

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрено и рекомендовано

к использованию в работе

Протокол тренерского (методического)

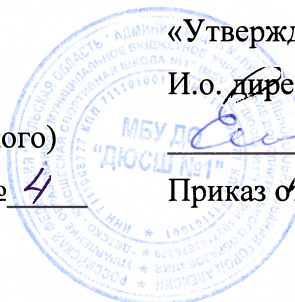
совета от 12.01. 2021г. № 4

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Е.В. Епифанов

Приказ от «31» 03 2021г. № 44-9



**Методическая работа**  
**«Виды бега и метания в легкой**  
**атлетике»**

Выполнила: Сергеева К.Е. - тренер-преподаватель  
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

г. Алексин  
2021

## Содержание:

○		
○	Пояснительная записка.....	3
○	Введение.....	4
○	Техника бега.....	5
○	Техника бега на короткие дистанции (спринт).....	5
○	Эстафетный бег.....	7
○	Техника бега на средние и длинные дистанции. Кросс.....	11
○	Метание снарядов.....	17
○	Метание гранаты.....	18
○	Техника метания малого мяча.....	27
○	Список рекомендуемой литературы.....	28
○	Приложения.....	29

### **Пояснительная записка:**

Легкая атлетика безусловно содействует духовному развитию нравственных и физических качеств.

Хорошее физическое развитие является необходимым условием прочного овладения двигательными навыками, что имеет первостепенное значение для подготовки человека к трудовой жизни, так как современная медицина с ее передовыми методами труда требует не только высокого уровня теоретических знаний, но и соответствующей точности и быстроты движения.

Сильный, ловкий, выносливый специалист быстрее овладевает незнакомой ему работой, трудовыми операциями, чем имеющий недостаточную физическую подготовку.

Не менее важную роль играют хорошие показатели здоровья и физического развития медицинского персонала лечебно-профилактических учреждений в деле пропаганды здорового образа жизни.

Для повышения функциональных возможностей организма на занятиях физической культуры широко используются легкоатлетические упражнения. Они оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств.

Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте.

Методическая разработка по разделу легкая атлетика содержит краткое содержание теоретической и практической части каждого вида легкой атлетики. Даются рекомендации поэтапного изучения, с помощью каких форм, методов и средств. Даны советы по решению организационных вопросов, материально-техническому обеспечению, описываются наиболее трудные моменты в организации и проведении каждого вида легкой атлетики. Предложены рекомендации по развитию физических качеств, необходимых для овладения техническими приемами в каждом упражнении. Разработаны и представлены комплексы упражнений, которые могут использоваться и для самостоятельной подготовки студентов по видам раздела.

## Введение

Греческое слово «атлетика» в переводе означает борьбу, упражнение. В древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетамивоспитания молодежи. Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование – все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Не случайно легкую атлетику называют «королевой спорта». Ходьба, бег, прыжки и метания воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность. Занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе – на стадионе, в парке, в лесу. Отсюда высокоэффективное оздоровительное влияние упражнений легкой атлетики. Занятия легкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Они способствуют формированию характера, привычки к здоровому режиму. Участие в соревнованиях по легкой атлетике воспитывает у спортсменов волю, чувства коллективизма и ответственности. Прикладное и оборонное значение легкой атлетики определяется тем, что приобретенные с ее помощью качества и навыки жизненно необходимы человеку в его повседневной трудовой деятельности, а юношам, кроме того, на службе в Советской Армии. Положительное влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся предопределило их широкое включение в программу физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений.

В пособии глубоко освещены такие легкоатлетические виды спорта, как бег на различные дистанции, метание снарядов, прыжки. Подробно описана техника выполнения, даны упражнения для самостоятельной подготовки студентов по всем видам легкой атлетики. Данные виды раздела «Легкая атлетика» входят в программу по дисциплине ОУД.05 Физическая культура

### 3. Техника бега

#### 3.1. Техника бега на короткие дистанции (спринт)



Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К нему относится бег на дистанции от 30 до 400 м. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно отыграть на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20 – 25 м) достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. В зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 – 45 см от линии старта (1 – 1,5 стопы), а задняя – 70 -85 см ( или на расстоянии длины голени от передней колодки ). Стартовые колодки, расположены близко друг к другу, обеспечивают одновременное отталкивание обеими ногами при начале бега. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 -50° ,а заднее – 60 - 80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18 – 20 см. Низкий старт выполняется в такой последовательности : установив колодки, бегун отходит на 2 -3 м назад и сосредоточивает свое внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки позади стартовой черты на ширину плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы,

причем большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях, голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки, по команде «Внимание!» спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подает плечи вперед. Значительная часть массы тела переносится на руки, упор стопами в колодки при этом остается достаточно сильным. Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз – вперед. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды. Носки ног и пальцы рук стартующего обязательно должны касаться поверхности дорожки. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентируется. Интервал определяется стартером. Это обязывает бегуна сосредоточиться для восприятия стартового сигнала. По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро. Стартовый разбег выполняется на первых 10 – 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость. На первых двух – трех шагах он стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следить за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко. Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5 – 5 стопам, если измерять от задней колодки, второго шага – 4,5, пятого – 5, шестого – 5,5 стоп и т.д. И так до 8 – 9 стоп в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30 – 40 см превышает длину тела бегуна. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движение рук набирают максимальную амплитуду. Бег по дистанции. Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции спринтера – мастера характеризуется широкими и частыми шагами с мощным отталкиванием. Важную роль при этом играет быстрый вынос бедра вперед – вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику спринтерского бега, спортсмен должен с первых занятий стремиться бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. Энергичная работы руками не должна вызывать подъема плеч и сутулости спины. **Финиширование** – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой – либо частью туловища. Финишную линию пробегает с полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком. Новичкам рекомендуется пробегать финишную линию с полной скоростью, не думая о броске на ленточку. В беге на 200 и 400 м старт принимают обычно на вираже беговой дорожки. Это позволяет пробегать начальный отрезок дистанции по прямой: при этом легче развить максимальную скорость. При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

### 3.2. Эстафетный бег



**Эстафетный бег** - командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. По правилам соревнований эстафетная палочка имеет массу не менее 50г, длину 30 см и диаметр 4 см, Передача эстафетной палочки разрешается только в зоне, по длине равной 20 м. Техника бега с эстафетной палочкой практически не отличается от бега по дистанции. Важное значение в эстафетном беге имеет техника передачи эстафетной палочки, которая происходит на большой скорости в ограниченной зоне.

Команда считается закончившей дистанцию бега в том случае, если эстафетная палочка пронесена от старта до финиша без нарушений правил соревнований. Она передается из рук в руки, бросать ее или перекатывать по дорожке не разрешается. Если во время передачи эстафетная палочка будет обронена, то ее должен поднять передающий. При передаче палочки запрещается какая-либо помощь одного участника другому.

Участники первого этапа, как и в беге на короткие дистанции, могут начинать бег из положения низкого старта. Принимающий эстафету может сделать на дорожке со стороны передающего контрольную отметку на расстоянии 7- 9 м от места своего старта. Это расстояние уточняется в процессе тренировки. Сделав отметку, принимающий становится в начале зоны передачи в положении высокого или полунизкого старта и, сосредоточив внимание на контрольной отметке, ожидает бегуна своей команды.

На этапах длиной до 200 м при беге по отдельным дорожкам принимающему эстафету разрешается стартовать за 10 м до начала зоны передачи. Контрольная отметка в этом случае делается в 7-9 м от места старта принимающего бегуна.

Для принимающего эстафету очень важно правильно рассчитать начало своего бега, чтобы передача эстафетной палочки произошла в зоне передачи и на полной скорости. Как только принимающий заметит, что передающий добежал до контрольной отметки, он стремительно начинает бег, развивая возможно большую скорость. К середине зоны передающий эстафету должен сблизиться с принимающим на расстояние вытянутых рук, скорость бега обоих должна сравняться. Это положение является лучшим для передачи эстафетной палочки. Передающий голосом подает обусловленный сигнал («Гоп!» или др.). По этому сигналу принимающий, не снижая скорости бега, опускает руку назад. При этом ладонь должна быть опущена вниз, а большой палец направлен к бедру. В это мгновение передающий движением снизу

вкладывает эстафетную палочку в ладонь принимающего. Идеальной будет такая передача, когда бегуны, идя в ногу, на полной скорости и не нарушая ритма работы рук, не сделав ни одного шага с вытянутыми руками, передадут палочку в одно мгновение.

Спортсмен, закончивший этап, должен остаться на своей дорожке. Сойти с нее он может лишь тогда, когда убедится, что не помешает остальным бегунам. В коротких эстафетах (4X60, 4X100) палочку несут в той руке, в которую принимают, без переключивания ее из руки в руку. При этом применяется такой способ передачи эстафетной палочки: стартующий на первом этапе держит палочку в правой руке и бежит возможно ближе к внутренней линии дорожки; ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафетную палочку левой рукой; он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафетную палочку левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки; четвертый принимает эстафету левой рукой и финиширует.

В других видах эстафетного бега спортсмен, приняв палочку правой рукой, в ходе бега переключивает ее в левую; передача эстафетной палочки осуществляется из левой руки в правую руку принимающего.







Техника бега по дистанции в эстафетах ничем не отличается от обычного бега по прямой и виражу. Обучение технике эстафетного бега целесообразно начинать после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции, отработано умение выполнять высокий и низкий старт на повороте.

*Обучение технике эстафетного бега проводится в определенной последовательности, согласно поставленным задачам.*

**Задача 1.** Ознакомиться с техникой эстафетного бега. Создание представления о технике передачи эстафеты начинается с рассказа о видах эстафетного бега, объяснения и показа техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне на высокой скорости. Затем необходимо объяснить основные правила проведения эстафетного бега и значение точности, слаженности движений в передаче эстафеты для достижения высокого результата.

**Задача 2.** Научить технике передачи эстафетной палочки. Обучение передачи эстафетной палочки проводится в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. С этой целью занимающихся строят в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1 — 2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку.

Затем обучающиеся поворачиваются кругом и производят передачу, поменявшись ролями. Когда отрабатывается передача левой рукой в правую (а такое упражнение необходимо для спринтерской эстафеты 4 x 100 м), занимающиеся передающей шеренги смещаются на полшага в правую сторону.



Рис. 94. Передача эстафетной палочки в беге

В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже — передающий эстафетную палочку. На этом этапе обучения необходимо следить, чтобы принимающие палочку не поворачивали головы в момент передачи эстафеты, контролировали положение руки и ход передачи, не бежали с отведенной назад рукой, а передающие палочку, чтобы не торопились, выдерживали паузу, не вытягивали руку с эстафетной палочкой до команды или одновременно с ней.

При появлении этих ошибок следует указать на них и разъяснить, как правильно выполнить какой-либо элемент техники передачи.

### Задача 3. Научиться технике старта на этапах эстафетного бега.

Для овладения техникой старта необходимо научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот (рис. 95).



Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх—назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

Необходимо следить за тем, чтобы принимающий бежал по внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и по внутренней — на 3-м этапе.

При обучении низкому старту с эстафетной палочкой целесообразно повторить технику старта на повороте, а затем приступить к освоению двигательного действия.

Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

Когда занимающиеся освоят технику старта на этапах и бег по заданным дорожкам, тогда можно переходить к обучению старта с наблюдением за партнером и использованием контрольной отметкой.

Для каждой пары занимающихся контрольная отметка подбирается индивидуально, с учетом скорости, которую может иметь передающий к концу дистанции, а также способности принимающего быстро стартовать. Это расстояние соответствует 8 — 11 м и подбирается путем многократных пробежек.

Основным средством для решения этой задачи будет многократное пробегание в зоне, передавая эстафету с постепенно увеличивающейся скоростью.

Расстояние до контрольной отметки уточняется в процессе этих пробежек, передача выполняется как на прямой, так и на входе и выходе с виража. Эстафета передается во второй половине зоны передачи на максимальной скорости с соблюдением правил соревнований.

#### **Задача 4.** Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

Слаженность при передаче эстафетной палочки на максимальной скорости имеет решающую роль в достижении высокого результата эстафетной команды.

При отличной технике передачи эстафетной палочки конечный результат может быть на 2,5 — 3 с выше, чем сумма лучших результатов всех участников команды в беге на 100 м. При составлении команды для эстафетного бега 4 x 100 м необходимо учитывать следующие особенности: на первом и четвертом этапах бегуны пробегают по 110 м, а на втором и третьем этапах бегуны пробегают по 120 м.

Поэтому на первый этап следует ставить бегуна, хорошо владеющего техникой низкого старта и умеющего быстро бежать по Повороту.

На втором этапе должен стоять бегун с высоким уровнем специальной выносливости и хорошей техникой приема и передачи эстафетной палочки.

Участник третьего этапа, помимо названных качеств, должен хорошо бежать по повороту.

На четвертый этап желательно поставить бегуна быстрого, эмоционального и имеющего лучший результат в беге на 100 м с ходу.

При совершенствовании техники эстафетного бега важно частое пробегание всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью, так как только при этом целостном действии достигается привычность движений и точный расчет контрольных отметок.

### **3.3. Бег на средние и длинные дистанции. Кросс**



В беге на средние дистанции (500-2000 м) спортсмены обычно применяют высокий старт.

По вызову судьи на старте бегуны выходят на линию сбора обычно в 3 м от линии старта. По команде «На старт!» они подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для

начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии сильнейшую ногу, отставляя другую назад. Разноименная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. Некоторые бегуны опираются

этой рукой о землю (до стартовой линии). В беге на средние дистанции команда «Внимание!» не подается. По команде «Марш!» или выстрелу бегуны устремляются вперед.

Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

Во время бега туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движения плечевого пояса и рук выполняются легко и ненапряженно, пальцы свободно сложены. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются. У бегунов на средние дистанции длина шагов превышает длину тела на 15- 20 см, а у бегунов на длинные дистанции - на 10-15 см. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим опусканием на всю стопу.

Существенное значение в беге на средние и длинные дистанции имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага.

Бег по пересеченной местности (кросс) - один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности укрепляет организм, положительно действует на нервную систему, является важным средством подготовки спортсменов многих видов спорта; они применяют бег по пересеченной местности в процессе своей тренировки.

Кросс является не только вспомогательным средством тренировки спортсменов, но и самостоятельным видом спортивного бега. Отличительной особенностью этого вида бега является значительная продолжительность и высокая интенсивность мышечной работы. Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние дистанции. Но бегуну-кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и умело приспосабливаться к ним. Все это вызывает ряд изменений в технике бега.

При подъеме в гору, например, увеличивается наклон туловища вперед, учащаются движения, короче делается шаг, активнее работают руки. При беге под небольшой уклон увеличивается длина шагов, нога ставится на всю стопу или на пятку с последующим перекатом на носок, уменьшается наклон туловища вперед. При крутых склонах длина шагов уменьшается, а туловище даже отклоняется немного назад.

Бег по пересеченной местности проводится по общей дорожке с высокого старта. Дистанцию кросса прокладывают по полям, лесам и оврагам. На них могут быть естественные и искусственные препятствия: рвы, канавы или изгороди не выше 1 м. При беге в лесу необходимо внимательно смотреть под ноги, а руками предохранять лицо, шею, плечи и туловище от ударов ветвей. При беге по глинистому, сырому и скользкому грунту лучше бежать мелкими частыми шагами, несколько больше обычного расставляя в стороны стопы ног.

*Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции*

### **ЗАДАЧА 1:**

1. Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции

### **СРЕДСТВА:**

1. Объяснение особенностей бегового шага.
2. Демонстрация техники бега на дистанции 300-400 м.

3. Объяснение правил соревнований.
4. Опробование учащимися показанного бега.
5. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег на отрезках 30-40 м.
6. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с выбеганием на беговую дорожку.
7. Прыжки с энергичным выносом бедра

**Организационно-методические указания:** Рекомендуется использовать презентации, видеофильмы. Показ техники идеальный, образцовый. Для отработки техники бега юноши бегут 200-400 м, а девушки 100-200 м в заданном темпе.

## **ЗАДАЧА 2**

Обучить технике бегового шага, упругой постановке стопы на грунта.

### **Средства**

1. Ходьба и легкий бег на передней части стопы.
2. Бег на месте с переходом на обычный бег на отрезках 40-80 м. (3-4 раза.)
3. Семенящий бег с переходом на обычный на отрезках 30-40 м (4.5 раз)
4. Бег на отрезках 40-50 м (5-6 раз)

### **Организационно-методические**

**указания:**

Обращать внимание на бесшумность передвижения, стопу ставить на грунт с передней части

## **ЗАДАЧА 3**

Обучить правильному отталкиванию от грунта и выносу бедра маховой ноги

### **СРЕДСТВА**

1. Прыжки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед.
2. Прыжки по отметкам с плавным переходом на бег по отрезкам до 20- 60 м
3. Пружинистый бег в яме с песком с последующим выбиванием на беговую дорожку.
4. Бег в упоре акцентируя вынос колена вверх вперед, с последующим переходом на бег по дорожке на 80-120 м

### **Организационно-методические указания**

При выполнении специальных упражнений необходимо - в момент отталкивания ногу энергичной и полностью разгибать во всех суставах, туловище подавать вперед и сохранять прогиб в пояснице.

## **ЗАДАЧА 4**

Обучить правильному движению рук во время бега

### **СРЕДСТВА**

1. Демонстрация правильного движения рук при беге на отрезках 100-200 м.
2. Стоя на месте выполнять движение рук как при беге.
3. То же, но во время бега на месте с последующим переходом на бег с продвижением вперед.

4. Легкий бег с руками за спиной на отрезках 20-30 м с переходом на бег с обычным движением рук на отрезках до 80 м.

#### **Организационно-методические указания**

Следить за движением туловища, плечи не поднимать одновременно с движением рук. Голову держать прямо, смотреть вперед, следить за плавным переходом к бегу на дистанции.

#### **ЗАДАЧА 5**

Обучить технике бега по повороту.

#### **СРЕДСТВА**

1. Бег по кругу диаметром 25 30 м.
2. То же, но выбегая напрямую по касательной.
3. То же, но вбегая в прямой круг.
4. Пробегание по виражу 3-4 раза.

#### **Организационно-методические указания**

Необходимо наклонить туловище внутри Круга, движение руки с внешней стороны круга больше.

#### **ЗАДАЧА 6**

Обучить высокому старту и стартовому разгону.

#### **СРЕДСТВА**

1. Демонстрация бега с высокого старта.
2. Принятие положения по командам «На старт!», «Внимание!» и бег по команде «Марш!» на отрезке 15-20 см.
3. То же, но по звуковому сигналу, постепенно увеличивая продвигаемый отрезок и переходя на бег по дистанции.
4. То же в начале тиража.

#### **Организационно-методические указания**

Каждый бегун изучает Старт индивидуально, а затем в группе по 5-6 человек. После команды «Марш!» или звукового сигнала бегун развивает скорость чтобы занять выгодную позицию.

#### **ЗАДАЧА 7**

Совершенствовать технику бега в целом.

#### **СРЕДСТВА**

Бег на различные дистанции (400-1500 м) с финишным усилием в конце

#### **Организационно-методические указания**

Особое внимание обращать на ритмичное дыхание и равномерность бега по дистанции. Установите индивидуальные особенности в технике бега занимающихся.

#### **Возможные ошибки**

1. Соблюдение правильной осанки:

*Существенные ошибки:* сильный уклон туловища вперёд, иногда со сгибанием в тазобедренных суставах. Туловище отключено назад.

*Мелкие ошибки:* голова опущена вперёд или отклонена назад. Во время бега голова меняет положение наклоняясь вперед, в сторону, назад. Плечи подняты, голова втянута в плечи, плечи сведены вперёд, спина сутулая.

#### 1.Работа рук:

*Существенные ошибки:* закрепощение плечевые, локтевые суставы. Руки сильно или судорожно выпрямлены. Поперечная работа рук вызывающая значительные раскачивания туловища.

*Мелкие ошибки:* закрепощение локтевые. Поперечная работа рук не вызывающие раскачивание туловища. Движения кистей не подругам, а по волнообразным траекториям близким горизонтальным.

#### 1.Постановка стоп на дорожку.

*Существенные ошибки:* ступни сильно развернуты к наружи, постановка Святки при отсутствии загибающего движения ногой. Широкая постановка стоп при беге.

*Мелкие ошибки:* небольшой разворот стопы кнаружи. Постановка с пятки или на весь в след без нарекания на ногу. Постановка с носка без последующей амортизации в голеностопном суставе.

#### 1.Движение бедра маховой ноги.

*Существенные ошибки:* бедро сгибается менее чем на 45 градусов к вертикали. Отсутствие активного опускания бедра при постановке ноги на дорожку. Изгибаемое бедро отводится наружу.

*Мелкие ошибки:* бедро сгибается от 45 градусов до 69 градусов к вертикали при этом активной опускании бедра при постановке на дорожку выражена слабо, бедро приводится во внутрь пересекая сагиттальную плоскость.

#### 1.Легкость и широкая амплитуда бегового шага.

*Существенные ошибки:* неполное разгибание ноги в коленном и тазобедренном суставах при отталкивании. Угол отталкивания более 70 градусов, слабость сгибание голени Маховой ноги. Излишнее закрепощение в коленном и голеностопном суставах.

*Мелкие ошибки:* угол отталкивания более 60 градусов, недостаточно полное сгибание голени в момент приземления (более 90°) и в момент вертикали (более 45°).

#### 1.Бег с ускорением:

*Существенные ошибки:* потеря Свободы движений во время набора скорости. Изменение осанки при наборе скорости, неравномерный набор скорости, резкая остановка в конце пробежки, значительное уменьшение длины шагов при возрастании темпа.

*Мелкие ошибки:* быстрый набор скорости, не полная скорость в конце пробежки, набор скорости в только за счет увеличения длины шагов или только частоты.

#### 1.Положение «На старт!» (высокий старт)

*Существенные ошибки:* стойка в полу оборота к направлению бега. Сзади стоящая нога отставленный от стартовой линии более чем на 2,5 ступни, тяжесть тела на сзади стоящей ноге. Видимое закрепощение позы.

*Мелкие ошибки:* не параллельное расположение ступней, сзади стоящая нога опирается на весь След.

#### 1.Положение «Внимание!»

*Существенные ошибки:* резкий наклон вперёд, вызывающие потерю равновесия, наклон туловища вперед без сгибания ног в коленном суставе.

*Мелкие ошибки:* широкое разведение рук или ног. Очень низкое подсекание впереди стоящая нога сгибается на 90 градусов или больше.

#### 1. Действия по команде «Марш!»

*Существенные ошибки:* резкий наклон вперёд, вызывающие потерю равновесия. Наклон туловища вперед без сгибания ног в коленных суставах. Движение в период начинают одноимённые рука и нога. Одновременно с выносом бедра в первом шаге, выпрямляется туловище.

*Мелкие ошибки:* недостаточно свободы движения, низко опущена или запрокинута назад голова.

#### 1. Стартовый разгон

*Существенные ошибки:* аритмичный бег, малая частота шагов, чрезмерно растянутые шаги. Частые скованные движения с короткой амплитудой.



#### 4. Метание снарядов

Изучению и совершенствованию техники метания способом «бросок из-за головы через плечо», к которому относится метание гранаты (или любых утяжеленных предметов – из-за отсутствия средств и инвентаря), не всегда уделяется должное внимание.

Нередко можно слышать, что легкоатлетические упражнения просты и доступны для выучивания. Это не так. Действительно, основой легкоатлетических упражнений служат ходьба, бег, прыжки и метания. Однако внимательное изучение техники этих движений в легкоатлетических видах указывает на то, что они доведены до высочайшей степени усовершенствования.

**Метание**- это легкоатлетические упражнения, которые требуют кратковременных, но значительных усилий, называемых еще «взрывными». Целью этих упражнений является перемещение снарядов на наиболее возможные расстояния. Упражнения в метании помогают гармоничному развитию таких двигательных качеств как: сила, быстрота и ловкость. Метания относятся к военно-прикладным умениям и навыкам. По этой причине упражнения в метании гранаты включены в программу физической культуры, широко применяется в армейских подразделениях и входят в комплекс ГТО.

Метания спортивных снарядов в легкой атлетике производятся на дальность. Результат метаний зависит от умений спортсмена, силы и быстроты его движений. Метания выполняются различными способами. Спортивные снаряды для метаний имеют определенную массу и форму, применяются с учетом пола и возраста занимающихся.

На дальность полета снарядов влияют следующие факторы: начальная скорость вылета снаряда; угол вылета; высота точки, в которой снаряд покидает руку; сопротивление воздушной среды.

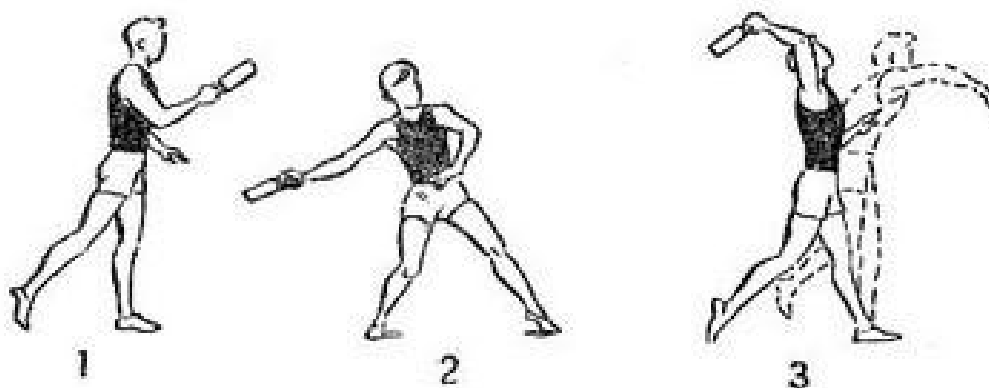
Начальная скорость вылета снаряда зависит от усилия, приложенного метателем к снаряду, от длины пути, пройденного снарядом в руке метателя, и от времени, за которое снаряд проходит этот путь. Чем больше путь и меньше время приложения усилия, тем выше начальная скорость вылета снаряда. Предварительная скорость снаряда создается при помощи разбега, поворота, скачка метателя. Это достигается «обгоном» снаряда в заключительной части разбега. Уменьшение времени воздействия метателя на снаряд при постоянном пути зависит от силы метателя и скорости, с которой он воздействует на снаряд. Поэтому одна из главных задач тренировки метателя состоит в совершенствовании силы и быстроты.

Увеличив скорость снаряда до предела, метатель в заключительной части движения (разбега, поворота, скачка) производит дополнительное усилие и выпускает снаряд под определенным углом к горизонту.

Угол вылета снаряда имеет большое влияние на результат. Теоретически наибольшая дальность полета может быть достигнута при угле вылета  $45^\circ$ . На практике угол вылета, как правило, несколько меньше (от  $30$  до  $43^\circ$ ).

Высота точки вылета снаряда зависит от длины тела метателя и длины его рук. Значительного влияния на результат она не имеет.

#### 4.1. Метание гранаты



Рекомендуется такая последовательность изучения и совершенствования техники метания гранаты.

- Ознакомление с техникой метания.
- Держание гранаты и бросок с места.
- Овладение финальным усилием при бросках с места и с шага
- левой ноги.
- Изучение техники бросковых шагов и прихода в исходное
- положение для броска.
- Свободный бег с гранатой в руке.
- Совершенствование техники метания гранаты с разбега.

При метаниях необходимо строго соблюдать меры безопасности. В зоне метания не должно быть людей. Метания проводятся только в одну сторону, снаряды к месту метаний нужно переносить в руках (не бросать).

#### Держание гранаты

При метании гранаты очень важно правильно ее держать, дальность броска напрямую зависит от этой, казалось бы, мелочи. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

## **Финальное усилие**

Бросок начинается с поворотом стопы правой ноги пяткой наружу с одновременным разгибанием ноги в колене. Это разгибание продвигает вперед-вверх таз, опережая плечи. Одновременно кисть метаемой руки поворачивается ладонью вверх, поворачивая руку в плечевом суставе и сгибаясь в локтевом. В результате этих действий оптимально растягиваются группы мышц передней части туловища, передней части бедра правой ноги и плеча правой руки со снарядом, и метатель оказывается в положении «натянутого лука». Из этого положения правая нога продолжает распрямляться в колене и стопе, левая, упираясь в грунт, способствует продвижению таза вверх-вперед и сохраняет натяжение мышц всего тела. Метатель полностью повернулся грудью вперед, из этого положения метаемая рука со снарядом двигается через плечо мимо уха, еще более сгибаясь в локтевом суставе, оставляя предплечье и кисть со снарядом как бы волочащимся сзади. Эти действия метателя значительно влияют на увеличение пути приложения силы к снаряду, а значит, и начальной скорости его вылета.

Одновременно с движением тела метателя вперед-вверх левая рука начинает движение локтем назад ладонью наружу, способствуя продвижению вперед туловища. Необходимо контролировать положение руки со снарядом над плечом. Это способствует использованию крупных групп мышц всего тела в необходимом прямолинейном воздействии на снаряд в финальном усилии. При приближении локтя метаемой руки к уху плечи закончили поворот в направлении метания и начинают резкое движение вперед. Метаемая рука, проходя над плечом, выпрямляется в локтевом суставе. Прочно упираясь стопой левой ноги в грунт, метатель завершает движение туловища хлестообразным движением кисти со снарядом. Метатель по инерции поворачивается правым боком по направлению метания, тем самым увеличивая путь воздействия на снаряд.

Отклонение туловища метателя влево от направления метания, сгибание левой ноги в колене в момент выпуска снаряда – грубые ошибки, ведущие к уменьшению пути приложения силы к снаряду, а значит, к уменьшению начальной скорости вылета снаряда. Движение тела вперед после выпуска снаряда гасится перескоком с левой ноги на правую с поворотом ее под углом примерно  $45^\circ$  и сгибанием в коленном суставе с тем, чтобы не пересечь линию, ограничивающую коридор для разбега метателя.

## **Разбег и подготовка к броску**

Снаряд держится над плечом чуть выше уровня головы, причем локтевой сустав не должен быть ниже уровня плечевого, а угол между плечом и предплечьем должен быть более  $90^\circ$ . Такое положение метаемой руки считается наиболее эффективным перед выполнением второй части разбега – подготовки к броску.

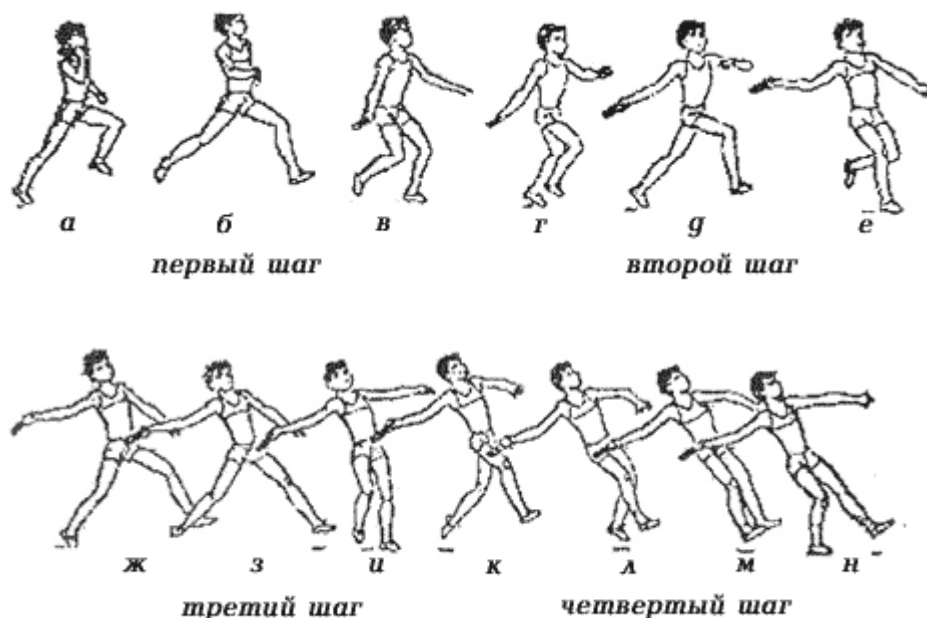
Разбег совершается равномерно ускоренно легким пружинистым шагом, при этом спортсмен контролирует положение снаряда и метаемой руки. Длина разбега может колебаться и зависит от индивидуальных особенностей метателя. В метаниях малого мяча и гранаты – разбег до 20 м.

Разбег условно можно разделить на две части. Первая часть (6–8 шагов) разбега проводится с целью приобретения метателем первоначальной скорости, вторая (4–6 шагов) – подготовка к броску. Для сохранения скрестной работы ног и рук в разбеге спортсмен с шагом правой ноги выполняет незначительное движение назад кисти со снарядом.

Разбег до начала отведения снаряда выполняется на передней части стопы со слегка наклоненным вперед туловищем. Вторая часть разбега называется подготовкой к броску (финальному усилию) и выполняется

бросковыми шагами с незначительным ускорением, активно отводя снаряд назад. Обычно начало отведения снаряда отмечается на дорожке разбега контрольной отметкой.

В практике существует несколько способов отведения снаряда в момент выполнения бросковых шагов, но все они направлены на обгон нижней частью тела (ноги) верхних. Это необходимо для увеличения пути приложения силы к снаряду – одного из основных факторов, влияющих на результат в метаниях. Школьники успешно осваивают отведение снаряда назад от плеча с одновременным поворотом плеча боком в направлении метания.



Однако при метаниях малого мяча и гранаты более эффективным является отведение снаряда от плеча вперед-вниз-назад. Отведение кисти со снарядом от плеча прямо назад облегчает сохранение общего прямолинейного продвижения метателя по разбегу. Отведение снаряда способом вперед-вниз-назад позволяет четче контролировать своевременность движений руки со снарядом относительно центра тяжести тела и является более динамичным замахом, что немаловажно для увеличения пути приложения силы к снаряду.

Стремясь к созданию высокой (но не максимальной) скорости в разбеге, не следует допускать излишнего напряжения мышц тела, в противном случае это приводит к нарушению необходимого контроля за своими действиями и создает дополнительные трудности для выполнения следующей, наиболее ответственной, части движения.

Скорость разбега метателя является его индивидуальной особенностью, соответствующей его физической и технической подготовленности. В заключительной части разбега в момент выполнения бросковых шагов, связанных с отведением снаряда и принятием удобного положения для выполнения финального воздействия на снаряд, важно правильное выполнение предпоследнего из бросковых шагов, так называемого «скрестного шага». Увеличивая скорость его выполнения, метатель создает условия для перехода к броску без остановки, что значительно повысит скорость воздействия на снаряд в финальном усилии. Это осуществляется быстрым отталкиванием стопой левой ноги, способствующим ускоренному выносу стопы правой ноги, обгону нижними частями тела верхних и облегчает отклонение туловища в правую сторону.

При выполнении «скрестного шага» необходимо следить за последовательностью и согласованностью действий всех частей тела метателя. Приземляясь на стопу слегка развернутой наружу (25–40°) ноги, что

создает впечатление «скрестного шага», метатель должен быть убежден в полном отведении снаряда метаемой рукой. Такая постановка стопы с некоторым поворотом наружу вызовет незначительный поворот таза, но следует помнить, что этот поворот должен быть необходим.

В исходном положении для броска ученик оказывается на слегка согнутой правой ноге, сохраняя положение с выведенным вперед тазом. Носок стопы правой ноги слегка развернут наружу, туловище повернуто левым боком по направлению к метанию, правая рука со снарядом отведена назад и в локтевом суставе прямая; левая рука, согнутая в локте, находится перед грудью, создавая натяжение мышц левой стороны туловища. В этот момент рука со снарядом и ось плеч составляют почти прямую линию, тяжесть тела находится в основном на правой ноге, левая нога внутренней стороной стопы касается грунта, прямая в коленном суставе.

### ***Методика и последовательность обучения***

Главными составляющими основ техники являются правильное выполнение хлестообразного движения рукой и последовательность работы звеньев тела, позволяющие использовать усилия всего опорно-двигательного аппарата. Из-за различной физической подготовленности студентов при обучении метанию могут возникать некоторые сложности, которые необходимо учитывать при планировании работы с классом.

Начинать обучение лучше всего с метания больших по размеру, но не тяжелых мячей, позволяющих правильно выполнить заданное упражнение. Положение кисти при держании относительно большого мяча позволяет ребятам лучше его чувствовать. С первых занятий обращайтесь внимание на четкую организацию занятий, добиваясь необходимой дисциплины. Дети очень эмоциональны и, испытывая желание лучше, быстрее, дальше бросить мяч, поймать его, выбегают со своих мест, мешают одноклассникам.

Учитывайте и то, что однообразные упражнения детям быстро надоедают, поэтому дозировку упражнений ограничивайте до 6–10 повторений. Большинство упражнений в бросках, ловле мячей лучше всего выполнять в парах. Это способствует воспитанию взаимной координации движений, значительно повышает интерес к занятиям. Следите за удобным и рациональным размещением занимающихся на площадке на достаточном расстоянии друг от друга. После того как одно упражнение будет освоено, переходите к изучению следующего, постоянно совершенствуя предыдущее.

### ***Специально-подготовительные упражнения***

Под специально-подготовительными следует понимать такие упражнения, которые развивают необходимые физические качества и в то же время по амплитуде, направлению и двигательной структуре наиболее близки к основному движению или же воспроизводят его элементы.

Специально-подготовительные упражнения подразделяются на подводящие и развивающие. Первые направлены главным образом на основе формы, техники движения, вторые - на развитие функциональных возможностей.

Специально-подготовительные упражнения выполняются со снарядами, на снарядах и без снарядов.

### ***Совершенствование техники метания***

Упражнения, способствующие совершенствованию технике разбега и отведения снаряда:

1. Отведение снаряда в ходьбе.
2. Отведение снаряда в медленном беге.

3. Ускорение на отрезках 20-30 метров с несением снаряда у плеча.
4. Ускорение на отрезках 20-30 метров с попаданием левой ногой в контрольную отметку.
5. Ускорение на отрезках 20-30 метров с попаданием левой ноги на контрольную отметку с отведением снаряда.
6. И.п.- стоя на правой ноге, левая сзади на носке. Граната отведена назад. Начиная с энергичного маха левой ногой вперед, выполнить 3 бросковых шага с быстрой постановкой левой ноги.
7. Бег равномерный или с ускорением. На любой части разбега, выполняя отталкивание в скрестный шаг и быструю постановку левой в упор.

#### ***Упражнения, способствующие совершенствованию техники финального усилия:***

1. И.п.- положение для метания с места, левая нога впереди, вес тела перенесен на согнутую правую ногу. Копье упирается наконечником в неподвижную опору на уровне головы или несколько выше, правая рука удерживает копье за хвостовую часть. Разгибая правую ногу, продвигать левую сторону туловища и таза вперед- вверх при этом на левую ногу, одновременно поворачиваясь грудью вперед. Правая рука при этом скользит по дрову до упора пальцами в обмотку; ладонь и локоть правой руки поворачивать вверх и вывести на уровень головы. В конечном положении добиться лучшего натяжения мышц передней поверхности туловища. Выполнять в медленном и среднем темпе.
2. И.п.- стойка для метания с места, левая нога впереди, вес тела перенесен на согнутую правую ногу. Прижавшись спиной, встать параллельно гимнастической стенке. Прямой правой рукой захватить снизу жердь на уровне плеч или несколько выше, левой, согнутой и повернутой локтем вверх, захватить впереди жердь обратным хватом несколько ниже левого плеча. Правая рука скользит по жерди, поворачиваясь локтем вверх, левая помогает подтягивать туловище вперед. Как и в предыдущих упражнениях, выход в положение «натянутого лука» осуществляется за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища. Выполнять в медленном и среднем темпе.
3. И.п.- стойка для метания с места, левая нога впереди, вес тела перенесен на согнутую правую ногу. Правой рукой взяться за резиновый жгут, закрепленным другим концом на уровне плеч. Выход в положение «натянутого лука».

#### ***Специальная физическая подготовка в метаниях***

Увеличение силы и скорости сокращения мышц дает метателю возможность повышать скорость движения снаряда за счёт приложения большей силы к снаряду.

1. И.п.- стоя правым боком к опоре. Метания набивных мячей, лежащих на опоре на уровне плеч.
2. И.п.- стоя правым боком к опоре. Метания набивных мячей, лежащих на опоре на уровне таза.
3. Метание набивного мяча из-за головы в ходьбе, после выполнения скрестного шага.
4. Метание набивного мяча или ядра из-за головы с разбега, с постановкой левой ноги в упор.
5. И.п.- стоя лицом к гимнастической стенке, упор на жердь на уровне макушки. Отталкивание прямыми руками от опоры над головой, постепенно отходя от стенки, то же одной рукой.
6. Метание блина сбоку двумя руками с замахом, активным разгибанием ног и поворотом корпуса.
7. Выбрасывание гири с пола из наклона с поворотом корпуса через сторону с активным участием разгибания ног и спины.

- 8.Метание набивного мяча одной рукой из положения с отведенной рукой, с постановкой левой ноги в упор.
- 9.И.п.- стоя на коленях. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками.
- 10.И.п.- сидя. Ловля мяча, брошенного партнером над головой с опрокидыванием по инерции на спину. Постепенно увеличивать силу бросков и сопротивление опрокидыванию назад.
- 11.Силовая имитация финального усилия в метании с упором копья в стену.
- 12.И.п.- вис на гимнастических стенках. Вис прогнувшись. Вис прогнувшись правым и левым боком (см.приложения)

#### 4.2. Техника метания малого мяча.

1. Держание
2. Разбег
3. Финальное усилие выпуск мяча
4. Остановка после выпуска снаряда

1. Мяч удерживается фалангами пальцев метящей руки: трипольцы размещены как рычаг сзади мяча запятая а мизинец и большой палец поддерживают сбоку.

2. Разбег состоит из двух частей: предварительной – от начала разбега до контрольной отметки; заключительной – от контрольной отметки до плана ограничивающей разбег.

При разбеге мяч несется в согнутой руке на уровне головы немного впереди над плечом. Рука с мячом не напряжена. В первой части разбега метатель приобретает максимальную скорость (длина 6-8 беговых шагов). Закончив первую часть разбега с постановкой левой ноги на контрольную отметку, вместе с шагом правой метатель начинает поворот оси плеч вправо и отведение руки с мячом. Шагом левой ноги заканчивает отведение руки с мячом назад. Третий шаг правой называется скрестным. Правая нога с крестным движением выносятся вперед и ставится с пятки развернутым носком наружу. Левая нога выносятся вперед и ставится внутреннего свода стопы носком внутрь, немного левее правой ноги.

3. Финальное усилие начинается с разгибание правой ноги с одновременным поворотом пятки наружу. Выведением вперед в правой стороны таза с плечом и переносом веса тела на левую ногу. Правая рука сгибается в локтевом суставе, выносятся из за спины локтем вперед, отсюда за счет активной работы мышц передней поверхности тела метатель быстрым движением плечи и руки вперед вверх совершают бросок, заканчивая движением кисти.

4. После броска, для удержания равновесия, метатель делает быстрый шаг вперед правой ногой и поворотом носков внутрь, огибая ногу в коленном суставе, затормаживая движение вперед.

#### *Методика и последовательность обучения*

##### **Задача**

**1.**

Создать представление о технике метания

##### **Средства:**

1. Рассказать о метании мяча, правилах соревнований, разрядных нормативов.
2. Показать технику метания мяча.
3. Просмотр кино грамм, кинокольцовок.

##### **Задача**

**2.**

Научить технике метания мяча



**Средства:**

1. А владение держание снаряда.
2. И. П. –стоя лицом к направлению метания, левая нога впереди, правая сзади на носке, метание с шага.
3. И. П. –То же, вес тела на правой ноге бросок мяча увеличением дальности полета, используя выпрямляющие движение ног.
4. И. П. - Тоже, что и упражнение номер 3 запятая но при отведении мяча назад приподнять левую ногу, поставить ее на грунт двоеточие: броски на дальность

**Организационно-методические****указания:**

Проверить правильность выполнения держания. Броски выполнять на расстоянии 5.6 м. Обращать внимание на выход правой руки с мячом в локте вперед. Бросок заканчивает с захлестыванием движением ног, выходом в положении натянутого лука.

**Задача 3.**

Научить технике метания мяча с разбега

**Средства:**

- 1.И.п. – левая нога спереди, правая сзади на носке, рука согнута в локтевом суставе, мяч уровне головы. С шагом правой начать от ведения мяча и поворот оси плеч справа. С шагом левой выпрямители тающую руку. С шагом правой, (3 шаг) правая нога, согнутая в коленном суставе, проносится скрестно мимо левойразворачивая стопу вправо.
2. Броски мяча с 4 шагов.

**Организационно-методические****указания:**

При выполнении 1 и 2 шагов стопы ставить прямо. Рука с мячом на уровне плечевого сустава, ось плеч повернута вправо. Стопа ставится с последующим перекатом на внешний свод стопы. Стопа ставится стопорящим движением с внутреннего свода стопы, стопа развернута вправо. Броски выполнять После выполнения бросковых в шагов в ходьбе, в легком беге и ускорением.

**Задача****4.**

Научить технике разбега

**Средства:**

- 1.Ускоренный бег с мячом на отрезках 15-20 м.
2. Отведение бросковой руки с мячом в ходьбе и беге повторно на отрезки 40- 50 м.

**Организационно-методические указания:**

Бег выполнять прямолинейно рука с мячом не напряжена. При отведении мяча в беге следить за непрерывностью разбега.

**Задача****5.**

Научить технике метания мяча в целом.

**Средства:**

- 1.Метание мяча с небольшого разбега в полсилы.
2. То же, но с увеличением дальности броска.

### 3. Метание с полного разбега

#### **Организационно-методические указания:**

Многократными пробежками подобрать длину разбега и следить за точностью попадания левой ноги на контрольную отметку.

#### **Упражнения для тренировки**

1. Броски и ловля мяча.

2. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, левая нога (при метании правой рукой) впереди на всей ступне, правая сзади на носке, правая рука впереди, мяч на уровне головы. Из этого положения перенести вес тела на правую ногу (правую ногу на всю ступню), одновременно отвести правую руку назад за голову и слегка отклонить туловище назад (замах). Затем, перенося вес тела на левую ногу, выпрямиться и резким движением руки вперед-вверх (под углом около 45°) бросить мяч.

3. То же, что и 2, но другой рукой.

4. Метание мяча с места по горизонтальной мишени.

И.п.: встать левым боком (при метании правой рукой) по направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на носке (в сторону метания), правая рука с мячом сверху, смотреть на мишень, находящуюся в 3–4 м. Из этого положения перенести вес тела на левую ногу (правую на носок), туловище повернуть влево по направлению метания, правую руку слегка согнуть (замах). Затем в темпе энергичным движением бросить мяч в цель. Чтобы сохранить устойчивое положение, ноги слегка сгибаются, а туловище наклоняется вперед-влево.

5. То же, что и упражнение № 4, но другой рукой.

6. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, в цель (щит 1г1 м), расположенную на высоте 2 м, с расстояния 2 м (упражнение, развивающее координацию и точность движения, глазомер).

7. То же, что и упражнение № 6, но с постепенным увеличением расстояния до 4–6 м.

8. Метание мяча из-за головы, стоя боком по направлению метания.

И.п.: встать левым боком (при метании правой рукой) по направлению метания, ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах, правая рука с мячом на уровне головы. Из этого положения согнуть правую ногу, левую на носок, отвести правую руку вправо-назад и отклонить туловище вправо. Затем быстрым движением разогнуть правую ногу и перенести вес тела на левую, одновременно повернуть туловище влево и энергичным движением кисти бросить мяч под углом около 45°.

9. Метание мяча через веревку, натянутую на высоте 2–3 м.

10. То же, что и упражнение № 9, но другой рукой.

11. Метание мяча, стоя боком к цели, расположенной на высоте 2–2,5 м, с расстояния 3–3,5 м.

12. Метание мяча. Обращать внимание учеников на правильное отведение руки и сгибание ноги перед броском.

13. Метание мяча. Обращать внимание на поворот туловища во время броска и заключительное движение рукой.

14. Метание мяча в цель (щит 1г1 м) с постепенным увеличением расстояния до 6–8 м.

15. Метание мяча и других легких предметов с места на дальность.

16. Метание мяча с места с минимальных расстояний в цель, расположенную на высоте 3 м; цель – щит с концентрическими кругами, диаметры кругов – 20, 40, 60, 80, 100 см.
17. То же, что и упражнение № 16, но с постепенным увеличением расстояния от цели до 8–10 м.
18. Метание мяча и других легких предметов через веревки, волейбольные сетки, щиты, расположенные на высоте 3–4 м.
19. Метание мяча изученными способами на дальность.
20. Метание мяча по горизонтальной цели шириной 2 м с расстояния до 12 м.
21. Метание мяча изученными способами по «коридору», ширина «коридора» 10 м.

Упражнения в метании можно усложнить, выполняя их из различных положений (сидя, с колена, с шага, с разбега, из-за укрытия).

При метании в цель желательно иметь как можно больше мишеней (целей). Лучше всего, если они будут расположены в одну линию. Для проведения метания класс разбивается на группы по числу имеющихся мишеней (см. приложения)

## **Список используемой литературы**

### ***Основные источники:***

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2014. - 368 с.
2. Баршай В.М.: Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2016, —314, [1]с.: ил. — (Высшее образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. Образования / А.А. Бишаева. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 304 с.
4. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога.- Ростов на Дону: «Феникс», 2014.
5. И.А. Милехина, О.В. Ларина \ «Учебное пособие для студентов всех специальностей», 2014.
6. Приложение к ежемесячному теоретическому и научно- методическому журналу «Среднее профессиональное образование» № № 8, 2015.
7. Карсонов В.А. Современные педагогические технологии в образовании в вопросах и ответах: Учебно – методическое пособие. /Под ред. Ф.С. Замиловой. –Саратов, 2011, С.101.
8. Кизласов С.К. Формирование ключевых компетенций старшеклассников // Физическая культура в школе, 2011, № 5, С.14-15.
9. Семенова О.П. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры // Материалы областной научно-практической конференции 1 октября 2012 г. «Использование здоровьесберегающих технологий в учреждениях профессионального образования»/ Под ред. Ф.С.Замиловой. – Саратов: ООО Издательство «Научная книга», С.100-102.

### ***Дополнительные источники:***

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2013.
2. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2009.
5. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2011.
6. Гулько Я.Н. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М.:2013 г.

