Рейтинг основан на результатах: командой – победительницей считается та, у которой лучше общий зачет. Другие команды получают свой рейтинг в соответствии с результатами. Очки присуждаются согласно обычной процедуре (9 команд: 1 – я команда – 9 очков, 2 – я команда – 8 очков и т.д.).

### **Помощники**

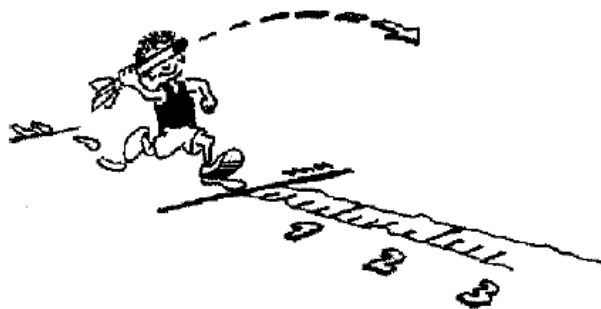
Для эффективной организации этого вида требуется один помощник. Он/она должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать выполнение процедуры соревнования
- Фиксировать результаты
- Определять зачет и регистрировать его в протоколе.

### **Метание детского копья**

#### **Краткое описание**

Метание детского копья одной рукой на дальность



## **Процедура**

Метание детского копья выполняется из 5-метровой зоны разбега. После короткого разбега спортсмен метает копьё в зону для метания от линии измерения (для первой и второй возрастных групп используются мягкие копья, для третьей группы - планирующее копьё). Каждому участнику дается две попытки.

Меры безопасности: Так как безопасность имеет очень важное значение в детских соревнованиях по метанию копья, в секторе приземления разрешается находиться только помощникам.

Строго запрещается метать копьё в обратном от линии измерения направлении.

## **Зачет**

Каждая попытка измеряется под прямым (90 градусов) углом к линии измерения и записывается с точностью 20 см (записываются лучшие показатели, если приземление произошло между линиями). Лучшая из двух попыток каждого члена команды засчитывается в общий результат команды.

## **Помощники**

Для этого соревнования требуется два помощника на каждую команду. Эти помощники выполняют следующие обязанности:

- Контролируют и регулируют процедуру соревнований
- Имеют доступ в сектор приземления копья (измерения производятся под прямым углом от линии измерения)
- Относят копьё к линии измерения
- Измеряют результат и записывают его в протокол

## **Метание, стоя на коленях**

### **Краткое описание**

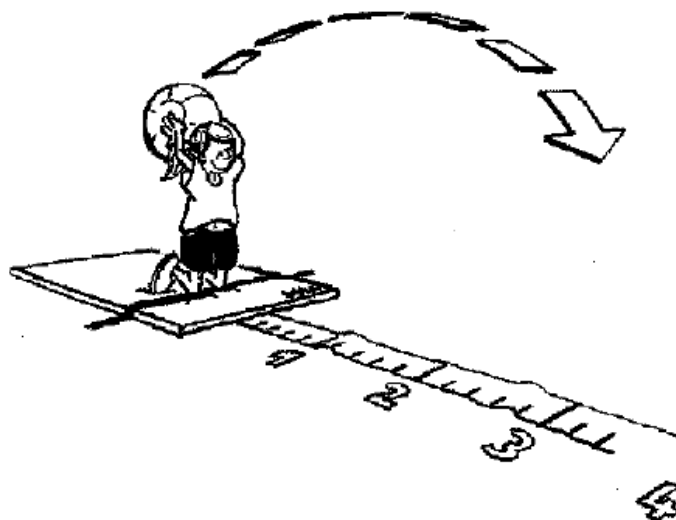
Метание набивных мячей двумя руками на дальность из положения

«стоя на коленях»

### **Процедура**

Участник становится на колени на мат (или на другое мягкое покрытие) перед поднятой мягкой целью (например, мягким или поролоновым матом). Затем участник отклоняется (напрягая тело) и бросает набивной мяч весом 1 кг, ис-

пользуя бросок вперед двумя руками из-за головы на максимальную дистанцию из положения стоя на коленях. После броска участник может упасть вперед на мягкую, поднятую подушку, которая находится перед ним.



### **Меры безопасности.**

Набивной мяч никогда нельзя бросать в ту сторону, где находятся участники. Рекомендуется принести или прикатить его обратно к линии измерения для следующего участника.

### **Зачет**

Каждому участнику дается две попытки. Измерения записываются с точностью 20 см (записываются лучшие показатели, если приземление произошло между линиями) и производятся под прямым углом (90 градусов) к линии измерения. Лучшая из двух попыток каждого члена команды засчитывается в общий зачет команды.

### **Помощники**

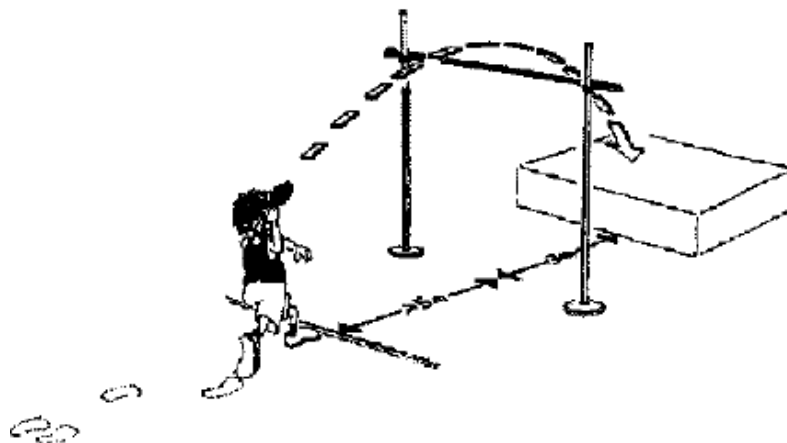
Для этого соревнования требуется два помощника для каждой команды. Эти помощники выполняют следующие обязанности:

- Контролируют и регулируют процедуру соревнования.
- Имеют доступ в зону приземления набивного мяча (измерения производятся под прямым углом от линии измерения).
- Приносят или катят набивной мяч обратно к линии измерения.
- Измеряют результат и записывают его в протокол.

## Метание в цель через барьер

### Краткое описание

Метание одной рукой



### Процедура

Метание в цель производится из 5-метровой зоны разбега. На высоте приблизительно 2.5 м устанавливается высокий барьер с зоной для метания, ограниченной на полу 2.5 м позади барьера. (Смотри рисунок). Определенный предмет бросается в цель над барьером. Участник бросает предмет с определенного расстояния от барьера. Каждому участнику дается три попытки для броска в цель. При каждой попытке участник может выбрать для себя, откуда бросать предмет: с расстояния 5 м, 6 м, 7 м или 8 м от высокого барьера. Каждому участнику дается три попытки, чтобы попасть предметом в цель. При каждой попытке участник может выбрать, с какой из четырех линий ему метать. Потенциально можно получить больше очков по мере возрастания дистанции от барьера.

### Зачет

Успешной попыткой считается попадание предмета в цель или, по крайней мере, в ее край. Очки присуждаются за каждое попадание. (Метание с 5 метров = 2 очка, 6 м = 3 очка, 7 м = 4 очка и 8 м = 5 очков). Если предмет перелетел через барьер, но не попал в цель, присуждается 1 очко. Каждому участнику дается три попытки, результаты которых засчитываются в общий результат команды.

### Помощники

Для организации этого соревнования требуется один помощник на команду. Он должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать и регулировать порядок проведения соревнования (расстояние, на которое брошен снаряд, и количество попаданий).
- Фиксировать результаты и регистрировать их в протоколе соревнований.

## 6.2 ВИДЫ ДЛЯ 9-10 ЛЕТ

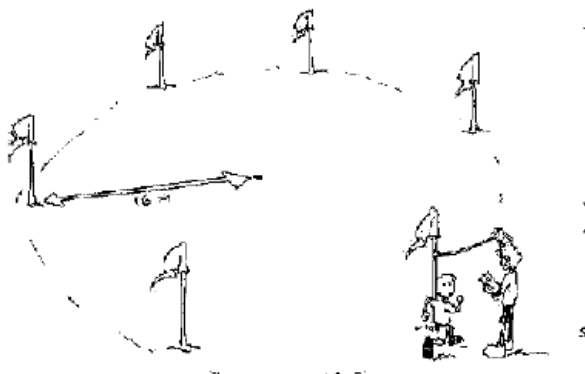
### Прогрессивный» бег на выносливость

#### Краткое описание

Бег на выносливость по короткой выделенной трассе с ускорением



Закрытые ворота: 5 минут согласно расписанию соревнования



#### Процедура

Каждый член команды должен как можно больше раз пробежать с ускорением вокруг трассы длиной около 100 м (смотри рисунок выше и таблицы скорости/времени ниже). После завершения каждого круга на трассе команде засчитывается одно очко.

Фиксируется завершение каждого круга, выполненное всеми членами команды.

#### Зачет

Результат команды основан на общей сумме индивидуальных завершений трассы, выполненных командой.

## Помощники

Требуется не менее 4 помощников на команду для организации этого соревнования. Один помощник должен отвечать за таблицу скорости/времени, один за «открытие/закрытие» ворот, а остальные должны считать завершённые круги и фиксируют зачет в протоколе.

## Инструкции для использования

Нарисовать таблицу, открыв ворота на 5 минут с указанием промежуточного времени

Скорость Км/час	Время Сек/100м	Беговая скорость круга	Открытие ворот	Беговая скорость круга	Открытие ворот
8 км/час	45"	12км/час	30 сек.	10км/час	36 сек.
9 км/час	40 "	12км/час	1:00	10км/час	1:12
10км/час	36"	13км/час	1:27	11км/час	1:45
11км/час	33"	13км/час	1:54	11км/час	2:18
12км/час	30"	14км/час	2:19	12км/час	2:48
13км/час	27"	14км/час	2:44	12км/час	3:18
14км/час	25"	15км/час	3:07	13км/час	3:45
15км/час	23"	15км/час	3:30	13км/час	4:12
16км/час	22"	16км/час	3:52	14км/час	4:37
17км/час	21"	16км/час	4:14	14км/час	5:02
18км/час	20"	17км/час	4:35	15км/час	5:25
19км/час	19"	18км/час	4:55	15км/час	5:48
20км/час	18"	19км/час	5:14	16км/час	6:10

### *Примечание:*

Эти таблицы представлены в виде примеров бега со скоростью от 10 до 19 км в час.

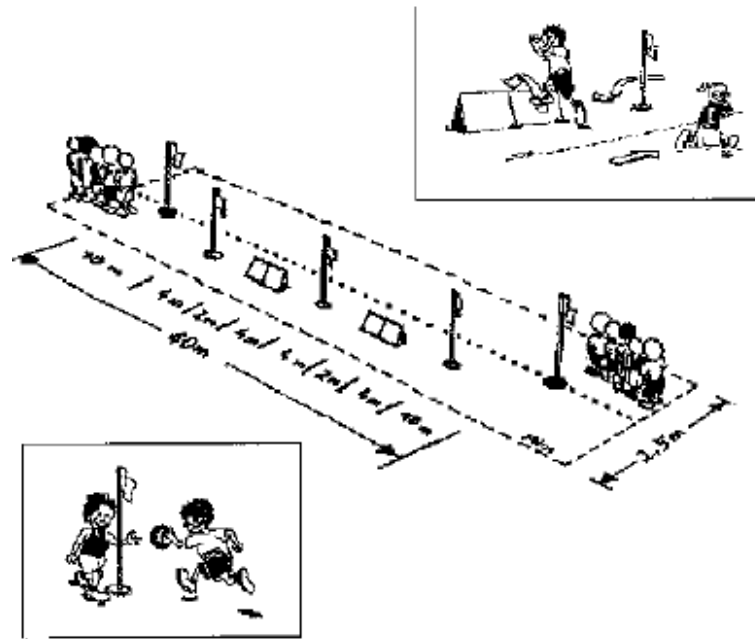
Время на дистанции 100 м округляется, чтобы облегчить подсчет.

Спортсмены пробегают два круга каждый с установленной скоростью, за исключением финального ускорения в конце соревнования. В соответствии с уровнем подготовки участников, организаторы выберут необходимую формулу соревнования. Зачет будет основываться на количестве завершённых кругов (1 очко за круг).

### **Эстафета: спринт/барьерный бег/«слаломный» челночный бег**

#### **Краткое описание**

Челночная эстафета, состоящая из спринтерских и слаломных дистанций



### Процедура

Станция организована так, как это показано на рисунке выше. Для каждой команды необходимы две дорожки: одна дорожка с барьерами, а другая без них. Первая дистанция представляет собой барьерный бег, при этом на дистанции расставлены слаломные палки. Затем члены команды пробегают спринтерскую дистанцию, как обычную эстафету.

Соревнование заканчивается, как только каждый член команды пробежал гладкую и слаломную/барьерную дистанции. Мягкое кольцо (эстафетную палочку) держат в левой руке, и каждый раз передают в левую руку принимающему бегуну.

### Зачет

Рейтинг определяет время. Команда – победительница – та, у которой самое лучшее время. Рейтинг следующих команд определяется в соответствии с показанным ими временем. Если в возрастной группе меньше команд, чем дорожек, рейтинг может быть определен в соответствии с местом, занятым каждой командой в финале.

### Помощники

Для эффективной организации требуется один помощник на команду. Он должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать проведение соревнования

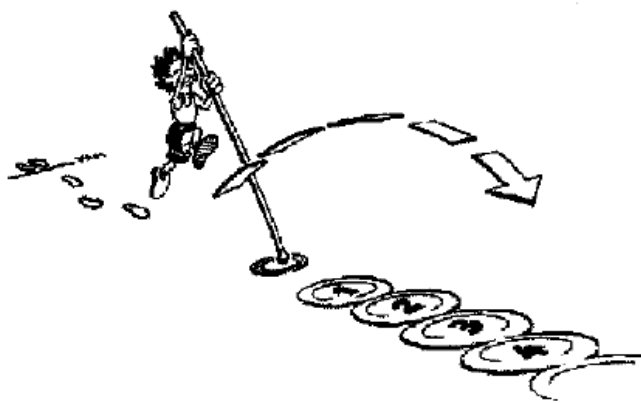


- Вести хронометраж
- Подсчитывать результаты и регистрировать их в протоколе соревнования

## Прыжок с шестом в длину

### Краткое описание

Прыжок на дальность с использованием шеста



### Процедура

Участник бежит по 5-метровой зоне разбега по направлению к обручу/шине/мату (линия старта обозначена конусом или планкой). Отталкивание должно выполняться одной ногой. Спортсмены-правши, отталкиваясь левой ногой, захватывают шест правой рукой сверху. Воткнув шест в землю, находясь «в вися», прыгун пронесет себя над вторым маркером в направлении цели (шин или матов).

Цели располагаются следующим образом, как указано на рисунке:

Цель 1 располагается на расстоянии 1 метра позади маркера. Рекомендуется не бросать шест во время прыжка. Шест не должен быть длиннее 2 метров.

### Зачет

Каждому участнику дается две попытки. Если спортсмен приземляется внутри зоны первой цели, ему дается два очка. Если спортсмен приземляется внутри зоны второй цели, ему дается 3 очка, и так далее (цель 3 (=4 очка), цель 4 (=5 очков) и цель 5 (= 6 очков)). Прыжок считается успешным, если при приземлении произошло касание края шины (мата). Если при приземлении одна нога

попала внутрь шины или на мат, а другая нога находится снаружи, у спортсмена вычитается одно очко. В этом соревновании детям дается три попытки. Судьи должны разъяснить правила для спортсменов.

### **Помощники**

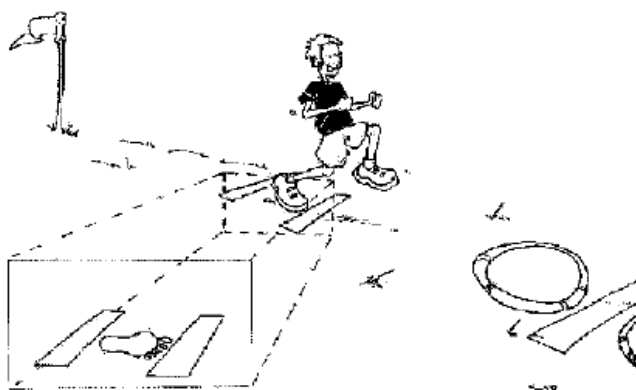
Для этого соревнования требуется один помощник, который должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать высоту и ширину хвата.
- Контролировать правильность выполнения приземления.
- Определять результаты и регистрировать их в протоколе.

### **Прыжок в длину на точность**

#### **Краткое описание**

укороченный прыжок в «шаге» на точность



#### **Процедура**

Из зоны разбега длиной не более 10 метров участники выполняют прыжок в длину с выполнением строгих требований в отношении точности отталкивания и приземления.

Зачет рассчитывается следующим образом: (различные зоны определяются заранее):

Зона приземления: очки присуждаются в соответствии с выполнением задачи в фазе полета (зона 3 = 3 очка) Если приземление произошло на обе ноги в положении стоя, то присуждается одно дополнительное очко.

Если достигнута точность прыжка, то плюс 2 очка в зоне отталкивания, плюс одно очко в определенных зонах +/- 10 см, 0 очков, если зона отталкивания пропущена.

### **Зачет**

Каждому члену команды дается три попытки. Каждый результат регистрируется. Самый лучший результат каждого члена команды засчитывается всей команде.

### **Помощники**

Для этого соревнования требуется один помощник. Он выполняет следующие обязанности:

- контролирует точность отталкивания
- контролирует точность приземления
- подсчитывает очки для каждого спортсмена
- определяет результат и регистрирует его в протоколе

## **Метание с вращением**

### **Краткое описание**

Метание в различные сложные цели с использованием «вращательного» способа



### **Процедура**

Вся площадь между двумя стойками (или между футбольными воротами) делится на три равные зоны: левая, центральная и правая зоны. Участник выполняет метания из положения стоя боком на расстоянии 5 м перед центральной зоной и бросает мяч (или подобный предмет) полностью выпрямленной рукой

в сетку или футбольные ворота (в стиле, напоминающем метание диска или замах ребром теннисной ракетки). Каждому участнику дается две попытки для выполнения метания в сектор в зависимости от того, какой рукой выполняется метание (например, метатели-левши пытаются бросить предмет в левую зону).

### **Зачет**

Если спортсмены-правши выполняют метание в правую зону, им засчитывают 3 очка. Два очка засчитывается за метание в центральную зону и одно — за метание в левую зону. Самое большое количество очков присуждается за попадание в край зоны.

Для спортсменов — левшей очки засчитываются в обратной последовательности. Если спортсмен не попал в цель (рядом, над, под) или заступил за линию измерения, ему дается только одна дополнительная попытка, чтобы попытаться набрать очки. В зачет команды засчитывается лучшая из двух попыток.

### **Помощники**

Для этого соревнования требуется два помощника на команду. Эти помощники должны выполнять следующие обязанности:

- Контролировать и регулировать процедуру проведения соревнований
- Приносить снаряды для метания обратно на линию измерения
- Подсчитывать результат и регистрировать его в протоколе

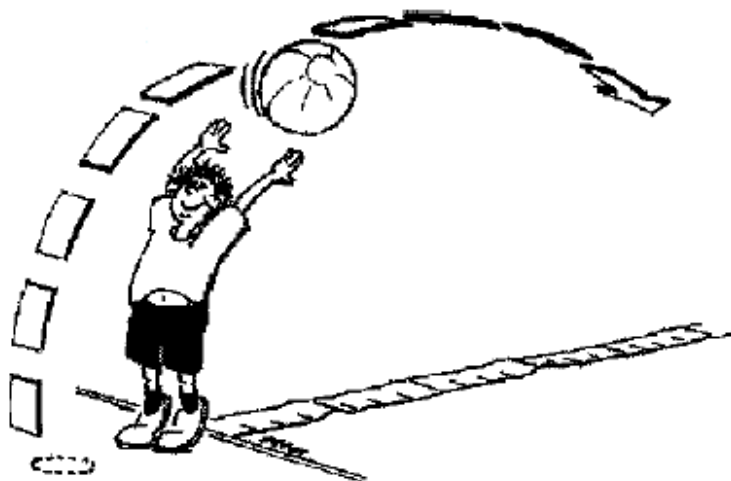
## **Метание назад через голову**

### **Краткое описание**

Метание набивного мяча назад на дальность

### **Процедура**

Положение ног параллельно, пятки на линии измерения, участник стоит спиной в направлении метания. Участник держит набивной мяч двумя вытянутыми руками. Затем участник приседает (до состояния, предшествующего напряжению мышц бедра) и быстро выпрямляет ноги, затем руки для того, чтобы бросить мяч назад через голову в сектор для метания на максимальное расстояние. После броска участник может заступить за линию измерения (например, сделать шаг назад). Каждому участнику дается две попытки.



### **Зачет**

Измерения фиксируются с точностью 20см. Если мяч приземляется между двумя интервалами, берется высшее достижение. Измерения всегда выполняются под прямым углом к линии измерения (90 градусов). В общий зачет команды включается лучшая из двух попыток.

### **Помощники**

Для этого соревнования требуется два помощника на команду. Эти помощники должны выполнять следующие обязанности:

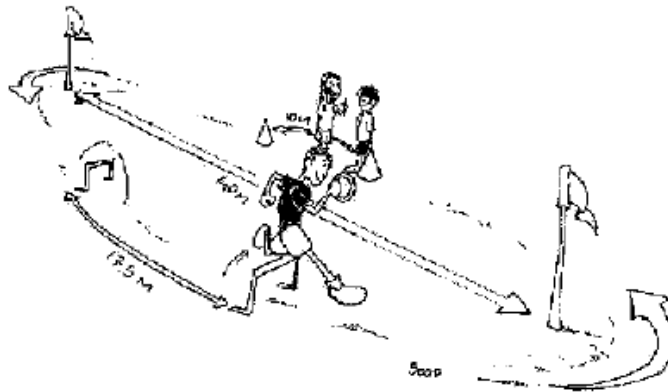
- Контролировать и регулировать процедуру проведения соревнований
- Измерять результат полета набивного мяча (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно
- Регистрировать результат и записывать его в протокол соревнований.

## 6.3 ВИДЫ ДЛЯ 11-12 ЛЕТ

### «Формула виражей»: спринтерский и барьерный бег

#### Краткое описание

Комбинированная эстафета, состоящая из этапов спринтерского и барьерного бега с закругленными углами



#### Процедура

Для каждой команды необходимы две дорожки: одна для передачи эстафетной палочки и спринта, а вторая для барьерного бега. Все члены команды собираются перед 10 – метровой зоной передачи. Первый участник начинает этап гладкого бега по направлению к первому флагштоку, обегает его перед тем, как пробежать барьерный этап в обратном направлении по направлению ко второму флагштоку, затем поворачивается, чтобы пробежать обратно к месту, где располагается команда. Попав в зону передачи, он/она передает мягкое кольцо (эстафетную палочку) своему соратнику по команде, который пробегает такой же этап до тех пор, пока он/она не передает кольцо третьему члену команды и т. д.

Бегун, принимающий эстафетную палочку, начинает бег в зоне передачи.

Хронометр включается, когда первый участник проходит линию старта (вход в зону передачи), и останавливается, когда последний член команды пересекает линию финиша (вход в зону передачи), когда он/она заканчивает этап.

#### Зачет

Рейтинг оценивается в соответствии с временем, показанным командой – победительницей на линии финиша. Следующие команды получают свой рейтинг в соответствии с временем на финише.

## Помощники

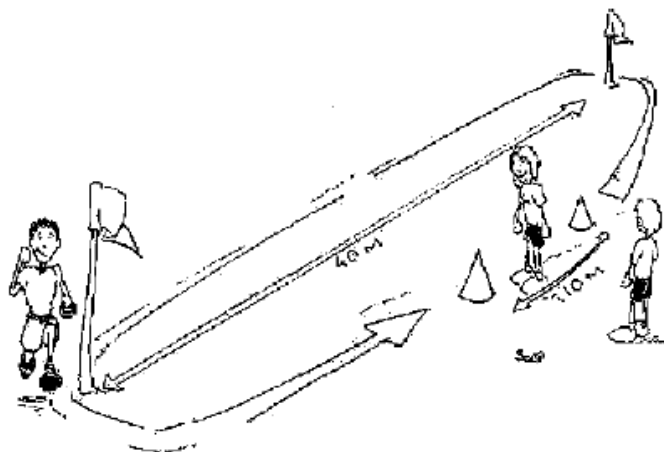
Для эффективной организации требуется один помощник на команду. Этот человек должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать процесс проведения соревнования
- Вести хронометраж
- Определять результат и регистрировать его в протоколе.

## «Формула виражей» – спринтерская эстафета

### Краткое описание

Спринтерская эстафета (с использованием виражей)



### Процедура

Для каждой команды необходимы две дорожки: одна с зоной передачи эстафетной палочки, а другая без нее. Все члены команды собираются перед 10 – метровой зоной

передачи. Первый участник начинает бег по дистанции по направлению к первому флажку, обегает вокруг него до того, как бежать по прямой линии, затем обегает второй флажок, чтобы бежать обратно по направлению к команде. Попав в зону передачи, он/она передает мягкой кольцо (эстафетную палочку) своему товарищу по команде, который пробегает такую же дистанцию до того, как передать кольцо третьему члену команды, и т.д.

Бегун, принимающий эстафетную палочку, начинает бег по дистанции (в направлении бега) в зоне передачи. Хронометр включается, когда первый

участник проходит линию старта (вход в зону передачи), и останавливается, когда последний член команды пересекает линию финиша (вход в зону передачи), когда он/она заканчивает дистанцию.

### **Зачет**

Рейтинг оценивается в соответствии с временем, показанным командой – победительницей на линии финиша. Следующие команды получают свой рейтинг в соответствии с временем на финише.

### **Помощники**

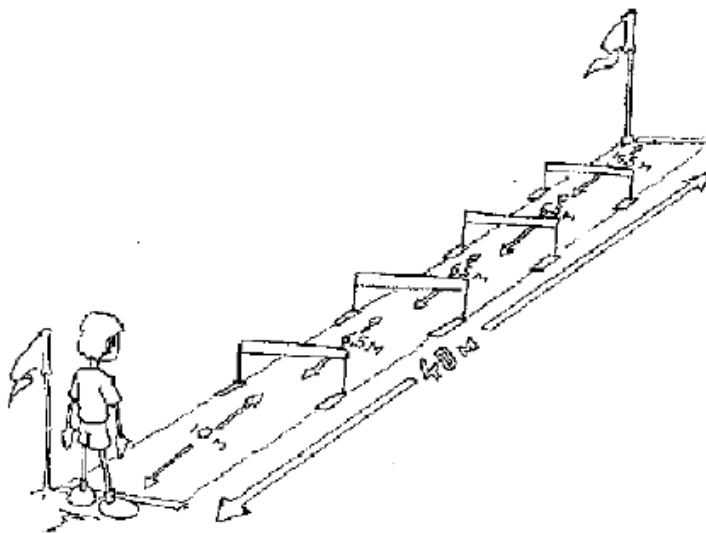
Для эффективной организации требуется один помощник на команду. Этот человек должен выполнять следующие обязанности:

- Контролировать процесс проведения соревнования
- Вести хронометраж
- Определять результат и регистрировать его в протоколе.

## **Барьерный бег**

### **Краткое описание**

Спринт через барьеры с регулярными интервалами



### **Процедура**

Барьерная дистанция соответствует рисунку на картинке. Это командное соревнование, в котором каждый спортсмен бежит отдельно.



Участник занимает положение готовности перед линией старта, чтобы начать бег, когда дается сигнал старта, или когда раздается хлопок в ладоши после сигнала «внимание». Он пробегает дистанцию, и должен пересечь линию финиша как можно скорее. Его результат засчитывается индивидуально.

Два участника бегут одновременно по двум параллельным дистанциям после одного стартового сигнала. Дистанция размечена 4 барьерами, расставленными через 7 интервалов.

Линия старта и линия первого барьера размечаются на расстоянии 10 метров; последний барьер и линия финиша – на расстоянии 9 метров.

### **Зачет**

Рейтинг основан на сумме результатов, показанных всей командой: командой – победительницей считается та, которая имеет самое лучшее время. Следующие команды получают свой рейтинг согласно времени на линии финиша.

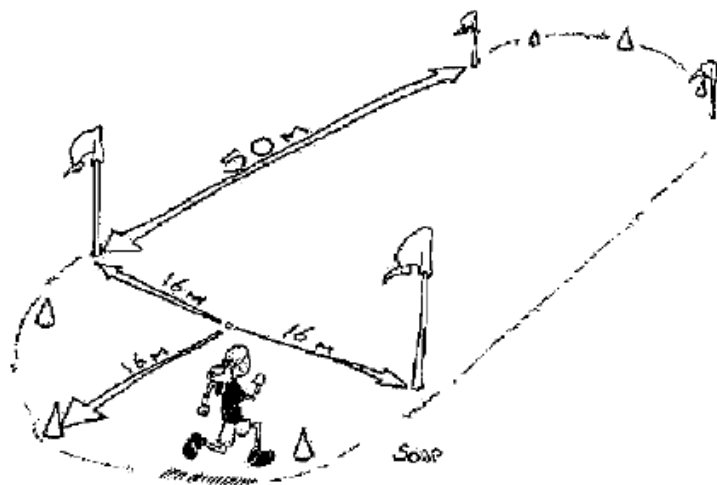
### **Помощники**

Для этого соревнования нужен один опытный хронометрист для каждой дорожки. Один человек должен давать команду на старте. Хронометристы также должны регистрировать результат в протоколе.

## **Бег на выносливость 1000 метров**

### **Краткое описание**

Командное соревнование на дистанции 1000 метров



## Процедура

Каждая команда должна пробежать 5 раз по трассе длиной приблизительно 200 метров (смотри рисунок ниже), начиная с четко обозначенного места старта.

Время каждого участника команды регистрируется. Дистанция проложена от двух параллельно расположенных мест старта на трассе. В каждом месте старта могут располагаться не более двух команд.

## Зачет

Командный результат представляет собой сумму индивидуальных результатов.

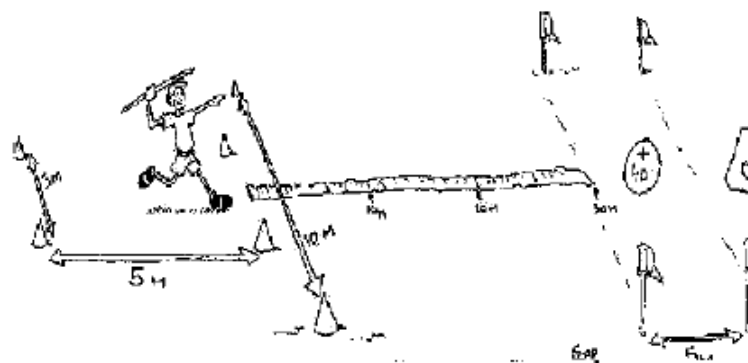
## Помощники

Для организации этого соревнования необходимы два помощника на каждую команду. Одновременно только 4 команды могут бежать по дистанции, что подразумевает, что некоторые помощники на других станциях или руководители команд в это время свободны.

## Метание подросткового копья

### Краткое описание

Метание копья одной рукой на дальность и точность попадания



## Процедура

Метание выполняется из 5-метровой зоны разбега. Спортсмен метает копье как можно дальше (примерно на 30 м) по линии, обозначенной маркерами.

Если копье приземляется за пределами 30 – метровой отметки, внутри 5 – метровой широкой зоны, дается дополнительно 10 метров в качестве бонуса.

Результат сразу же измеряется и помощью измерительной ленты, раскатанной по земле. Регистрируется каждый результат в трех попытках.

### **Зачет**

Регистрируется лучший результат каждого члена команды, которые прибавляется к другим результатам команды. Затем подсчитывается общий результат команды.

### **Помощники**

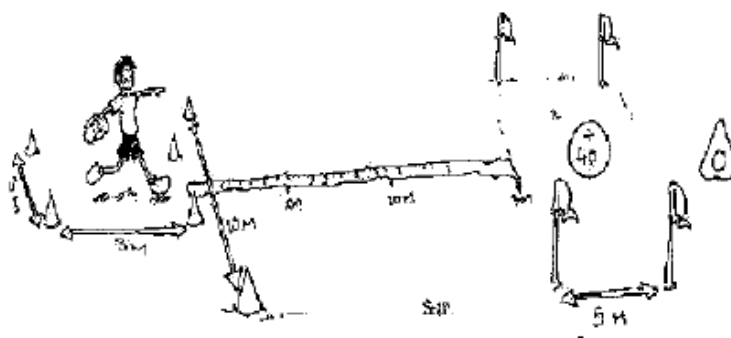
Для этого соревнования требуется один помощник, и он/она выполняет следующие обязанности:

- Контролирует процесс проведения соревнования
- Определяет результат и регистрирует его в протоколе.

## **Метание подросткового диска**

### **Краткое описание**

Метание соответствующего диска после вращения на дальность и точность («Луди-диск»)



### **Процедура**

Спортсмен метает после вращения из 3 – метровой зоны плоский предмет, который легко держать в руках. Этот предмет должен приземлиться внутри ограниченной зоны (не более 10 м в ширину). Спортсмен выполняет метание на самую длинную по возможности дистанцию (примерно 30 м) вдоль линии, обозначенной маркерами. Если подростковый диск приземляется за 30–метровой отметкой, внутри зоны шириной 5–метров, дается дополнительный бонус

10 метров.

Измерение производится от отметки, ближайшей к месту падения диска под прямым углом к измерительной ленте вдоль линии приземления.

Каждый участник получает две попытки, обе измеряются и регистрируются.

**Примечание по безопасности** Так как безопасность очень важна для метания диска, только помощникам разрешается находиться в зоне метания (приземления). Категорически запрещается метать диск до подачи стартового сигнала.

### **Зачет**

Результат каждой попытки измеряется под прямым углом (90 градусов) к линии метания. Результат лучшей из двух попыток каждого члена команды прибавляется к общему результату команды. Общий результат команды сравнивается с результатами других команд для определения рейтинга.

### **Помощники**

Для этого соревнования требуются два помощника на каждую команду. Они должны выполнять следующие обязанности:

- контролировать и регулировать весь ход соревнования
- измерять дальность полета диска в месте его приземления (под углом 90 градусов от линии метания)
- приносить диск обратно к линии метания
- определять результат и регистрировать его в протоколе.

## **Прыжок с шестом через препятствие**

### **Краткое описание**

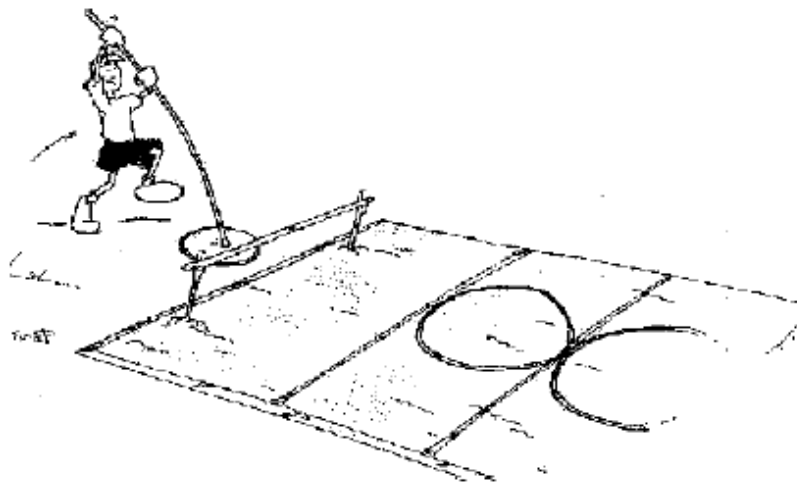
Прыжок на дальность через препятствие с использованием шеста и приземлением в яму с песком

### **Процедура**

Прыжок выполняется из зоны разбега, не превышающей 10 м (обязательна разметка — конус, планка или рулетка). Участник бежит по направлению к обручу/шине/мату, расположенным до ямы с песком.

Отталкивание должно производиться прыжком одной ногой (спортсмены —

правши отталкиваются левой ногой, они должны обхватить шест правой рукой в верхней его части). Затем участник должен сделать упор шеста рядом с зоной отталкивания, чтобы он вдавился в землю, а затем «зависает» с шестом и преодолевает препятствие, выполняя прыжок в высоту. Затем он/она должен приземлиться внутри зоны приземления (предмета): шин или матов.



Предметы располагаются как на рисунке (первый предмет расположен в 1 метре позади ящика для упора).

Участник должен приземлиться двумя ногами (чтобы избежать риска получения травмы). Шест нужно обхватить обеими руками (!), как показано на рисунке, до момента завершения приземления. Запрещается менять хват шеста во время прыжка.

### **Зачет**

Каждому участнику дается две попытки. Если он/она приземляется внутри предмета #1, присуждается 1 очко. Если приземление произошло внутри предмета #2, присуждается 2 очка и так далее (предмет #3 = 3 очкам, предмет #4 = 4 очкам). Если при приземлении спортсмен дотронулся до края шины или мата, прыжок считается успешным. Если при приземлении обе ноги попали внутрь шины или мата, присуждается одно дополнительное очко.

Если обе ноги при приземлении попали за пределы шины или мата, участнику дается дополнительная попытка, чтобы выполнить ее правильно. Касание предмета влечет за собой штраф в размере одного очка.

### **Помощники**

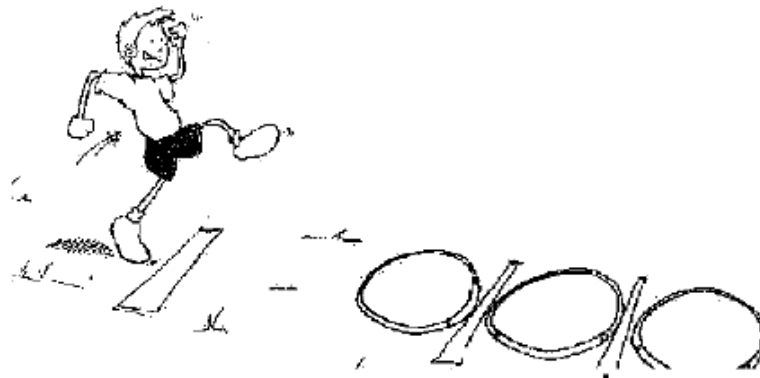
Для этого соревнования требуется один помощник, который выполняет следующие обязанности:

- контролирует высоту и ширину хвата
- контролирует правильное приземление
- определяет результат и регистрирует его в протоколе.

### **Прыжок в длину с короткого разбега**

#### **Краткое описание**

Прыжок на дальность



Для более старших возрастных категорий можно развернуть обычную измерительную ленту вдоль ямы с песком, чтобы получить более точный результат.

#### **Процедура**

Каждый участник начинает с самого края зоны разбега, бежит по 10 – метровой зоне (обозначенной конусами или планкой) и толчковым усилием «проносит» себя в зону шириной 50 см. Он/она заканчивает прыжок и приземляется в специально предназначенной для этого зоне, размеченной заранее в песке конусами и/или обручами. Первая зона дает 1 очко, зона 2 дает 2 очка и так далее.

#### **Зачет**

Каждый член команды принимает участие в соревновании. Все результаты для каждого спортсмена регистрируются. Лучшие три попытки каждого спортсмена засчитываются в общий результат команды. Сумма индивидуальных результатов засчитывается в общий результат команды.

#### **Помощники**

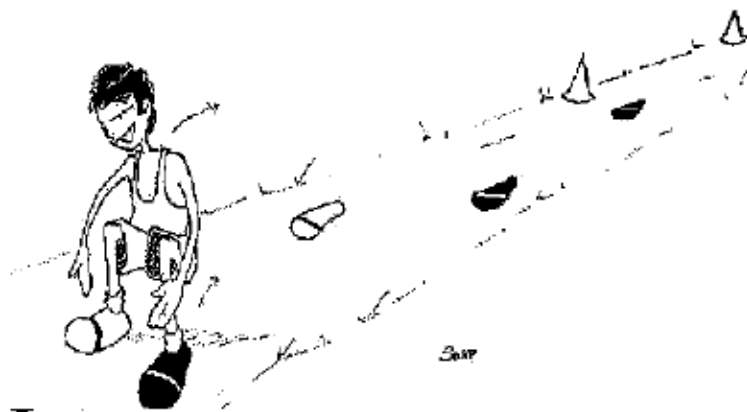
Для эффективной организации требуется один помощник на команду. Он/она должен:

- контролировать и регулировать процедуру соревнования
- определять результат и регистрировать его в протоколе.

### **Тройной прыжок с короткого разбега**

#### **Краткое описание**

Тройной прыжок после очень короткого разбега



#### **Процедура**

Каждому члену команды дается три попытки. После разбега, ограниченного 5 метрами, спортсмен выполняет тройной прыжок (скачок, шаг, прыжок и приземление на обе ноги). Измерения производятся от точки приземления (пятка), которая находится ближе всего к зоне отталкивания, с помощью

измерительной ленты, раскатанной вдоль зоны приземления.

#### **Зачет**

Лучшие результаты каждого спортсмена засчитываются и включаются в общий результат команды.

#### **Помощники**

Для эффективной организации этого соревнования требуется один помощник. Он/она должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать и регулировать процедуру (скачок, шаг, прыжок, приземление на обе ноги)
- записывать результаты
- регистрировать результат в протоколе

## **6.4 Технология проведения соревнований**

### **Система зачета**

Система зачета в ДЛА проста и не требует никакой компьютерной системы или какого-то специфического знания правил легкой атлетики. Для соревнования, в котором участвует 9 команд, нужен только один человек, отвечающий за табло результатов. Достаточно вывести результаты через две минуты после окончания последнего вида. Никакие таблицы не требуются.

В целом система зачета основана на следующих принципах:

- Максимальный зачет зависит от количества команд, соревнующихся в конкретной возрастной группе. Например, при 9 участвующих командах лучшая получает 9 очков, вторая команда получает 8 очков, третья команда получает 7 очков и так далее до тех пор, пока последняя команда не получит 1 очко.
- Сразу же после завершения конкретного вида общий результат передается для вывешивания на табло.
- Если две или несколько команд имеют одинаковый результат, все команды получают зачет, соответствующий высшему месту. Следующая команда получает рейтинг в соответствии с местом, следующим за тем, которое соответствует командам с одинаковым результатом.
- Победителем соревнования считается команда, которая получает максимальное количество очков по окончании всех видов.

### **Зачет в беговых видах**

В беговых видах время соответствует зарегистрированному результату. В индивидуальных видах для детей 11–12 лет время регистрируется и прибавляется к командному результату.

### **Зачет в технических видах**

В прыжках и метаниях каждый участник должен соревноваться во всех видах и выполнить необходимое количество попыток.

Сумма индивидуальных лучших результатов является результатом команды в группе видов. Регистрация результатов и зачет фиксируются в протоколе.





### **Окончательный результат**

Табло используется для того, чтобы быстро зарегистрировать результат и вывести общий результат. Для табло можно использовать любые материалы, которые показывают зачет команд во всех видах. Сразу же после окончания соревнования протоколы каждой станции собираются помощниками для подсчета и передаются помощнику, отвечающему за табло, для сравнения. Как только все команды закончат соревнование, и соответствующие результаты будут написаны на табло, определяется рейтинг команд в этом соревновании. Результат каждой команды записывается большими и разборчивыми буквами.

После проведения соревнования суммируется окончательный результат каждой команды, таким образом, определяется общий рейтинг каждой команды в соответствии с общим результатом. Победителем считается команда с самым высоким результатом. Такая открытая табуляция и подсчет результатов является процессом оценки, который ясен и понятен каждому. Все постоянно находятся в курсе того, как соревнуются команды, посмотрев на результат команд на табло во время соревнования. Результаты постоянно показываются во время соревнования и остаются ключевым моментом для поддержания азарта.

### **Организаторы (сотрудники и помощники)**

Как и на обычных взрослых соревнованиях по легкой атлетике, для соревнований, входящих в программу ДЛА, требуются помощники, судьи, которые должны обеспечивать проведение соревнования в соответствии с определенными правилами и процедурами. Однако помимо выполнения своей роли судей, помощники должны помогать детям и мотивировать их во время соревнования. Каждое принятое решение направлено на то, чтобы сделать соревнование приятным для детей.

Такой оригинальный подход предполагает создание судейской бригады, специализирующейся на такой аудитории. Следующие лица могут входить в штат сотрудников:

- Организатор соревнований. Он/она проводит осмотр и занимается организацией всего соревнования, как основное лицо, от которого исходят указания, и который решает проблемы. Он/она объявляет об изменении станций.
- Оператор табло, который выполняет обязанности главного секретаря, контролирует формы, готовит результаты для объявления, инструктирует помощников.

- Стартер и 2 хронометриста требуются в зону для беговых видов. Эти лица также могут быть использованы для монтажа и демонтажа инвентаря и оборудования.
- Требуются один или два дополнительных помощника для контроля за выполнением правил соревнования и мерами безопасности.

### Официальное объявление результатов

Церемония награждения **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должны проводиться на всех соревнованиях, входящих в программу ДЛА. Для создания максимального положительного результата объявление результатов должно проводиться немедленно, не позднее чем через две минуты после окончания соревнования. Каждая команда и каждый ребенок должны закончить соревнование, зная общий результат и понимая, каким образом усилия отдельных спортсменов способствовали достижению общего результата. Каждый участвующий ребенок получает диплом в качестве награды. Официальное объявление результатов также является лучшей возможностью официально и публично поблагодарить помощников.

### Оснащение станций по видам

Каждому организатору соревнований следует самым внимательным образом подойти к оснащению и расположению станций. Безопасность и легкое передвижение групп детей являются определяющими факторами. Можно рассмотреть возможность разметки прыжковых, метательных и беговых зон флажками.



### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Валик, Б.В. Тренерам юных легкоатлетов / Б.В. Валик – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 168 с.
2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов: Основы теории и методики индивидуализации в процессе отбора, ориентации и подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушки, П.В. Квашук – Смоленск, 1997. – 219 с.
4. Зеличенко, В.Б. Подготовка юных легкоатлетов: учебное пособие для тренеров по легкой атлетике / В. Б. Зеличенко – М.: Terra Спорт, 2000. – 56 с.: илл.
5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
6. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
7. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры./ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 697 с., ил.
8. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике «Бегай! Прыгай! Метай!» URL: <http://www.iaaf-rdc.ru/index.php/ru/materials/obrazovanie>. Дата обращения 11.03.15. – Яз. русский.
9. Официальное руководство ИААФ «Введение в теорию тренировки» URL: <http://www.iaaf-rdc.ru/index.php/ru/materials/obrazovanie>. Дата обращения 11.03.15. – Яз. русский.
10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физич. воспит. и спорта / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
12. Попов, В.Б. 555 Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, Terra Спорт, 2002. – 208 с.
13. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев – М.: Физкультура и спорт, 1983.- 127 с.
14. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта / Под ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1997. – 416 с.
15. Фискалов, В.Д. Теоретические основы подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – Учебное пособие: ВГАФК, Волгоград, 2006. – 254 с.

