

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

И. И. Трофимович, И. Г. Трофимович, А. С. Геркусов

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ,
ПОДВОДЯЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Рекомендовано учебно-методическим объединением
по образованию в области физической культуры
в качестве пособия для студентов, обучающихся
по специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура»

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2020

УДК 796.015.12:796.42
ББК 75.712
Т761

Рецензенты:

доктор педагогических наук В. А. Медведев,
кандидат педагогических наук Г. В. Новик

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Трофимович, И. И.

Т761 Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения
в лёгкой атлетике : пособие / И. И. Трофимович, И. Г. Трофимович,
А. С. Геркусов ; М-во образования Республики Беларусь, Гомель-
ский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины,
2020. – 142 с.

ISBN 978-985-577-656-8

Пособие к занятиям по дисциплине «Лёгкая атлетика и методика пре-
подавания» включает комплексы общеразвивающих, подводящих и спе-
циальных упражнений для соответствующих частей практического заня-
тия и организационно-методические указания к ним.

Адресовано студентам и преподавателям специальности 1-03 02 01
«Физическая культура».

Пособие может быть рекомендовано в качестве дополнительной лите-
ратуры для тренеров детско-юношеских спортивных школ.

УДК 796.015.12:796.42
ББК 75.712

ISBN 978-985-577-656-8

© Трофимович И. И., Трофимович И. Г.,
Геркусов А. С., 2020

© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1. Подготовительная часть занятия и упражнения для неё....	5
1.1. Общеразвивающие упражнения в движении без предметов....	7
1.2. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.....	10
1.3. Общеразвивающие упражнения на месте в парах.....	24
1.4. Индивидуальные и групповые упражнения с гимнастической скамейкой.....	29
1.5. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке....	34
1.6. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.....	39
1.7. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	44
1.8. Индивидуальные упражнения и упражнения в парах с набивными мячами.....	49
1.9. Специальные беговые и прыжковые упражнения.....	54
2. Основная часть занятия и упражнения для неё.....	57
2.1. Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции.....	58
2.2. Упражнения для обучения технике барьерного бега.....	67
2.3. Упражнения для обучения технике эстафетного бега.....	76
2.4. Упражнения для обучения технике спортивной ходьбы.....	78
2.5. Упражнения для обучения технике метания диска.....	83
2.6. Упражнения для обучения технике метания копья.....	90
2.7. Упражнения для обучения технике толкания ядра.....	103
2.8. Упражнения для обучения технике прыжка в высоту.....	112
2.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину.....	123
2.10. Упражнения для обучения технике тройного прыжка.....	134
3. Заключительная часть занятия и упражнения для неё.....	139
Литература.....	142

ПРЕДИСЛОВИЕ

Занятия по дисциплине «Лёгкая атлетика и методика преподавания» направлены на формирование у студентов профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в области преподавания легкой атлетики.

Задачами дисциплины «Лёгкая атлетика и методика преподавания» являются:

- расширение кругозора и систематизация знаний о легкой атлетике;
- содействие приобретению знаний и двигательных умений в технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям;
- освоение профессиональных умений педагога.

Практические занятия по данной дисциплине имеют определенную последовательность, а также структуру и состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

К основным задачам подготовительной части занятия относятся: привлечение внимания занимающихся, а также общая и специальная подготовка их организма к предстоящей работе в соответствии с целями и задачами занятия; усвоение ими строевых навыков.

Содержание общеразвивающих и подготовительных упражнений зависит от основного материала, запланированного на данное занятие, от условий его проведения и состояния студентов.

Последовательность упражнений обуславливается как физиологическими факторами, так и логическими связями между упражнениями. Поочередное воздействие на основные мышечные группы и постепенное увеличение нагрузки обеспечивают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Нагрузка не должна быть слишком большой, чтобы не вызывать утомления для освоения основного материала.

В основной части занятия решаются ведущие учебные задачи, связанные с овладением техникой легкоатлетических видов, развитием двигательных качеств и укреплением здоровья занимающихся.

В заключительной части занятия необходимо создать условия для постепенного перехода от возбужденного состояния, вызванного двигательной деятельностью, к последующей работе на занятиях по другим предметам.

Цель данного пособия – помочь студентам приобрести навыки, необходимые для решения задач, возникающих при проведении подготовительной, основной и заключительной частей практического занятия.

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НЕЁ

Каждое практическое занятие по дисциплине «Лёгкая атлетика и методика преподавания» должно начинаться с подготовительной части. Это важное и необходимое условие методики проведения всех практических занятий.

Содержание подготовительной части состоит из построения и расчёта занимающихся, рапорта дежурного, сообщения целей и задач предстоящего занятия, выполнения строевых приёмов на месте и в движении, а также разминки.

Для подготовки организма к предстоящей физической нагрузке проводится общая и специальная разминка. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе, а задачами специальной разминки являются – углубленная подготовка связок, суставов, мышц и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение конкретной работы в процессе основной части занятия.

Перед началом занятия очень важно продумать содержание подготовительной части. В неё необходимо включать такие упражнения, которые будут соответствовать целям и задачам занятия, а также условиям его проведения. Кроме того, грамотный подбор упражнений, направленных на разминку организма занимающихся, и проведение их в правильной методической последовательности снижает риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки.

Разминаться необходимо в такой последовательности: шея, руки, туловище, ноги (сверху-вниз), начиная с простых упражнений и постепенно переходя к более сложным. Рекомендуется начинать выполнение упражнений в медленном темпе с небольшой амплитудой, в дальнейшем постепенно увеличивая её. Количество повторений каждого общеразвивающего упражнения обычно составляет от 4 до 8 раз (в зависимости от его сложности). Не стоит забывать, что только после выполнения комплекса общеразвивающих упражнений следует приступать к специальной части разминки.

Построение и управление процессом практического занятия по лёгкой атлетике отображается в план-конспекте, представленном в виде таблицы (таблицы 1.1–1.10). В нем детализированно указывают содержание упражнений, дозировку и организационно-методические указания для каждой части занятия.

Таблица 1.1

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Построение и расчёт группы, рапорт дежурного, сообщение целей и задач занятия	2–3 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся и готовность к занятию
2. Строевые упражнения: – строевые приёмы, – построения и перестроения, – передвижения, – смыкания и размыкания	4–5 упражнений	Добиваться четкости выполнения команд
3. Ходьба в медленном темпе	30–40 м	Туловище и голову держать прямо
4. Ходьба широким шагом	20–30 м	При ходьбе не наклоняться вперёд
5. Ходьба в быстром темпе	20–30 м	Движения выполнять свободно
6. Спортивная ходьба	30–40 м	Туловище держать прямо
7. Спортивная ходьба в быстром темпе	40–50 м	Движения выполнять без напряжения
8. Бег в медленном темпе	800–1000 м	Обратить внимание на дисциплину
9. Спортивная ходьба в медленном темпе с переходом на обычную ходьбу	30–40 м	Шаг постепенно укорачивать
10. Расслабленная ходьба в медленном темпе	20–30 м	Дыхание глубокое
<i>Примечание</i> – Упражнения 3–8 проводятся в различном сочетании и с различной дозировкой, но, как правило, заканчиваются бегом на 800–1000 м (в зависимости от подготовленности учащихся) с переходом на ходьбу.		

1.1. Общеразвивающие упражнения в движении без предметов

Таблица 1.2

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – руки перед грудью в замок. 1–4 – вращение в кистевых суставах вправо; 5–8 – то же влево	4–6 раз	Кисти расслаблены
2. И. п. – руки к плечам. 1–4 – на каждый шаг круговые движения в плечевых суставах вперед; 5–8 – то же назад	10–12 раз	Руки движутся по наибольшей амплитуде
3. И. п. – руки в стороны. 1–4 – на каждый шаг круговые движения рук вперед; 5–8 – то же назад	10–12 раз	Постепенно увеличивать амплитуду движения
4. И. п. – руки в стороны. 1–4 – вращение в локтевых суставах вовнутрь; 5–8 – то же кнаружи	8–10 раз	Предплечья расслаблены
5. И. п. – руки перед грудью. 1–4 – на каждый шаг рывки согнутыми руками назад; 5–8 – то же прямыми руками	10–12 раз	Руки расслаблены
6. И. п. – правая рука вверх, левая вниз. На каждый шаг смена положения рук	10–12 раз	Руки расслаблены, заканчивать движения рывком
7. И. п. – руки на пояс. 1 – шаг левой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину; 2 – шаг правой, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 3–4 – повторить счёт 1–2	8–10 раз	Наклон глубже, спину вперед не наклонять

Продолжение таблицы 1.2

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
8. И. п. – руки вверх в замок, ладонями кнаружи. На каждый шаг пружинящие прогибания назад	10–12 раз	Руки прямые
9. И. п. – руки перед грудью в замок. 1–2 – мах правым бедром вверх–внутри, плечи вправо; 3–4 – то же левым бедром, плечи влево	8–10 раз	Туловище держать прямо, стараться максимально выполнять скручивание осей плеч и таза
10. И. п. – руки внизу. 1 – поднять согнутую в колене ногу, наклониться к ней, руки назад; 2 – выпрямиться, шаг вперёд; 3–4 – то же с другой ноги	6–8 раз	Руки назад прямые, при наклоне посмотреть вперёд
11. И. п. – руки за голову в замок. 1 – левой ногой, коснуться локтя правой руки; 2 – шаг вперёд; 3–4 – то же с другой ноги	10–12 раз	Не наклоняться вперёд
12. И. п. – руки перед грудью в замок. Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги	10–12 раз	Туловище держать прямо
13. И. п. – руки на пояс. 1 – шаг правой, наклон вперед, коснуться носка ноги; 2 – выпрямиться; 3–4 – то же с другой ноги	12–14 раз	Впереди стоящую ногу не сгибать, наклон глубже
14. И. п. – руки внизу. 1 – шаг правой, мах левой; 2 – шаг левой, мах правой	16–18 раз	Мах прямой ногой, стопу «взять на себя», руки работают разноименно

Продолжение таблицы 1.2

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>15. И. п. – ноги вместе, руки на коленях, туловище наклонено вперед. 1 – шаг левой ногой; 2 – шаг правой ногой; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	<p>12–14 раз</p>	<p>Опорная нога прямая в коленном суставе, пятка прижата к полу</p>
<p>16. И. п. – стоя боком к направлению движения. Ходьба «скрестным» шагом с высоким подниманием бедра; то же другим боком</p>	<p>20–25 м</p>	<p>Бедро маховой ноги поднимать чуть выше горизонтальной плоскости, туловище держать прямо</p>
<p>17. И. п. – стоя спиной к направлению движения, руки на пояс. 1 – отвести правую ногу назад; 2 – правым коленом коснуться пола; 3 – встать; 4 – левую приставить к правой, и. п.; 5–8 – то же с левой ноги</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Спину держать прямо</p>
<p>18. И. п. – ноги врозь, наклон вперед, руками держаться за голени. Передвижение вперед</p>	<p>20–25 м</p>	<p>Ноги в коленных суставах не сгибать</p>
<p>19. И. п. – присед, руки на колени. Ходьба в приседе</p>	<p>15–20 м</p>	<p>Спина прямая</p>
<p>20. И. п. – присед, руки на пояс. Прыжки в приседе</p>	<p>15–20 м</p>	<p>Спина прямая, отталкивание выполнять стопами</p>
<p>21. И. п. – стоя правым боком к направлению движения, руки на пояс. 1–4 – прыжки на правой; 5–8 – то же на левой, левым боком</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Туловище держать прямо</p>

Продолжение таблицы 1.2

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
22. И. п. – стойка на правой, левая вперёд горизонтально. 1–4 – прыжки с продвижением вперёд на правой; 5–8 – то же на левой	3–4 раза	Туловище напряжено, нога прямая, носок «на себя»
23. И. п. – руки на пояс. 1 – прыжок вперёд, ноги врозь; 2 – прыжок вперёд, ноги вместе; 3–4 – повторить счёт 1–2	5–6 раз	Слушать счёт
24. И. п. – стойка на левом колене, руки внизу. Прыжки на правой вперёд, левая свободно сзади; то же со сменой и. п. после 8–10 прыжков	8–10 раз	Активный взмах руками, вверх-вперёд
25. И. п. – полуприсед, руки сзади–в стороны. 1–10 – выпрыгивания вверх со взмахом рук и подтягиванием коленей к груди	2 по 10 раз	Туловище прямое, колени в сторону не разводить

1.2. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов

Таблица 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперёд; 2 – назад; 3 – влево; 4 – вправо	5–6 раз	При наклоне головы назад прогнуться и посмотреть вверх

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>2. И. п. – основная стойка. 1 – руки вверх, прогнуться левую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Руки вверх – вдох; принимая и. п. – выдох</p>
<p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти в кулак; 1–4 – круговые движения в локтевых суставах к себе; 5–8 – то же в другую сторону</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Предплечья и кисти расслаблены</p>
<p>4. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–3 – пружинящие «скрестные» движения рук перед грудью; 4 – и. п.</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Руки прямые, постепенно увеличивать темп движений</p>
<p>5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–4 – круговые движения руками, правая вперёд, левая назад; 5–8 – то же в другую сторону</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Руки прямые</p>
<p>6. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–4 – круговые движения рук вперед; 5–8 – то же назад</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Руки в плечевых суставах расслаблены, постепенно увеличивать амплитуду движения</p>
<p>7. И. п. – стойка ноги врозь, руки верх. 1–4 – круг руками в правую сторону; 5–8 – то же в левую сторону</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Ноги в коленных суставах не сгибать</p>

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>8. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–2 – пружинящие отведения согнутых рук назад; 3 – отведение с выпрямлением рук ладонями кверху; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Руки не напрягать
<p>9. И. п. – стойка ноги врозь, правая вверху, левая внизу. 1–2 – пружинящие движения согнутых в локтях рук в стороны за спиной; 3–4 – то же с другой руки</p>	5–6 раз	Спину держать прямо, подбородок не опускать
<p>10. И. п. – стойка ноги врозь, левая вверху, правая внизу. 1–2 – рывки руками назад; 3–4 – то же со сменой положения руки. То же упражнение со сменой положения рук на каждый счет</p>	6–8 раз	Постепенно увеличивать амплитуду движения, руки прямые
<p>11. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу за спиной в замок. 1–3 – рывки руками назад-вверх, подняться на носки; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Туловище не сгибать, руки прямые
<p>12. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – взмах прямыми руками вверх-назад, прогнуться; 2–3 – опустить руки вниз и сделать 2 рывка назад; 4 – и. п.</p>	4–6 раз	Руки не напрягать, держать свободно

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>13. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, ладонями вперёд. 1–2 – круговые движения руками вперёд; 3 – наклон вперёд; 4 – и. п.</p>	5–6 раз	Руки прямые, расслаблены
<p>14. И. п. – стойка ноги врозь, правая вверху, левая на пояс. 1–4 – наклоны туловища вправо; 5–8 – то же влево, меняя и. п.</p>	6–8 раз	Рукой тянуться как можно дальше
<p>15. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Локти не опускать. Отводя руки в стороны, прогнуться
<p>16. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища влево; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища вправо; 4 – и. п.. То же в наклоне вперед</p>	6–8 раз	Амплитуда движения максимальна, руки прямые
<p>17. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверху в замок, ладонями кнаружи. 1–2 – пружинящий наклон влево; 3–4 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Туловище держать вертикально, ноги в коленных суставах не сгибать
<p>18. И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху. 1–3 – пружинящий наклон влево, закручивая руки за спиной; 4 – и. п. со сменой положения рук</p>	4–5 раз	Туловище не сгибать, ноги прямые

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>19. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх.</p> <p>1 – наклон влево;</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3 – наклон вправо;</p> <p>4 – и. п.</p>	6–8 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать
<p>20. И. п. – основная стойка.</p> <p>1 – наклон влево, руки одновременно скользят по туловищу, левая – вниз, правая – вверх к подмышечной впадине;</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3–4 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Упражнение через 4–5 повторений выполнять на каждый счет
<p>21. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 – наклон вперед, прогнуться;</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3–4 – повторить счёт 1–2</p>	5–6 раз	При наклоне посмотреть вперед, ноги в коленных суставах не сгибать
<p>22. И. п. – широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх.</p> <p>1–4 – круговые движения туловищем влево-назад-вправо-вперед;</p> <p>5–8 – то же в другую сторону</p>	4–6 раз	Постепенно увеличивать амплитуду движения, стопы от опоры не отрывать
<p>23. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1–4 – круговые вращения в тазобедренном суставе вправо;</p> <p>5–8 – то же влево</p>	4–6 раз	Постепенно увеличивать амплитуду движения

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>24. И. п. – основная стойка. 1 – руки на пояс, левую ногу поднять согнутую в колене; 2 – выпрямить ногу, руки в стороны; 3 – согнуть ногу в колене, руки на пояс; 4 – и. п.</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Выпрямляя ногу вперед, оттянуть носок</p>
<p>25. И. п. – руки в стороны. 1 – согнуть левую ногу, обхватить ее руками; 2 – подтянуть ногу к груди; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же с другой ноги</p>	<p>5–6 раз</p>	<p>После 3–4 повторений выполнять на каждый счет</p>
<p>26. И. п. – основная стойка. 1 – поднять согнутую в колене левую ногу; 2 – отвести ее в сторону; 3 – отвести прямую назад; 4 – и. п.; 5–8 – то же с другой ноги</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Отводя ногу назад, прогнуться, руки свободно опущены вниз</p>
<p>27. И. п. – стоя на правой ноге, левая поднята вверх, согнута в колене. 1–8 – круговые движения левой ногой кнаружи-вверх-внутрь. То же другой ногой после смены и. п.</p>	<p>2 по 8 раз</p>	<p>Круговое движение производить в тазобедренном суставе</p>
<p>28. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поднять прямую правую ногу; 2 – наклон вперед, руками коснуться носка; 3 – выпрямиться; 4 – и. п.; 5–8 – то же с другой ноги</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Не подниматься на носке опорной ноги. Выполняя наклон, стопу взять «на себя»</p>

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>29. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх – в стороны, прогнуться; 2 – сгибая правую ногу, наклон к левой;</p>	6–8 раз	Выполняя наклон вперед, стараться коснуться ладонями стопы
<p>30. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища влево, руки в сторону; 2 – и. п.; 3 – наклон вперед, коснуться руками пола; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Разводя руки в стороны, ладони кверху. Ноги не сгибать
<p>31. И. п. – основная стойка. 1 – руки вверх; 2–3 – пружинящий наклон вперед, касаясь руками пола; 4 – и. п.</p>	5–6 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать. При поднимании рук – вдох, при наклонах – выдох
<p>32. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к левой ноге; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к правой ноге; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать
<p>33. И. п. – стойка «скрестно», правая впереди, руки вверху. 1–3 – пружинящие наклоны вперед; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать
<p>34. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – поднять руки вверх, прогнуться; 2 – наклон назад, коснуться руками пяток; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	Наклоняясь назад, активно прогибаться в пояснице, ноги в коленных суставах стараться не сгибать

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>35. И. п. – основная стойка. 1–3 – пружинящие прогибания назад, касаясь руками пяток; 4 – и. п.</p>	5–6 раз	Больше прогибаться в грудной и поясничной областях позвоночника
<p>36. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки вверх, посмотреть вверх; 2 – наклон вперед, руки назад, прогнуться; 3 – присесть, руки вперед; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать, посмотреть вперед
<p>37. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – выпад правой ногой вперед, отведение прямых рук назад; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	5–6 раз	Локти не опускать, при отведении постараться соединить края лопаток, туловище прямое
<p>38. И. п. – основная стойка. 1 – отвести правую ногу назад; 2 – выполнить присед на левой, коленом правой коснуться пола, руки вперед; 3–4 – встать, принять и. п.; 5–8 – то же с другой ноги</p>	5–6 раз	Внимательно слушать счёт, бедро в приседе параллельно полу
<p>39. И. п.– узкая стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – отвести правую ногу в сторону, выполнить присед в широкой стойке ноги врозь; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	5–6 раз	Выполняя присед стопы параллельно, спина прямая, вес тела распределить на обе ноги

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>40. И. п. – основная стойка. 1 – выпад правой ногой вперед, плечи повернуть вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	5–6 раз	Упражнение выполнять с продвижением вперед, туловище держать вертикально, руки расслаблены
<p>41. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – присед на правой ноге, левая отведена в сторону, руки вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	5–6 раз	Нога, отведенная в сторону, прямая
<p>42. И. п. – выпад левой вперед, руки на пояс. 1–3 – пружинящие покачивания в выпаде; 4 – прыжком смена положения ног; 5–8 – повторить счёт 1–4</p>	4–6 раз	Туловище держать прямо
<p>43. И. п. – выпад левой ногой вперед, руки в стороны. 1–2 – пружинящие покачивания в выпаде; 3 – выпрямляя ногу, мах правой вперед-вверх, коснуться стопой ладоней</p>	6–8 раз	После 3–4 повторений то же с другой ноги. Мах прямой ногой, туловище вертикально
<p>44. И. п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс. 1–2 – перенос веса тела на левую ногу; 3–4 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Пятки от земли не отрывать. Таз перемещать как можно ниже, туловище прямое
<p>45. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – мах левой ногой вправо, руки влево; 2 – и. п.; 3 – мах правой ногой влево, руки вправо; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Маховая нога прямая, носок оттянут

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>46. И. п. – основная стойка. 1 – мах правым бедром ноги вверх-внутри, плечи влево; 2 – и. п.; 3 – мах левым бедром вверх-внутри, плечи вправо; 4 – и. п.</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Туловище держать прямо, добиваться максимального скручивания туловища</p>
<p>47. И. п. – руки вверх. 1 – мах правой ногой вверх, руками коснуться носка ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	<p>5–6 раз</p>	<p>Выполнять в ходьбе. Ногу не сгибать, туловище прямое</p>
<p>48. И. п. – основная стойка. 1 – мах левой ногой назад-вверх, руки вверх, прогнуться; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Мышцы маховой ноги и руки не напрягать, делая мах, посмотреть вверх</p>
<p>49. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–3 – махи ногой влево; 4 – и. п.; 5–8 – то же вправо</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Мах прямой ногой</p>
<p>50. И. п. – основная стойка. 1 – взмах левой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – выпад влево, руки вверх; 3 – левая в сторону, руки в стороны; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону</p>	<p>4–5 раз</p>	<p>Туловище держать прямо</p>
<p>51. И. п. – основная стойка. 1 – мах левой ногой назад, руки вверх, прогнуться; 2 – мах левой ногой вперед, руки вперед; 3–4 – то же с другой ноги</p>	<p>По 6–8 раз каждой ногой</p>	<p>После 6–8 движений смена и. п. Махи выполнять прямой ногой</p>

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>52. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны. 1 – махом левой коснуться ладони правой руки; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	6–8 раз	Маховая нога прямая, опорная на передней части стопы
<p>53. И. п. – присед, кисти на коленях. 1–10 – круговые движения в коленных суставах кнаружи; 11–20 – то же в другую сторону</p>	2 раза	Руками помогать движению, счёт выполнять самостоятельно
<p>54. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1–2 – прогнуться назад; 3–4 – и. п.</p>	6–8 раз	Прогибаясь назад, коснуться локтями пяток
<p>55. И. п. – присед на пятках, руки к плечам. 1–2 – встать на колени, руки вверх-назад, прогнуться; 3–4 – и. п.</p>	6–8 раз	Прогибаясь, посмотреть вверх
<p>56. И. п. – стойка на колене, другая нога вытянута назад. 1 – сесть на пятку; 2 – и. п.; 3 – повернуться в сторону вытянутой ноги и пружинящим движением туловища достать рукой пятку; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Руки свободно внизу. После 3–4 повторений то же с другой ноги
<p>57. И. п. – стойка на коленях с опорой на руки. 1 – согнуть правую ногу вперед к груди; 2 – выпрямляя ногу сделать мах назад. То же с другой ноги</p>	6–8 раз	Спина прямая, голову не опускать

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>58. И. п. – стойка на коленях с опорой на руки. 1 – поднять согнутую правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	6–8 раз	Ногу поднимать до прямого угла
<p>59. И. п. – упор лежа. 1 – согнуть руки, отвести правую ногу назад-вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	5–6 раз	При отведении ноги, прогнуться в пояснице
<p>60. И. п. – упор лежа. 1–2 – толчком руки поворот в упор лежа сзади; 3–4 – обратным движением принять и. п.</p>	6–8 раз	Туловище не сгибать
<p>61. И. п. – упор стоя, согнувшись на прямых руках. 1–4 – передвигаясь на руках, принять упор лежа; 5–8 – принять и. п.</p>	4–6 раз	В упоре лежа прогнуться
<p>62. И. п. – сед ноги врозь. 1–2 – повернуть туловище налево, опираясь о пол руками за спиной (лицом вниз); 3–4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону</p>	4–6 раз	Выполнять не отрывая таз от опоры
<p>63. И. п. – барьерный сед, левая нога впереди. 1–3 – пружинящие наклоны вперед; 4 – и. п.; 5–8 – то же к другой ноге</p>	6–8 раз	Находящуюся впереди ногу в колене не сгибать, носок ноги «взять на себя»
<p>64. И. п. – упор сидя сзади. 1–2 – упор лежа сзади, прогнуться; 3–4 – и. п.</p>	6–8 раз	Прогибаясь, постараться коснуться носками ног опоры

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>65. И. п. – сед, согнув левую ногу и захватив её руками спереди, правая прямая. 1–3 – махи ногой; 4 – и. п.. То же другой ногой</p>	6–8 раз	Нога прямая, носок «взять на себя»
<p>66. И. п. – упор боком, правая на пояс. 1–3 – махи правой ногой вверх; 4 – и. п.. То же другой ногой</p>	5–6 раз	Туловище держать ровно, маховая нога прямая
<p>67. И. п. – упор лежа боком, опираясь левой рукой, правая на пояс. 1 – махом поднять правую ногу; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	5–6 раз	Повторить упражнение с другой ноги, мах делать активнее
<p>68. И. п. – упор на предплечье боком, правая на пояс. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2. То же со сменой и. п.</p>	6–8 раз	Ноги прямые, носки оттянуты
<p>69. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. 1–2 – поднять ноги и переместить их влево; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же вправо</p>	6–8 раз	При перемещении ног в сторону лопатки от пола не отрывать
<p>70. И. п. – лёжа на спине, руки вверх. 1 – сед, согнув правую ногу к груди, хлопок руками под ней; 2 – и. п.; 3–4 – то же, согнув левую ногу</p>	6–8 раз	Упражнение сочетать с дыханием

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>71. И. п. – сед упор сзади на предплечья, ноги вверху. 1 – опустить правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	5–6 раз	Ногу опускать до пола, носок «взять на себя»
<p>72. И. п. – лёжа на правом боку, упор на предплечье. 1 – поднять обе ноги в сторону; 2 – опустить в и. п.; 3–4 – то же в другую сторону</p>	5–6 раз	Ноги вместе, немного согнуты
<p>73. И. п. – сед, упор сзади на предплечья, ноги согнуты к груди. 1 – выпрямить ноги вверх; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	5–6 раз	Выпрямляя ноги, не касаться пола
<p>74. И. п. – упор присев на левой, правая отведена назад. На каждый счет – смена положения ног</p>	10–12 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе
<p>75. И. п. – упор лежа сзади. Движение вперед</p>	20–25 м	Мышцы передней части туловища напряжены
<p>76. И. п. – упор присев. 1 – выпрямить ноги, не отрывая рук от опоры; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	При выпрямлении ног голову «взять на грудь»
<p>77. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	Ноги подтягивать и выпрямлять максимально быстро

Продолжение таблицы 1.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
78. И. п. – основная стойка. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – выпрыгнуть вверх, хлопок над головой, принять и. п.	6–8 раз	Ноги подтягивать и выпрямлять максимально быстро
79. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – прыжок ноги врозь, руки через стороны вверх, хлопок над головой; 2 – прыжок в и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2	8–10 раз	Постепенно увеличивать темп
80. И. п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – прыжок вперёд; 2 – назад; 3 – влево; 4 – вправо; 5–7 – прыжки на месте; 8 – прыжок с поворотом на 360°	3–4 раза	Постепенно увеличивать темп, при приземлении самортизировать

1.3. Общеразвивающие упражнения на месте в парах

Таблица 1.4

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки, ладонь на высоте груди. 1–4 – попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением	4–5 раз	Постепенно увеличивать сопротивление

Продолжение таблицы 1.4

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, первые – руки в стороны – книзу, пальцы в кулак, вторые – положить кисти на запястья первых. 1–2 – в сопротивлении поднять первым руки вверх; 3–4 – в сопротивлении вторым опустить руки в и. п.</p>	4–6 раз	Постепенно увеличивать сопротивление
<p>3. И. п. – стойка на коленях лицом друг к другу. Отталкивание руками друг от друга</p>	14–16 раз	После отталкивания туловище наклонить назад
<p>4. И. п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки снизу. 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носках; 3–4 – принять и. п.</p>	4–6 раз	Слушать счёт
<p>5. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. 1 – наклон вперед; 2–3 – пружинящие наклоны вперед; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Давлением на плечи партнера увеличить наклон
<p>6. И. п. – стоя лицом друг к другу, согнувшись, руки на плечах партнера, ноги врозь. 1–2 – пружинящие наклоны влево; 3–4 – то же вправо</p>	6–8 раз	Наклон глубже
<p>7. И. п. – стоя спиной друг к другу, захват за локти. 1 – шаг левой ногой вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же правой ногой</p>	4–6 раз	Постепенно увеличить длину шага

Продолжение таблицы 1.4

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>8. И. п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – полшага вперед левой, руки вверх, прогнуться; 3 – приставить левую ногу к правой, руки в стороны; 4 – и. п.; 5–8 – то же с другой ноги</p>	4–6 раз	Сочетать упражнение с дыханием
<p>9. И. п. – стоя спиной друг к другу, захват за локти, ноги врозь. 1–2 – пружинящие повороты туловища вправо; 3–4 – то же влево</p>	6–8 раз	Подбородок не опускать
<p>10. И. п. – стоя спиной друг к другу. 1 – поворот туловища влево, захват за кисти партнёра; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Ноги от опоры не отрывать
<p>11. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх в замок. 1 – выпад левой ногой вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же с правой ноги</p>	5–6 раз	Постоянно увеличивать глубину выпада
<p>12. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх в замок. 1–2 – один из партнеров наклоняется вперед, поднимая второго; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же выполняет второй</p>	4–6 раз	Верхний партнер полностью расслаблен, нижний давлением рук помогает верхнему прогнуться

Продолжение таблицы 1.4

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>13. И. п. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь, захват за локти. 1–2 – присесть; 3–4 – и. п.</p>	4–5 раз	Приседая, пятки от опоры не отрывать. То же на каждый счет
<p>14. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, взяться за руки. 1–2 – присед на левой, правая вперед; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же на правой ноге</p>	6–8 раз	Во время приседа пятку не отрывать от опоры
<p>15. И. п. – присед на правой лицом друг к другу, левая прямая в сторону, взявшись за руки. 1–4 – перенос веса тела на левую ногу; 5–8 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Руки прямые, таз не поднимать
<p>16. И. п. – присед на правой, левая прямая вперед, спиной друг к другу, захват за локти. 1–2 – встать; 3–4 – и. п.</p>	2–3 раза	После 2–3 повторений упражнение выполнять с другой ноги
<p>17. И. п. – стоя боком на правой ноге друг к другу, держаться правой рукой за плечо партнера. 1–10 – размахивание левой ногой вперед-назад; 11–20 – то же другой ногой со сменной и. п.</p>	2–3 раза	При размахивании опорная нога приподымается на переднюю часть стопы
<p>18. И. п. – стойка на коленях, партнер держит за голеностопные суставы снаружи. 1–2 – наклон вперед; 3–4 – и. п.</p>	6–8 раз	Туловище держать прямо. То же выполняет второй

Продолжение таблицы 1.4

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>19. И. п. – сидя спиной друг к другу, захват за локти. 1 – наклон вперёд, партнёр ложится на спину; 2 – и. п.; 3–4 – то же выполняет второй</p>	4–6 раз	Ноги в коленях не сгибать
<p>20. И. п. – первый в упоре лежа, ноги врозь; второй удерживает ноги партнера на высоте пояса. 1 – сгибание рук; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	После выполнения упражнения партнеры меняются местами. Туловище держать прямо
<p>21. И. п. – первые – лёжа на спине, ноги врозь, руки вперёд; вторые – упор лёжа на согнутых руках, опираясь о кисти рук первых. 1 – первым согнуть руки; 2 – и. п.. То же выполняет второй</p>	4–6 раз	Мышцы рук не расслаблять
<p>22. И. п. – для первого основная стойка, для второго – стоя сзади, поддерживая первого под спину. 1–2 – опустить первого в положение лёжа; 3–4 – силой поднять в и. п.</p>	4–6 раз	То же выполняет второй, мышцы напряжены
<p>23. И. п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, ноги врозь. 1–4 – прыжки вправо; 5–8 – то же в другую сторону</p>	3–4 раза	Голову не опускать
<p>24. И. п. – стойка ноги врозь, партнёр на спине, захват под колени. Прыжки с партнёром</p>	8–10 раз	При приземлении амортизировать. То же выполняет второй

Продолжение таблицы 1.4

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>25. И. п. – сидя ноги врозь, руки сзади, второй – основная стойка между ног первого.</p> <p>1 – первый сводит ноги, второй – прыжок ноги врозь;</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3–4 – повторить счёт 1–2</p>	4–6 раз	Смотреть за правильностью выполнения упражнения. То же выполняет второй

1.4. Индивидуальные и групповые упражнения с гимнастической скамейкой

Таблица 1.5

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И. п. – стойка на левой ноге, правая прямая на гимнастической скамейке, руки на пояс.</p> <p>1–2 – согнуть правую ногу, руки вперед;</p> <p>3–4 – и. п..</p> <p>То же со сменой положения ног</p>	6–8 раз	При сгибании ноги, другая проталкивает таз вперед
<p>2. И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки вниз.</p> <p>1 – поставить левую ногу на скамейку, руки вверх;</p> <p>2 – наклониться влево, руки за голову;</p> <p>3 – выпрямиться;</p> <p>4 – и. п..</p> <p>То же в другую сторону после смены и. п.</p>	8–10 раз	Постепенно увеличивать амплитуду движения

Продолжение таблицы 1.5

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>3. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, руки вниз. 1–2 – шагом левой ноги на скамейку поднять согнутую в колене правую ногу и обхватить ее руками; 3 – выпад правой ноги назад; 4 – и. п.. То же с другой ноги</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Бедро согнутой ноги руками подтянуть к груди</p>
<p>4. И. п. – стоя на скамейке продольно, руки вверх. 1 – наклон вперед; 2 – присед, руки вперед; 3 – наклон вперед; 4 – и. п.</p>	<p>5–6 раз</p>	<p>При наклоне ноги в коленях не сгибать</p>
<p>5. И. п. – сидя поперёк, ноги врозь, руки вверх. 1–3 – пружинящие наклоны вперед; 4 – и. п.</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Наклон глубже</p>
<p>6. И. п. – сидя поперёк, правая нога на скамейке, левая внизу согнута в колене, руки на пояс. 1–3 – пружинящие наклоны к правой ноге; 4 – и. п. То же к другой ноге</p>	<p>5–6 раз</p>	<p>При выполнении наклона ногу, находящуюся на скамейке, не сгибать</p>
<p>7. И. п. – сидя поперёк, ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон к левой ноге; 2 – и. п.; 3–4 – то же к другой ноге</p>	<p>5–6 раз</p>	<p>Спина прямая, наклон глубже</p>

Продолжение таблицы 1.5

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>8. И. п. – сидя поперёк, ноги врозь, руки на плечах впереди сидящих. 1 – левую руку через вперёд-вверх и за голову на плечо сзади сидящих; 2 – наклон влево; 3 – пружинящий наклон; 4 – и. п.; 5–8 – то же правой рукой</p>	4–6 раз	Наклон глубже
<p>9. И. п. – упор лёжа на скамейке продольно, руки широко врозь. 1 – толчком двух в упор лёжа, руки вместе; 2 – толчком двух в и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	Руки прямые, мышцы не расслаблять
<p>10. И. п. – лежа на скамейке спиной, прогнувшись поперечно, руки хватом за край скамейки. 1–2 – подтянуть ноги, наклониться вперед; 3–4 – и. п.</p>	6–8 раз	Ноги прямые, носки оттянуты
<p>11. И. п. – упор лежа сзади, опираясь руками о скамейку. 1 – согнуть руки, левая нога вперед; 2 – и. п.; 3 – согнуть руки, правая нога вперед; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Отводя ногу вперед, прогнуться
<p>12. И. п. – первый сидит на скамейке, руки за голову в замок, второй, присев, держит ноги партнера. 1–2 – наклон назад; 3–4 – и. п.</p>	10–12 раз	Для увеличения нагрузки можно поднять руки вверх. То же, меняясь местами

Продолжение таблицы 1.5

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>13. И. п. – упор лежа на полу лицом к скамейке. 1–2 – последовательно поставить на скамейку левую и правую руку, выпрямить их; 3–4 – обратным движением и. п.</p>	6–8 раз	В упоре не прогибаться в пояснице
<p>14. И. п. – ноги врозь, держать скамейку над головой. 1 – наклониться влево; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону</p>	4–6 раз	Выполнять по 3–4 человека с согнутыми руками и прямыми ногами
<p>15. И. п. – стойка ноги врозь, скамейка вверху. 1 – отвести скамейку назад; 2 – и. п.; 3 – отвести скамейку вперёд; 4 – и. п.</p>	5–6 раз	Руки прямые, мышцы рук не расслаблять. При отведении назад прогнуться. Выполнять по 3–4 человека
<p>16. И. п. – стойка ноги врозь, держать скамейку над головой. 1 – согнуть руки, касаясь головой скамейки; 2 – руки вперед; 3 – руки назад; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Упражнение выполнять по 2–4 человека
<p>17. И. п. – стойка ноги врозь, скамейка на вытянутых руках у левого бедра. 1 – скамейку вверх; 2 – скамейку к правому бедру; 3 – скамейку вверх; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Упражнение выполнять по 2–4 человека

Продолжение таблицы 1.5

Содержание материала	Дозировка	Организационно–методические указания
<p>18. И. п. – стойка ноги врозь, скамейка вверху. 1 – сгибая руки, наклониться вперёд, положить скамейку на спину; 2 – руки в стороны; 3 – снять скамейку; 4 – и. п.</p>	5–6 раз	Ноги в коленях не сгибать, спина прямая, выполнять по 3–4 человека
<p>19. И. п. – ноги врозь, левым боком к скамейке. 1 – взять скамейку левой рукой за ближний край, правой – за дальний; 2 – поднять скамейку вверх на прямые руки; 3 – подняться на носки; 4 – поставить скамейку справа</p>	4–6 раз	Упражнение выполнять по 4–6 человек
<p>20. И. п. – стойка ноги врозь, скамейка вверху. 1–2 – присед; 3–4 – встать, и. п.</p>	5–6 раз	Пятки от пола не отрывать, руки прямые
<p>21. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс (скамейка между ними). 1 – толчком двух, вспрыгивание на скамейку с махом рук; 2 – спрыгивание с нее с продвижением вперед</p>	6–8 раз	Мах руками, согнутыми в локтевых суставах до уровня головы
<p>22. И. п. – стойка на правой ноге, левая согнутая в колене, руки на пояс. 1 – толчком правой вспрыгивание на скамейку; 2 – спрыгнуть в и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2. То же толчком левой ноги</p>	5–7 раз	Приземляясь самортизировать стопой

Продолжение таблицы 1.5

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
23. И. п. – стоя продольно, левая на скамейке, руки на пояс. 1 – прыжок со сменой ног; 2 – то же; 3–4 – повторить счёт 1–2	4–6 раз	Прыжок стараться выполнять как можно выше
24. И. п. – стоя боком к гимнастической скамейке. Перепрыгивание через скамейку «змейкой» с продвижением вперед, толчком двух ног	3–4 повторения	Делать активный взмах руками
25. И. п. – стойка ноги врозь (скамейка между ними). Прыжки колени к груди, в полёте соединить ноги	2–3 повторения	Делать активный взмах руками, спину не отклонять

1.5. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Таблица 1.6

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – упор стоя лицом к гимнастической стенке, 1 – согнуть руки; 2 – оттолкнуться руками до вертикального положения; 3–4 – то же	10–12 раз	При отталкивании акцентировать работу кисти
2. И. п. – стоя спиной к стенке вплотную, руки обратным хватом на уровне плеч. 1–3 – вис стоя; 4 – и. п.	5–6 раз	В висе делать пружинистые покачивания, постепенно уменьшая ширину хвата

Продолжение таблицы 1.6

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>3. И. п. – вис лёжа спереди. 1– вис лёжа согнув руки; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	8–10 раз	Принимая и. п., мышцы расслабить
<p>4. И. п. – стоя левым боком к гимнастической стенке, хват правой рукой за рейку над головой, левой – внизу на уровне пояса. 1–2 – выпрямить руки, наклон влево; 3–4 – и. п.</p>	6–8 раз	Ноги поставить вплотную к стенке после 6–8 повторений, сменить и. п.
<p>5. И. п. – стойка ноги врозь лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч пошире. 1 – наклон вперёд; 2–3 – пружинящие наклоны вперёд; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Руки прямые, наклон глубже
<p>6. И. п. – стойка ноги врозь на нижней рейке гимнастической стенки, держать двумя руками на уровне плеч. 1 – сгибая туловище, отвести таз от стенки; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	Постепенно хват руками опускать вниз, руки и ноги не сгибать
<p>7. И. п. – стойка ноги врозь на нижней рейке гимнастической стенки, хват руками сверху на уровне плеч. Перебирая руками вниз, опустить таз как можно ниже, затем вернуться назад</p>	3–4 раза	Ноги в коленных суставах не сгибать

Продолжение таблицы 1.6

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>8. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке, в наклоне вперед руки вверх, левую ногу, согнутую в коленном суставе, положить на рейку на уровне таза. 1–3 – пружинящие наклоны назад; 4 – и. п.</p>	4–6 раз	Постоянно увеличивать амплитуду движения. Повторить со сменой положения ног
<p>9. И. п. – стоя левым боком к гимнастической стенке, левая нога прямая на рейке, руки на пояс. 1 – наклон к левой; 2 – и. п.; 3 – наклон к правой; 4 – и. п.; 5–8 – то же стоя правым боком</p>	4–6 раз	Ногу в коленном суставе не сгибать
<p>10. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке. 1– выпрямляя руки, прогнуться; 2 – и. п.</p>	6–8 раз	Хват на уровне головы, руки прямые
<p>11. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, левая нога на рейке на уровне таза. 1 – поднять руки вверх-назад, прогнуться; 2–3 – пружинящий наклон вперед; 4 – и. п.</p>	4–6 раз	Опорная нога прямая. Повторить упражнение к другой ноге
<p>12. И. п. – стоя боком, левая нога согнута в колене, касается рейки на уровне пояса. 1–3 – пружинящие наклоны вперед, касаясь руками стопы правой ноги; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Колено опорной ноги не сгибать. То же к другой ноге, после смены и. п.

Продолжение таблицы 1.6

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>13. И. п. – узкая стойка ноги врозь лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч. 1 – наклон вперёд, взмах левой назад, прогнуться; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой</p>	6–8 раз	Взмах выполнять активнее, делая мах назад – «ВДОХ», и. п. – «ВЫДОХ»
<p>14. И. п. – стойка на левой ноге лицом к гимнастической стенке с опорой руками. 1–10 – размахивание правой ногой в стороны; 10–20 – то же другой ногой со сменной и. п.</p>	2–3 повторения	Опорная нога на передней части стопы, маховая расслаблена.
<p>15. И. п. – стойка ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. 1 – наклон вперёд; 2 – пружинящий наклон; 3 – присед; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Спина прямая, пятки от опоры не отрывать
<p>16. И. п. – стойка ноги врозь, спиной к стенке, руками за рейку на уровне таза. 1–2 – присесть на левой, правую – вперед; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же с другой ноги</p>	4–6 раз	Приседая, таз подать вперед
<p>17. И. п. – присед на правой, левая вперед спиной к гимнастической стенке, руки хватом снизу на уровне головы. 1–2 – прошагивания на левую ногу, прогнуться; 3–4 – и. п.</p>	8–10 раз	Опорная нога проталкивает таз вперед-вверх. То же упражнение с другой ноги

Продолжение таблицы 1.6

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>18. И. п. – стоя на гимнастической стенке, хват на уровне пояса. 1 – вис присев на левой, правую вниз; 2 – и. п.; 3 – то же на правой;</p>	10–12 раз	Таз не отставлять
<p>19. И. п. – вис на гимнастической стенке, спиной к ней. 1 – вис согнув ноги; 2 – и. п.; 3 – вис углом; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Выполняя вис углом, ноги держать прямо, носки оттянуть
<p>20. И. п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней. 1 – поднять ноги вверх; 2 – и. п.</p>	10–12 раз	Коснуться ногами рейки над головой
<p>21. И. п. – вис на гимнастической стенке хватом снизу. Раскачивание в висящем положении вправо-влево</p>	15–20 раз	Туловище расслаблено
<p>22. И. п. – стойка ноги врозь лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч пошире. 1–10 – выпрыгивания вверх</p>	2–3 раза	Руки от опоры не отрывать
<p>23. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке на правой ноге, хват правой на уровне пояса. 1–2 – присед на правой, левая прямая вперёд; 3–4 – выпрыгнуть вверх, принять и. п. То же на левой, после смены и. п.</p>	3–4 раза	Выпрыгивая, помогать себе рукой, находящейся на рейке

Продолжение таблицы 1.6

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>24. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, хватом на уровне пояса.</p> <p>1 – наскок на вторую планку;</p> <p>2 – соскок в и. п.;</p> <p>3 – наскок на третью планку;</p> <p>4 – и. п.</p>	6–8 раз	При наскоке на планку стопы не расслаблять
<p>25. И. п. – сомкнутая стойка лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч пошире.</p> <p>1 – прыжок ноги врозь;</p> <p>2 – прыжок правая нога перед левой, «скрестно»;</p> <p>3 – прыжок ноги врозь;</p> <p>4 – прыжок левая перед правой;</p> <p>5–8 – повторить счёт 1–4</p>	4–6 раз	Голову не опускать, слушать счёт

1.6. Общеразвивающие упражнения со скакалкой

Таблица 1.7

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, вверху.</p> <p>1–3 – круг руками влево в лицевой плоскости;</p> <p>4 – и. п.;</p> <p>5–8 – то же в другую сторону</p>	4–6 раз	Руки прямые, скакалка натянута
<p>2. И. п. – узкая стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, впереди.</p> <p>1– поворот туловища влево;</p> <p>2–3 – пружинящие повороты влево;</p> <p>4 – и. п.;</p> <p>5–8 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Спина прямая

Продолжение таблицы 1.7

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу. 1–2 – скакалку через перед вверх, выкрут вперёд скакалка сзади; 3–4 – обратный выкрут в и. п.</p>	6–8 раз	Спина прямая, смотреть прямо
<p>4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, внизу. 1 – поворот туловища вправо, скакалка вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Руки прямые
<p>5. И. п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки вперёд, скакалка натянута. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперёд; 3–4 – и. п.</p>	4–6 раз	При наклоне вперёд сделать вдох, на и. п. – выдох
<p>6. И. п. – широкая стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, сверху. 1 – наклон вперёд, коснуться носков; 2–3 – пружинящие наклоны вперёд; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать, наклон глубже
<p>7. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, внизу сзади. 1 – наклон вперёд, скакалка назад; 2–3 – пружинящие движения прямыми руками назад; 4 – и. п.</p>	5–7 раз	Скакалка натянута, руки прямые
<p>8. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу. 1 – выпад правой ногой вправо, скакалка вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	6–8 раз	Выпад глубже

Продолжение таблицы 1.7

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>9. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы скакалки в согнутых вперед руках. 1 – натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене ногу вперед; 2–3 – разгибая левую ногу вперед, равновесие; 4 – и. п.; 5–8 – то же с другой ноги</p>	5–7 раз	Скакалка натянута, разгибая ногу носок «взять на себя»
<p>10. И. п. – стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки накручены на кисти рук. 1–2 – присед руки в стороны; 3–4 – встать, и. п.</p>	6–8 раз	Во время приседа сделать вдох, на и. п. – выдох
<p>11. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, внизу. 1 – шаг левой вперед, опуститься на правое колено, руки вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	6–8 раз	Спина прямая, скакалка натянута
<p>12. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу сзади. 1–2 – присед, руки выкрутом вверх; 3–4 – встать, и. п.</p>	6–8 раз	Пятки от опоры не отрывать, руки прямые
<p>13. И. п. – сед, скакалка сложена вчетверо, сверху. 1–2 – сгибая ноги, перемах через скакалку, сед, скакалка под ногами; 3–4 – обратный перемах в и. п.</p>	8–10 раз	Спину держать прямо

Продолжение таблицы 1.7

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>14. И. п. – стойка на коленях, скакалка сложена вдвое, внизу. 1 – натягивая скакалку, руки вверх, левую ногу прямую в сторону на носок; 2–3 – пружинящие наклоны влево; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Руки прямые, наклон глубже
<p>15. И. п. – сед, с зацепом скакалки о ступни ног, руки в стороны. 1–4 – наклоны вперёд с накручиванием скакалки на кисти рук; 5–8 – в и. п. с раскручиванием</p>	6–8 раз	Колени не сгибать, наклон глубже
<p>16. И. п. – сед ноги врозь, скакалка сложена вдвое, впереди внизу. 1 – выкрут назад, наклон вперёд; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	Руки напряжены, скакалка натянута при выполнении наклона
<p>17. И. п. – сед ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, вверху. 1 – поворот туловища направо, скакалку влево-вниз; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Руки прямые, скакалка натянута
<p>18. И. п. – лёжа на спине, скакалка сложена вчетверо, впереди. 1–2 – поднять прямые ноги с перемахом через скакалку; 3–4 – обратный перемах в и. п.</p>	6–8 раз	Ноги прямые, на опору не опускать
<p>19. И. п. – лёжа на животе, скакалка сложена вдвое, вверху. 1 – отвести ноги и руки назад; 2–3 – удерживать такое положение; 4 – и. п.</p>	5–7 раз	Внимательно слушать счёт, носки оттянуты

Продолжение таблицы 1.7

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>20. И. п. – лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, вверху. 1–2 – сгибая ноги, перемах через скакалку в стойку на лопатки; 3–6 – удерживать такое положение; 7–8 – и. п.</p>	4–6 раз	Выполняя стойку на лопатках, подняться на носки
<p>21. И. п. – узкая стойка ноги врозь, скакалка внизу спереди. 1 – прыжок «скрестно», левая перед правой, с вращением скакалки вперёд; 2 – прыжок в и. п.; 3 – прыжок «скрестно», правая перед левой, с вращением скакалки вперёд; 4 – и. п.</p>	5–6 раз	Голову не опускать
<p>22. И. п. – основная стойка, скакалка внизу сзади. 1–2 – прыжки на левой с вращением скакалки вперед; 3–4 – то же на правой; 5–8 – прыжки на двух</p>	4–5 раз	Активно отталкиваться стопами
<p>23. И. п. – то же. Прыжки на двух с двойным вращением в петлю.</p>	25–30 раз	Выполнять в среднем темпе
<p>24. И. п. – сомкнутая стойка, скакалка спереди внизу. Прыжки на двух, вращая скакалку назад</p>	25–30 раз	Выполнять в среднем и быстром темпе
<p>25. И. п. – сомкнутая стойка, скакалка внизу сзади. Бег с высоким подниманием бедра на месте, вращая скакалку вперед</p>	30–35 раз	Перешагивания выполнять поочередно правой и левой ногой. Бедро выше, носок на себя

1.7. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками

Таблица 1.8

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хватом за концы. 1–4 – круговые движения палкой вперёд-вверх-вниз от себя; 5–8 – то же к себе</p>	5–7 раз	Выпрямлять руки в локтях
<p>2. И. п. – стойка ноги врозь, палку за голову, хватом за концы. 1 – левую назад на носок, палку вверх, прогнуться; 2 – наклон влево; 3 – выпрямиться; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Спина прямая
<p>3. И. п. – стойка ноги врозь, палка за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – то же влево; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	Стопы от опоры не отрывать
<p>4. И. п. – стойка ноги врозь, палка вертикально на спине. 1 – поднять палку вверх; 2 – опустить, и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	Спина прямая, вперёд не наклоняться
<p>5. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хватом за концы. 1–2 – палку через правое плечо перевести в положение сзади; 3–4 – вернуть в и. п., через левое плечо; 5–8 – повторить счёт 1–4</p>	6–8 раз	Голову не опускать

Продолжение таблицы 1.8

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>6. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хватом за концы. 1 – палку вперёд; 2 – подтянуть палку к себе; 3 – палку вперёд; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Подтягивая палку к себе, локти отвести как можно дальше назад, лопатки соединить
<p>7. И. п. – стойка ноги врозь, палка за спиной. 1 – наклон вправо; 2–3 – пружинящий наклон вправо; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону</p>	6–8 раз	Колени не сгибать
<p>8. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хватом за концы. 1 – наклон вперед; 2 – наклон прогнувшись, палку вверх; 3 – наклон вперед; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Ноги в коленях не сгибать
<p>9. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хватом за концы. 1 – выпад правой вперед, туловище повернуть влево, палку вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	6–8 раз	Глубже выпад, руки прямые
<p>10. И. п. – сомкнутая стойка, палка вертикально на полу, придерживать руками. 1 – отпустить палку, сделать перемах левой ногой через неё; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	6–8 раз	Перемах выполнять прямой ногой

Продолжение таблицы 1.8

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>11. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хватом за середину. 1 – присед, палку положить на пол; 2 – встать; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – и. п.</p>	5–7 раз	Наклон вперед выполнять, не сгибая ног
<p>12. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хватом за концы. 1 – присед, палку вверх; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	5–7 раз	Стопы параллельно, пятки от опоры не отрывать
<p>13. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – подбросить палку вверх; 2–3 – присед, поймать палку; 4 – и. п.</p>	5–7 раз	Палку поймать двумя руками
<p>14. И. п. – стойка ноги врозь, палка вертикально, хватом за верхний край, нижний на полу у левой стопы. 1 – присесть на левой с опорой на палку, правая прямая вперед; 2 – и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	4–6 раз	Приседая, носок выпрямленной ноги взять на себя. То же упражнение с другой ноги и сменой и. п.
<p>15. И. п. – упор лежа, палка на полу, под бедра. 1 – толчком двух ног через палку упор присев; 2 – толчком двух ног в и. п.; 3 – согнуть руки; 4 – разогнуть, и. п.</p>	5–7 раз	Сгибая руки, туловище держать прямо

Продолжение таблицы 1.8

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>16. И. п. – сед, палка вверху. 1 – наклон вперёд; 2 – пружинящий наклон; 3 – коснуться палкой пола за стопами ног; 4 – и. п.</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Колени не сгибать, наклон глубже</p>
<p>17. И. п. – сед, палка справа. 1–2 – сед углом, перевести палку влево; 3–4 – то же вправо</p>	<p>5–7 раз</p>	<p>Ноги прямые, носки оттянуты</p>
<p>18. И. п. – лёжа на спине, палка на грудь. 1–2 – поднять ноги, палку вперёд, коснуться носков; 3–4 – и. п.; 5–8 – повторить счёт 1–4</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Ноги прямые, носки оттянуты</p>
<p>19. И. п. – лёжа на спине, палка вверху. 1 – поднять левую ногу, палку вперёд, коснуться ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Подбородок не опускать, поднятая нога прямая</p>
<p>20. И. п. – лёжа на животе, палка под подбородком. 1 – палку вперёд-вверх, прогнуться, ноги поднять; 2–3 – удерживать такое положение; 4 – и. п.</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Ноги не сгибать. Принимая и. п., полностью расслабить мышцы</p>
<p>21. И. п. – лёжа на животе, палка впереди, хватом за концы. 1 – поднять правую ногу и левый конец палки; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Поднятую ногу не сгибать в колене, носок оттянут</p>

Продолжение таблицы 1.8

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>22. И. п. – сомкнутая стойка, руки на пояс, палку на пол поперек. 1–4 – прыжки на правой вокруг палки; 5–8 – то же на левой</p>	2–3 раза	Прыжки выполнять в правую или левую стороны вокруг палки
<p>23. И. п. – сомкнутая стойка, руки на пояс, палку на пол поперек. 1 – прыжок через палку с поворотом на 180°; 2 – прыжок в и. п.</p>	5–7 раз	Ноги вместе, поворот через левое плечо
<p>24. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол продольно между ног. 1–7 – прыжки на месте; 8 – прыжок с поворотом на 360°</p>	4–6 раз	Поворот через левое плечо
<p>25. И. п. – сомкнутая стойка, палка внизу. 1 – прыжок ноги врозь, палку вперёд; 2 – прыжок ноги вместе, палку вверх; 3 – прыжок ноги врозь, палку вперёд; 4 – прыжок ноги вместе, палку вниз; 5 – прыжок ноги врозь, палку вверх; 6 – прыжок ноги вместе, палку вниз; 7–8 – повторить счет 5–6</p>	4–6 раз	Слушать счёт, руки прямые

1.8. Индивидуальные упражнения и упражнения в парах с набивными мячами

Таблица 1.9

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1–2 – подняться на носки, мяч вверх; 3–4 – и. п.</p>	6–8 раз	Потянуться вверх – вдох, и. п. – выдох
<p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вперёд; 2 – руки в стороны, мяч на левой; 3 – мяч вперёд; 4 – и. п.; 5–8 – то же на правой руке</p>	4–6 раз	Спина прямая
<p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1–4 – круг мячом влево; 5–8 – то же вправо</p>	4–6 раз	Руки прямые, постепенно увеличивать амплитуду
<p>4. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 5–6 м, мяч у одного из партнёров на груди. 1–2 – толчком двумя перебросить мяч партнёру; 3–4 – то же выполняет второй. То же упражнение толчком одной от плеча</p>	5–7 раз	Внимательно слушать счёт, при ловле мяча мышцы рук не расслаблять
<p>5. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 4–5 м, мяч у одного из партнёров внизу. 1–2 – броском снизу передать мяч партнёру, повернуться на 360°; 3–4 – то же выполняет второй</p>	4–6 раз	Поворот выполнять через левое плечо

Продолжение таблицы 1.9

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>6. И. п. – стоя правым боком друг к другу, на расстоянии 5–6 м, мяч внизу. Броском снизу-вправо передать мяч партнёру. То же другим боком</p>	8–12 раз	Таз повернуть в сторону броска, носок сзади стоящей ноги не отрывать от опоры
<p>7. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вверху. 1 – наклон вперёд, положить мяч на пол; 2 – стойка ноги врозь, руки в стороны; 3 – наклон вперёд, взять мяч; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Наклон глубже, спина прямая
<p>8. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх, прогнуться; 2 – наклон вправо; 3 – наклон влево; 4 – и. п.</p>	6–8 раз	Руки прямые, наклон глубже
<p>9. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – наклон прогнувшись, мяч за голову; 2 – мяч вверх; 3 – мяч за голову; 4 – и. п.</p>	4–6 раз	Ноги в голених не сгибать
<p>10. И. п. – стоя лицом друг к другу, мяч внизу. 1–2 – наклон вперёд, перекатить мяч партнёру левой рукой; 3–4 – то же выполняет второй; 5–8 – то же правой рукой</p>	4–6 раз	Ноги параллельно, от опоры не отрывать

Продолжение таблицы 1.9

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>11. И. п. – широкая стойка ноги врозь, мяч вверху. 1 – стоя, согнувшись, ноги врозь, опираясь руками о мяч; 2 – упор лёжа, опираясь руками о мяч; 3 – прыжком упор лёжа, ноги врозь, опираясь руками о мяч; 4 – встать, и. п.</p>	4–6 раз	В упоре лёжа туловище прямое
<p>12. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1–2 – бросок мяча вверх, сесть и поймать мяч; 2–3 – бросок мяча вверх, встать и поймать мяч</p>	6–8 раз	Мяч подбросить как можно выше, спину не сгибать
<p>13. И. п. – стойка на правом колене, левую прямую в сторону на носок, мяч вверху. 1 – наклон влево, мяч за голову; 2–3 – пружинящие наклоны влево; 4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону со сменой и. п.</p>	4–6 раз	Наклон глубже, нога прямая
<p>14. И. п. – стойка на коленях, мяч на грудь. 1–4 – наклон назад, положить мяч; 5–8 – выпрямиться, и. п.</p>	4–6 раз	Наклоняясь назад, прогнуться
<p>15. И. п. – упор лёжа, опираясь руками о мяч. 1 – согнуть руки, левую назад; 2 – и. п.; 3 – согнуть руки, правую назад; 4 – и. п.</p>	5–7 раз	Туловище прямое

Продолжение таблицы 1.9

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>16. И. п. – упор лёжа, опираясь руками о мяч. 1–2 – толчком двух, упор лёжа на полу слева от мяча; 3–4 – толчком двух вернуться в и. п.; 5–8 – повторить счёт 1–4</p>	5–7 раз	Руки не расслаблять
<p>17. И. п. – лёжа на спине, опираясь затылком о мяч, руки на пояс. 1–4 – опираясь пятками о пол, прогнуться; 5–8 – и. п.</p>	4–6 раз	Слушать счёт
<p>18. И. п. – упор лежа, опираясь руками о мяч. 1 – правую руку на пол; 2 – левую руку на пол; 3 – правую руку на мяч; 4 – и. п.; 5 – мах правой назад; 6 – и. п.; 7 – мах левой назад; 8 – и. п.</p>	4–6 раз	Руки напряжены, мах делать как можно дальше назад
<p>19. И. п. – сед, мяч справа. 1–2 – сед углом, перекатить мяч влево; 3–4 – и. п.</p>	6–8 раз	Ноги в коленях не сгибать
<p>20. И. п. – сед, мяч зажат стопами. 1–2 – перекатом назад, положить мяч за голову; 3–4 – перекатом вперед, сед, руки в стороны; 5–6 – перекатом назад, захватить мяч стопами; 7–8 – перекатом вперед, и. п.</p>	4–6 раз	Захватив мяч стопами, ноги на расслаблять

Продолжение таблицы 1.9

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
21. И. п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. Прыжки правым боком через мячи, находящиеся на расстоянии одного метра друг от друга; то же левым боком	2 по 10 раз	Ноги держать вместе
22. И. п. – полуприсед, руки прямые отведены назад. 1–8 – прыжки в полуприседе через мячи, находящиеся на расстоянии одного метра друг от друга	2 по 10 раз	Выполняя прыжки, делать активный взмах руками
23. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – присед; 2 – толчком двух выпрыгивание вверх, с броском мяча вверх; 3 – приземлиться, поймать мяч; 4 – и. п.	5–7 раз	Бросок выполнить как можно выше, мяч поймать двумя руками
24. И. п. – основная стойка, мяч перед ногами. 1 – упор присев, опираясь руками о мяч; 2 – упор лёжа, опираясь руками о мяч; 3–4 – согнув ноги, перепрыгнуть через мяч; 5–8 – повернувшись кругом, повторить счёт 1–4	4–6 раз	Во время прыжка сделать активный взмах руками вперёд-вверх
25. И. п. – стоя, зажав стопами мяч, руки на пояс. Прыжки вверх, подбросить мяч перед собой и поймать его	2 серии по 10 раз	Поймать мяч двумя руками
Примечание – На одном занятии рекомендуется использовать не более 10–12 упражнений в соответствии с задачами, решаемыми в основной части занятия.		

1.9. Специальные беговые и прыжковые упражнения

Таблица 1.10

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Семенящий бег с продвижением вперед	45–50 м	Активная работа рук, пятка не касается грунта
2. Бег с захлестыванием голени	45–50 м	Ноги ставить с передней части стопы, туловище наклонено незначительно вперед
3. Бег с высоким подниманием бедра	45–50 м	Туловище вертикально, маховую ногу ставить под себя
4. Бег со взмахом прямых ног вперед	45–50 м	Туловище стараться держать вертикально
5. Бег с отведением прямых ног назад	40–45 м	Туловище стараться держать вертикально
6. Бег со взмахом прямых ног через стороны	40–45 м	Ноги в коленях не сгибать
7. Бег боком вперед. То же в другую сторону	2 раза по 30 м	Делать активный взмах бедром вверх, движения руками перед грудью
8. Бег «скрестно»	2 раза по 40 м	Выполнять правым и левым боком, осуществлять большее закручивание в тазобедренном суставе, руки прямые в стороны
9. Бег спиной вперед	45–50 м	Смотреть через левое плечо
10. Бег «колесом»	45–50 м	Выполнять активное загибающее движение голенью
11. Прыжки на стопе с продвижением вперед	30–40 м	Смена толчковой ноги после 8–10 отталкиваний
12. Выпрыгивания на стопах вверх с продвижением вперед	30–40 м	Отталкиваться двумя ногами одновременно

Продолжение таблицы 1.10

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
13. Прыжки перекатом с пятки на носок	45–50 м	Выполнять отталкивание прямой ногой, движение руками разноименно
14. Прыжки с «зашагиванием» прямой ногой вперед	40–45 м	Выполнять «зашагивание» загибающим движением, стопу «взять на себя», движение руками разноименно
15. Прыжки с ноги на ногу	20–25 отталкиваний	Маховая нога выполняет загибающее движение, осуществлять быстрый переход стопы с пятки на переднюю часть
16. Прыжки с ноги на ногу со взмахом прямых ног вперед	20–30 м	Туловище слегка отклонить назад, маховая нога прямая
17. Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед	40–45 м	Туловище держать вертикально
18. Прыжки приставными шагами	2 раза по 40 м	Выполнять правым и левым боком, ноги в полёте соединять. Движение руками в передне–заднем направлении
19. Прыжки на одной ноге	45–50 м	Опорную ногу сгибать в коленном суставе под небольшим углом, туловище держать прямо. Ногу ставить на опору с передней части стопы
20. Прыжки на двух ногах	40–45 м	Активно отталкиваться стопами, взмах руками после отталкивания. Ноги держать вместе

Продолжение таблицы 1.10

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
21. Прыжки в «шаге» через три беговых шага разбега	30–40 м	Выполняя прыжок в «шаге», туловище не наклонять. Беговые шаги не растягивать
22. Выпрыгивание вверх на каждый шаг с продвижением вперёд	45–50 м	Движение руками разноименно. Выпрыгнуть как можно выше
23. Скачки на одной ноге	По 10 раз на каждой	Опорную ногу активно подтягивать под себя
24. С трёх шагов разбега прыжок вверх	8–10 раз	Касаться головой или рукой предмета
25. Бег прыжками	20–25 м	Ногу ставить с передней части стопы
26. Бег со средней скоростью	2–3 раза по 50 м	Нога на передней части стопы
27. Бег с хода	2–3 раза по 50 м	Ходьба с ускорением переходит в бег с ускорением. Сохранять свободу движений
28. Бег с ускорением	2 раза по 60 м	Выполнять с высокого старта, сохранять свободу движений
29. Падая вперед, стартовый разгон с последующим бегом	2 раза по 60 м	Не поднимать голову при стартовом разгоне. Смотреть за активным движением маховой ноги при постановке её на грунт
30. Бег с изменением скорости	2 раза по 60 м	Первые 10–15 м выполнять со средней скоростью, вторые – с ускорением и т. д.
Примечание – На одном занятии используются 7–8 упражнений или 3–4 упражнения на 2–3 раза, чередуя бег с прыжками.		

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НЕЁ

Основная часть практического занятия обеспечивает решение ведущих учебных задач, связанных с овладением техники легкоатлетических видов, развитием двигательных качеств и укреплением здоровья занимающихся.

Структура обучения легкоатлетическим упражнениям состоит из трёх этапов, которые реализуются в процессе нескольких практических занятий.

На первом этапе создаётся правильное представление о рациональной технике выполнения упражнения.

Основными средствами на данном этапе выступают: рассказ о технике упражнения, с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения; демонстрация техники (показ или иллюстрация техники с помощью наглядных пособий) в соответствии с правилами соревнований; выполнение отдельных частей или упражнения в целом в облегчённых условиях.

На втором этапе решаются задачи по обучению технике основного звена упражнения (фазам и технике упражнения в целом).

Основными средствами будут следующие: выполнение подводящих и специальных упражнений, направленных на овладение отдельными элементами техники в изучаемом виде; выполнение подводящих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств в изучаемом виде; исправление возникающих недостатков в технике при выполнении упражнения у каждого занимающегося.

Третий этап характеризуется содержанием задач по совершенствованию техники изучаемого вида.

Выполнение изучаемого упражнения в полной координации и в соответствии с правилами соревнований; выполнение подводящих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств и техники движений; выполнение основного упражнения в затруднённых условиях или с утяжелением выступают основными средствами на данном этапе.

Планы-конспекты представлены в виде таблиц (таблицы 2.1–2.38).

2.1. Упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции

2.1.1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой низкого старта и стартового разгона

Таблица 2.1

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стоя на правой ноге в упоре у гимнастической стенки, левая согнута в колене, поднята. По команде быстрая смена ног	8–10 раз	Подняться на стопе, пятка не касается опоры
2. И. п. – стоя на согнутой толчковой ноге в упоре у гимнастической стенки, маховая прямая, отведена назад. Разгибание и сгибание толчковой ноги в сочетании с движением маховой	10–12 раз	Выполняя движение маховой ногой вперёд, согнуть её в колене, стопу «взять на себя»
3. Ходьба с наклонами туловища вперёд. По сигналу резкое движение вперёд головой и плечами	2 раза по 30–40 м	Впереди стоящая нога немного согнута, руки внизу
4. Ходьба выпадами, по сигналу быстро перейти на бег	3 раза по 30–40 м	Туловище наклонено, голову опустить
5. И. п. – стоя на согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога прямая, отведена назад. Руки согнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая сзади. Начать бег из этого положения	2 раза по 40–50 м	Сохранять горизонтальное положение туловища как можно дольше
6. Выполнение команд «На старт» и «Внимание» без стартовых колодок	3–4 раза	Проверить правильность принятия стартовых положений при командах
7. Бег с низкого старта без колодок: без команды и под команду	4–5 раз по 30 м	Сохранять горизонтальное положение туловища как можно дольше

Продолжение таблицы 2.1

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
8. И. п. – в парах, стоя, ноги согнуты, руки отведены назад, захват за кисти партнёром. Отпустить руки, быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег	2–3 раза по 40 м	Принимая и. п., немного согнуть ноги, туловище подать вперёд
9. Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции	3–4 раза по 30 м	Сохранять свободу движений
10. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш» с использованием стартовых колодок	4–5 раз	По команде «Марш» выполнить прыжок в длину с места
11. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из резиновой ленты или верёвочки	3–4 раза по 30 м	Сохранять горизонтальное положение туловища как можно дольше
12. Удержание команды «Внимание» на протяжении 5–10 секунд с последующим выбеганием со старта	2–3 раза по 30 м	Вес тела распределить между руками и ногами
13. Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Варианты: а) партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс; б) партнёр упирается прямыми руками в плечи стартующего; в) выбегание с низкого старта с волокушей (5–10 кг); г) выбегание со старта в гору	3–4 раза по 40 м	При выполнении упражнений с сопротивлением очень важно сохранять свободу движений. Сохранять горизонтальное положение туловища как можно дольше

Продолжение таблицы 2.1

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
14. Бег с низкого старта по отметкам (начерченные линии, фишки, мячи, гимнастические палки)	3–4 раза по 40 м	Отметки устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага
15. Бег с низкого старта под команду	2–3 раза по 60 м	Сохранять оптимальный наклон туловища на протяжении 12–15 метров
<p><i>Примечание</i> – Выполняя упражнения для низкого старта на повороте, необходимо устанавливать стартовые колодки у внешнего края дорожки. Это позволит пробежать начало дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края. В дальнейшем техника та же, что и в низком старте по прямой.</p>		

2.1.2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой бега по дистанции

Таблица 2.2

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стойка ноги врозь, левая впереди. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняется сначала медленно, затем с ускорением	20–30 с	Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скалкой или резиновой лентой
2. И. п. – стоя лицом к опоре, хват на уровне плеч. Поднимание бедра вверх-вперёд	20–25 раз	В момент подъёма маховой ноги опорную ногу поднять на носок и полностью выпрямить
3. И. п. – стоя боком к опоре, хват на уровне пояса. Имитация бегового шага на месте с постепенным увеличением амплитуды движения	3–4 серии по 8–10 раз	Движение начинать с опускания бедра маховой ноги вниз с последующим движением замаха назад. После замаха бедро вынести вперёд-вверх, пятка проходит под ягодицей

Продолжение таблицы 2.2

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
4. Ходьба на передней части стопы с высоким подниманием бедра	2 раза по 40 м	Туловище держать прямо, носок «взять на себя»
5. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (на 20–30 м)	3–6 раз	Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались. Бедро поднимается по горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется
6. Пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии	4–6 раз	Стопы ставятся на линию и параллельно ей
7. То же, что и в упражнении 6, но с постановкой стоп с передней части	3–5 раз	Выполнять в среднем и быстром темпе
8. То же, что и в предыдущих упражнениях, но обращать внимание на энергичное поднимание бедра (колена) вперед-вверх	4–6 раз	Сохранять свободу движений
9. Бег через предметы (фишки, мячи, гимнастические скамейки и др.)	4–6 раз	Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега
10. Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц	2–4 раза по 20–30 м	Смотреть, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед
11. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад	2–4 раза по 30–50 м	Смотреть, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперед-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед

Продолжение таблицы 2.2

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>12. И. п. – основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15–20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Сохранять свободу движений</p>
<p>13. Пробегание отрезков 60–80 м с акцентом на хорошем окончании заднего толчка</p>	<p>5–6 раз</p>	<p>Для совершенствования техники отталкивания применяется медленный бег с акцентированным отталкиванием за счет полного выпрямления в голеностопном суставе</p>
<p>14. Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию</p>	<p>3–4 раза по 60 м</p>	<p>Сохранять свободу движений в плечевом поясе</p>
<p>15. Пробегание отрезка 60–80 м на входе в поворот; То же, пробегая поворот и выходя из него</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Смотреть за плавным входом в поворот, за наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад</p>
<p><i>Примечание</i> – Пробегая отрезки по повороту для преодоления действия центробежной силы, необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наклонять туловище влево, а стопы ставить с небольшим поворотом; – движение правой рукой осуществлять во внутрь, а левой кнаружи; – выход из поворота на прямую следует сопровождать плавным уменьшением наклона. 		

2.1.3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой финиширования

Таблица 2.3

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стойка ноги врозь, левая впереди, руки внизу. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад	8–10 раз	Голову не опускать
2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе	2 раза по 30–40	Руки отводить назад прямыми
3. Пробегание отрезка 15–20 м с наклоном на финишную ленточку и отведением рук назад	3–5 раз	Выполнять в среднем и быстром темпе бега, сохранять свободу движений
4. Наклон на финишную ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром темпе бега	3–4 раза	Выполнять индивидуально и в группах по 3–4 человека
5. Бег с ускорением (30–40 м) с последующим броском на финишную ленточку грудью вперед	4–5 раз	Выполнять небольшими группами по 3–4 человека. Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6–8 м до финишной ленточки по сигналу ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым
<p><i>Примечание</i> – При обучении финишированию необходимо воспитывать у занимающихся умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции.</p> <p>Также во время обучения необходимо обращать внимание, чтобы занимающиеся заканчивали бег не у линии финиша, а за 2–3 метра после нее. Для более успешного обучения необходимо проводить упражнения в парах, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя гандикапы.</p>		

2.1.4. Дополнительные специальные упражнения для бегуна

Таблица 2.4

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Семенящий бег Варианты: а) в среднем и быстром темпе; б) с переходом на обычный бег	2–3 раза по 40–50 м	Руки свободно, впереди стоящую ногу ставить на носок, опорная нога – выпрямленная
2. Прыжки с ноги на ногу	4–6 раз по 30–40 м	Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх; туловище наклонено вперед. Руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед
3. «Многоскоки» на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как при беге, и опусканием на нее	3–5 раз по 20–30 м	Движение руками разноименно
4. И. п. – выпад правой вперед, левая сзади прямая. Быстрая смена ног прыжками	2–3 серии по 10–15 раз	Туловище держать прямо, движения руками как при беге
5. Прыжки толчком одной или двух с забрасыванием голени назад и подниманием бедра вверх через скакалку	2–3 раза по 40–50 прыжков	Голову не опускать
6. Выполнение различных упражнений по сигналу (сесть, встать, схватить предмет, совершить пробежку, выполнить прыжки)	5–6 раз по 10–30 м	Выполнять группами по 4–5 человек из различных исходных положений (лёжа, сидя)

Продолжение таблицы 2.4

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>7. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: а) по прямой и в гору; б) с отягощением (с волокушей 10–12 кг, с поясом или мешочками с песком весом 2–3 кг); в) по мягкому грунту (песок, опилки); г) с различной интенсивностью (средний, быстрый темп). То же можно выполнять и при обычном беге</p>	<p>3–4 раза по 50–60 м</p>	<p>Носок «взять на себя», спину не отклонять. При беге по мягкому грунту стопу ставить жёстче. Выполняя упражнения, сохранять свободу движений</p>
<p>8. Взбегание по ступенькам лестницы</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Выполнять в быстром темпе, иногда с фиксацией времени</p>
<p>9. Прыжки на прямых ногах с продвижением вперёд</p>	<p>3–4 раза по 30–40 м</p>	<p>Отталкивание производить стопой, ноги в коленных суставах сгибаются минимально</p>
<p>10. И. п. – выпад правой вперёд, левая на опоре, руки свободно внизу. Выпрыгивания на одной ноге вверх. То же со сменой ног</p>	<p>2 серии по 10–12 раз</p>	<p>После отталкивания выпрямить опорную ногу. Спину не наклонять вперёд</p>
<p>11. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа</p>	<p>2 серии по 8–10 раз</p>	<p>То же со сменой ног, можно выполнять как с отягощением, так и без него</p>
<p>12. И. п. – выпад правой вперёд, левая прямая сзади. Выпрыгивания вверх с разведением ног вперёд-назад</p>	<p>2 серии по 8–10 раз</p>	<p>Выпрыгивая делать активный взмах руками</p>

Продолжение таблицы 2.4

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
13. И. п. – стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках с гирей в руках. Выпрыгивания вверх	3 серии по 10–15 раз	Приседая, спину не наклонять вперёд
14. Выбрасывание вперёд одной ногой набивного мяча, лежащего на стопе	2–3 серии по 10–12 раз	То же другой ногой. Движение руками разноименно
15. Подскоки со штангой на плечах	3 серии по 8–10 раз	Выполняются с весом 40–60 кг, либо с партнёром на плечах
16. Ходьба выпадами вперёд со штангой на плечах	3 серии по 20 м	Выполнять с весом 30–50 кг. Поднимаясь на носок опорной ноги, полностью выпрямить её
17. Прыжковые упражнения на снарядах с выпрыгиванием и спрыгиванием на тумбы различной высоты	3–4 серии	Постепенно увеличивать расстояние между тумбами. Сохранять свободу движений
18. И. п. – узкая стойка ноги врозь, штанга на плечах. Сгибание и разгибание ног в голеностопном суставе	3 серии по 15–20 раз	Выполнять с весом 30–60 кг. Ноги параллельно, стопы не разводить в стороны
19. И. п. – присед, штанга сзади на полу. Поднимание штанги из положения приседа	3 серии по 15 раз	Выполнять с весом 40–60 кг
20. И. п. – стойка ноги врозь, штанга на плечах. Присед со штангой	3–4 серии по 10 раз	Выполнять с весом 50–100 кг. Стопы параллельно, поднимаясь в и. п., не наклонять туловище вперёд
<p><i>Примечание</i> – Упражнения необходимо выполнять свободно, не закрепощаясь. Количество повторений и вес снарядов зависят от уровня физической подготовленности занимающихся.</p>		

2.2. Упражнения для обучения технике барьерного бега

2.2.1. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой движения рук во время преодоления барьера

Таблица 2.5

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стойка ноги врозь, левая впереди, руки согнуты в локтях. 1–3 – движение руками, как при беге; 4 – определить более широкое движение вперед, выпрямляя руку в локтевом суставе, и вернуться в и. п.	6–12 раз	Посылая руку вперед, немного наклониться; возвращаясь в и. п., выполнить движение рукой через сторону. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе
2. И. п. – то же. Имитация работы рук в ходьбе	2 серии по 20–30 м	Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе
3. И. п. – то же. Имитация работы рук в беге	2 серии по 40–50 м	Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе
4. И. п. – узкая стойка ноги врозь, левая впереди, руки согнуты в локтях. Имитация работы рук с одновременным подниманием маховой ноги с тазом вперед-вверх и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед-вниз	2–4 серии по 6–12 раз	Выполнять в движении
5. И. п. – положить прямую маховую ногу на барьер. Имитация работы рук	2–3 серии по 8–12 раз	Маховую ногу, лежащую на барьере, стараться не сгибать в коленном суставе

2.2.2. Подводящие упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер

Таблица 2.6

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – узкая стойка ноги врозь у барьера, рукой взяться за планку сверху. Поднять маховую ногу, согнутую в колене, затем опустить в и. п.	10–12 раз	Выполнять в среднем и быстром темпе
2. И. п. – стать боком у гимнастической стенки (барьера), рукой взяться за перекладину на уровне плеч. Поднять бедро маховой ноги выше горизонтали с последующим выбрасыванием голени пяткой вперед. Быстро опустить прямую ногу вниз	2–3 серии по 10–15 раз	Опорная нога прямая, подняться на стопе
3. То же, что и в упражнении 2, только выполняется с резиновой лентой (амортизатором)	2–3 серии по 10–12 раз	Опорная нога прямая, подняться на стопе
4. И. п. – узкая стойка ноги врозь лицом к стенке на расстоянии 110–150 см. Высоко поднимая бедро маховой ноги, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стены («атака» барьера)	2 серии по 10–12 раз	Упражнение выполняется с ускорением в конце
5. То же упражнение выполняется в ходьбе или с небольшого разбега	10–12 раз	Немного наклониться вперед в момент выпрямления ноги

Продолжение таблицы 2.6

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
6. То же упражнение выполнить с последующим продвижением на опору (гимнастический конь)	10–12 раз	Выполнять в среднем темпе
7. И. п. – стоя лицом по направлению движения. «Атака» на гимнастического коня через стоящий впереди низкий барьер	10–12 раз	Упражнение выполняется с места, с ходьбы и легкого бега, во всех случаях с постепенным ускорением движения в конце. Расстояние между барьером и гимнастическим конем 30–80 см
8. Бег с высоким подниманием бедра через 5–6 невысоких барьеров. Пробегая сбоку барьера, маховую ногу переносить через него, толчковую – вне его	4–8 раз	Расстояние между барьерами 8–12 м. Высота барьера – 762 мм
9. То же, что и в упражнении 8, только расстояние между барьерами 7–8 м	4–8 раз	Высота барьера – 762 или 838 мм
10. Бег с барьерами в 3 шага	4–6 раз	Расстояние между барьерами 7–8 м, высота – 762–914 мм

2.2.3. Подводящие упражнения, способствующие овладению перенесением толчковой ноги через барьер

Таблица 2.7

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И. п. – стать на расстоянии метра сбоку барьера, держаться за жердь гимнастической стенки. Перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер.</p> <p>Варианты:</p> <p>а) выполнять с резиновой лентой;</p> <p>б) выполнять без амортизатора и без барьера ;</p> <p>в) выполнять с двух–шести шагов</p>	<p>10–15 раз</p>	<p>Толчковую ногу отводить строго назад, постепенно увеличивать темп выполнения упражнения. Следить, чтобы нога была согнута в колене. Выполняя упражнение в движении подходя к барьеру, поднять маховую ногу коленом вперед-вверх выше горизонтали барьера, затем быстро опустить её за барьер. Рукой в этот же момент коснуться опоры</p>
<p>2. И. п. – стоя сбоку барьера, руками держаться за опору. Скольжение стопой вдоль планки барьера</p>	<p>2–3 серии по 8–15 раз</p>	<p>Барьер установлен перпендикулярно гимнастической стенке. Скользя стопой вдоль планки барьера, вывести ногу коленом вперед строго перед собой</p>
<p>3. Поочерёдный перенос толчковой ноги сбоку каждого барьера в ходьбе</p>	<p>6–12 раз</p>	<p>3–4 барьера стоят на расстоянии 180–250 см один от другого, высота – 838 мм</p>
<p>4. Бег укороченными шагами или бег с высоким подниманием бедра между барьерами. Пробегая сбоку барьера, толчковую ногу переносить через него</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Выполнять через 5–6 барьеров высотой – 762–838 мм расставленных на расстоянии 7–12 м. Выполняется в среднем и быстром темпе</p>

Продолжение таблицы 2.7

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
5. Преодоление барьеров в ходьбе с последующей «атакой» гимнастического коня	5–10 раз	Выполнять через 2 барьера. Расстояние между барьерами 2–3 м (высота 838 мм), от второго барьера до гимнастического коня около – 1,5 м. При переходе через барьер быстро опускать маховую ногу. Сильно вперед не наклоняться
6. Расстановка барьеров, как и в предыдущем упражнении. Преодоление барьеров на подскоке	5–10 раз	Стопу не разворачивать в сторону
7. Бег сбоку барьера с перенесением толчковой ноги через барьер	6–8 раз	Выполнять через 4–5 барьеров (расстояние 8 м, высота 838 мм). Выполнять в среднем темпе
8. Бег в один шаг между барьерами	6–8 раз	Выполнять с высокого старта в среднем и быстром темпе, через 3–5 барьеров на расстоянии 3–4 м (высота 838–914 мм). Постепенно расстояние между барьерами можно увеличивать
9. Бег в 5 шагов между барьерами	4–6 раз	Выполнять через 5–7 барьеров высотой 762–838 мм на расстоянии 8–12 м. Не подседать между барьерами

Продолжение таблицы 2.7

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
10. Бег с высокого и низкого старта через барьеры	4–6 раз	Выполнять в быстром темпе через 3–5 барьеров на расстоянии 8,5–9, 14 м, высота барьеров 60–106 см. Толчковую ногу переносить с акцентом на быстром выносе ее в положение бегового шага, между барьерами не подседать, стопу в сторону не разворачивать

2.2.4. Специальные упражнения барьериста

Таблица 2.8

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Попеременная смена ног маховыми движениями в передне–заднем направлении	18–20 раз	Ноги приподняты, мах осуществлять прямой ногой. Выполнять с большей амплитудой в медленном темпе
2. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Приподняв ноги, выполнить круговые движения прямыми ногами в правую сторону, затем в левую	10–12 раз	Ноги прямые, амплитуда движений больше. Выполнять в медленном темпе
3. И. п. – упор сидя. Отведение прямой ноги в сторону. То же другой ногой	8–10 раз	Отводя ногу, прогнуться в пояснице. Туловище и ноги прямые
4. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Носком правой ноги коснуться кисти левой руки. То же другой ногой	6–8 раз	Выполнять в среднем темпе. Плотно прижиматься головой, туловищем и руками к полу

Продолжение таблицы 2.8

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>5. И. п. – лёжа на спине, руки вверх. 1 – поднять ноги и туловище, коснуться руками носков; 2 – перейти в положение «барьерного седа»; 3 – наклониться к маховой ноге; 4 – и. п.</p>	8–12 раз	То же к другой ноге после смены и. п.
<p>6. И. п. – барьерный сед, правая впереди, левая согнута в коленном и тазобедренном суставах, отведена в сторону. Наклоны туловища вперёд к маховой ноге. То же к другой ноге после смены и. п.</p>	6–8 раз	Выполняя наклоны, находящуюся впереди ногу не сгибать в коленном суставе
<p>7. И. п. – вис углом на гимнастической стенке. Махи ногами в стороны</p>	10–12 раз	Ноги не опускать и не сгибать в коленных суставах. Темп средний
<p>8. И. п. – стоя на правой в 100–120 см от барьера, левая прямая на барьер, хват руками за планку сверху. Выполнить движение таза вперёд с одновременным подниманием туловища на носок опорной ноги</p>	6–8 раз	То же другой ногой после смены и. п. Нога, находящаяся на барьере, сгибается в коленном и тазобедренном суставах, плечи немного отвести назад
<p>9. И. п. – стоя боком к барьеру, правая на опоре, левая согнута в коленном и тазобедренном суставах, лежит голенью на барьере. Пружинящие наклоны туловища к правой ноге</p>	6–8 раз	То же к другой ноге после смены и. п. Опорную ногу не сгибать

Продолжение таблицы 2.8

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
10. И. п. – стоя боком к барьеру, держась за него рукой. Отведение прямой ноги в сторону. То же другой ногой	6–8 раз	Выполнять в медленном темпе
11. И. п. – стоя лицом к барьеру, хват руками за планку сверху. Поочерёдные махи левой и правой прямой ногой, в верхней точке согнуть ногу, подтянуть её к плечу	6–8 раз	Выполнять в среднем темпе
12. И. п. – стоя лицом к барьеру, хват руками за планку сверху. Попеременные махи ногой в передне-заднем направлении	8–10 раз	Выполняя мах вперёд, согнуть ногу в коленном суставе, подтянуть вверх и коснуться груди, выполняя мах назад, коснуться пяткой ягодицы. Колено в сторону не отводить
13. И. п. – стоя правым боком к барьеру, правая рука на опоре. Отведение прямой ноги назад и перенос её через барьер вперёд перед собой; то же другой ногой после смены и. п.	6–8 раз	Туловище и опорная нога прямые
14. И. п. – стоя лицом к барьеру, правая на опоре, левая прямая на барьер, хват руками за планку сверху. Присед на опорной ноге, быстро вернуться в и. п.	8–10 раз	Выполнять на каждой ноге, туловище держать прямо

Продолжение таблицы 2.8

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
15. И. п. – стоя правой на третьей рейке гимнастической стенки, левая на опоре, хват руками за рейку на уровне плеч. Попеременное сгибание и разгибание ног	12–15 раз	Выполнять на каждой ноге, в быстром темпе
16. И. п. – в парах, один лёжа, ноги подняты вверх, второй становится на подошвы ног партнёра, хват за рейку гимнастической стенки. Сгибание и разгибание поднятых ног	5–7 раз	Партнёры меняются местами после 5–7 повторений. Выполнять в медленном темпе
17. Бег с высокого или низкого старта через барьеры	4–5 раз по 40 м	Расстояние между барьерами – 7,5–8,5 м, высота – 762–914 мм
18. Бег без первого барьера	3–4 раза по 60–80 м	Полученное таким образом расстояние в 22 метра стараться преодолеть за 12 беговых шагов
19. Бег с барьерами по дистанции, без второго или третьего барьера	3–4 раза по 80–100 м	Сохранять свободу движений
20. Бег на 100 м или 110 м с барьерами нормальной высоты	3–4 раза	Первая половина дистанции (50–55 м) пробегается с барьерами, вторая – по гладкой дорожке, и наоборот, первая половина преодолевается без барьеров, вторая – с барьерами
<p><i>Примечание</i> – При выполнении упражнений в движении расстановка и высота барьеров меняется в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. При пробегании через барьеры в быстром темпе для уверенного попадания толчковой ногой на место отталкивания можно сделать контрольную отметку за 4 шага до первого барьера.</p>		

2.3. Упражнения для обучения технике эстафетного бега

2.3.1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой приёма и передачи эстафетной палочки на месте и в движении

Таблица 2.9

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стоя в колонне на расстоянии метра друг от друга, руки внизу. По команде «Оп!» принимающему эстафету отвести руку назад, передающему – передать эстафету	6–8 раз	Выполнять по 4–8 человек на месте. Команду подавать громко и чётко, руку отводить назад прямую. Во время приёма эстафетной палочки принимающая рука должна быть неподвижной, ладонь открыта, пальцы сомкнуты. Свободная рука продолжает движение как при беге
2. И. п. – стоя в шахматном порядке на расстоянии 1–1,5 м друг от друга, движение руками как при беге. По команде передать эстафету. Варианты: а) поочерёдно подавать команду после приёма палочки; б) команду подаёт только первый, остальные отводят руку назад и быстро выполняют передачу палочки по очереди	5–6 раз	Выполнять в среднем и быстром темпе. Рука, принимающая палочку, при отведении назад не двигается, вторая рука продолжает движение как при беге. Добиваться чёткой передачи эстафетной палочки. Следить за своевременным отведением руки назад
3. И. п. – то же. Передача эстафеты в ходьбе, затем в медленном беге	4–5 раз по 60–80 м	Выполнять в среднем темпе, следить за дистанцией

Продолжение таблицы 2.9

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
4. Передача эстафеты в беге с ускорением	4–5 раз по 50–60 м	Выполнять в парах. Принимающий эстафету начинает разбег от отметки на расстоянии 4–5 м от него
5. Передача эстафеты в беге с ускорением. Выполнять по два (1-й и 2-й этапы бегут одновременно с 3-м и 4-м этапами)	4–5 раз по 80–100 м	Упражнение выполнять по прямой, занимающиеся парами бегут по соседним дорожкам. После приёма палочки пробежать не менее 30 м в быстром темпе
6. Передача эстафеты на дистанции 4 по 50 м	3–4 раза	Выполнять в быстром темпе, сохранять свободу движений
7. Передача эстафеты на входе в поворот и на выходе из поворота	4–5 раз	Выполнять в среднем и быстром темпе. После приёма палочки пробежать на менее 30 м в быстром темпе
8. То же, что и в упражнении 7, но пробегая весь поворот	3–4 раза	После приёма палочки на выходе из поворота пробежать на менее 30 м в быстром темпе
9. Передача эстафеты на разных этапах с фиксацией времени нахождения палочки	2–3 раза по 80–100 м	Выполнять в быстром темпе
10. Пробежание эстафет 4 по 50 и 4 по 150 м при конкуренции других команд	2–3 раза	Команды должны быть приблизительно одинаковы по уровню физической подготовленности

Продолжение таблицы 2.9

Примечание – В зависимости от вида передачи эстафетной палочки выделяют следующие положения для принимающей руки:

– рука отводится прямая назад, ладонь кверху, открыта (передача эстафеты сверху);

– рука отводится прямая книзу–назад, ладонь книзу, открыта (передача эстафеты снизу).

При пробегании эстафеты, для более удобной передачи палочки, рекомендуется держать её за нижний край в правой руке на 1-м и 3-м этапах, в левой руке на 2-м и 4-м этапах эстафеты.

При передаче эстафетной палочки необходимо обращать внимание на то, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Оп!».

Также необходимо размещать принимающих эстафетную палочку ближе к противоположной стороне беговой дорожки, в зависимости от того, в какой руке находится эстафетная палочка.

Эстафетные команды необходимо формировать с учётом подготовленности занимающихся.

2.4. Упражнения для обучения технике спортивной ходьбы

2.4.1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой спортивной ходьбы

Таблица 2.10

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – узкая стойка ноги врозь. Имитация движений рук скорохода	2–3 раза по 30–40 с	Выполнять на месте. Руки двигаются в боковой плоскости, не пересекая средней линии тела
2. И. п. – узкая стойка ноги врозь, подняться на носках. Повороты таза вокруг вертикальной оси. То же упражнение, но с подскоками	2–3 раза по 30–40 с	Движение руками как при спортивной ходьбе, ноги не сгибать в коленных суставах

Продолжение таблицы 2.10

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>3. И. п. – стоя на правой, левая немного приподнята, согнута в коленном суставе, руки на пояс. Перенос веса тела с одной ноги на другую. Варианты: а) выполнять в упоре о гимнастическую стенку; б) в ходьбе, делая небольшие шаги</p>	18–20 раз	Мышцы в тазобедренном суставе максимально расслаблены
<p>4. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. Поднимание бедра вперёд–внутрь</p>	12–14 раз	Голову не опускать. То же выполнять в упоре
<p>5. И. п. – основная стойка. Переход с носков на пятки</p>	12–14 раз	Выполнять с небольшим продвижением вперёд. Ступни параллельно, акцент на поднимание носков, таз не отставлять
<p>6. И. п. – широкая стойка ноги врозь, правая впереди на пятку, левая сзади на всю стопу, руки внизу. Перенос веса тела с одной ноги на другую</p>	10–12 раз	Перенося вес тела, сзади стоящую ногу поднять на носок, впереди стоящую опустить на всю стопу
<p>7. Ходьба с наклоном туловища вперёд</p>	2 раза по 15–20 м	Ноги прямые
<p>8. Ходьба с наклоном туловища вперёд на каждый шаг, касаясь правой рукой левой ноги, и наоборот</p>	2 раза по 20 м	Рукой касаться впереди стоящей ноги
<p>9. Ходьба «скрестным» шагом боком, руки перед грудью в замок</p>	2 раза по 25–30 м	Выполнять правым и левым боком, с максимально возможным поворотом таза

Продолжение таблицы 2.10

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
10. Ходьба длинными шагами по прямой линии со взмахом прямых рук	3–4 раза по 40–50 м	Движение руками разноименно
11. Ходьба длинными шагами с постановкой ног: правая – влево и левая – вправо от прямой линии	2–3 раза по 30–40 м	Движение ногами выполнять с пятки
12. Ходьба длинными шагами с поворотом плеч по направлению постановки разноименной ноги. Варианты: а) то же с палкой на плечах; б) то же с палкой за спиной (под локти)	3–4 раза по 50–60 м	Движение ногами выполнять с пятки, выполнять в среднем темпе
13. Ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной и остаётся в таком положении до момента вертикали	3–4 раза по 50 м	Руки согнуты в локтях, двигаются в боковой плоскости
14. «Семенящая» спортивная ходьба	2–3 раза по 60 м	Семенящие шаги длиной до 70 см чередовать с широкими шагами каждые 10 м
15. Ходьба, в которой акцентируется постановка ноги с пятки на носок	2–3 раза по 50–60 м	Нога прямая, руки работают свободно
16. Ходьба в гору с акцентом на выпрямление ноги в коленном суставе	2 раза по 60 м	Сохранять свободу движений

Продолжение таблицы 2.10

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
17. Спортивная ходьба с различным положением рук. Варианты: а) руки за голову в замок; б) руки за спину; в) ходьба с почти прямыми руками	2–3 раза по 60–80 м	Выполнять в медленном и среднем темпе
18. Спортивная ходьба с активной работой рук с различной скоростью	2 раза по 150–200 м	Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе
19. Спортивная ходьба в усложнённых условиях: а) по мягкому грунту; б) по виражу; в) по траве; г) по наклонной дорожке; д) с резиновым амортизатором		Ходьбу начинать короткими шагами с последующим удлинением их. Сохранять свободу движений
20. Продолжительная спортивная и обычная ходьба	30–40 мин	Выполнять с отягощением 8–12 кг

2.4.2. Дополнительные специальные упражнения для легкоатлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе

Таблица 2.11

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – упор сидя сзади, носки стоп «взять на себя». 1–4 – наклоны вперёд, руками коснуться носков	10–12 раз	Ноги не сгибать, наклон глубже

Продолжение таблицы 2.11

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
2. И. п. – сед углом. Круговые движения в голеностопном суставе вправо. То же влево	10–12 раз	Ноги прямые, движение осуществлять только стопами по большей амплитуде
3. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. 1–2 – поднять ноги и опустить их справа от туловища; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону	12–14 раз	Ноги прямые, держать вместе. Туловище не поворачивать в сторону движения ног
4. И. п. – основная стойка, носки ног на возвышенности. Пружинящие «покачивания» на стопах	2 раза по 12–15 раз	Ноги прямые, пятками не касаться опоры. Выполнять в среднем темпе
5. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке, носки ступней зафиксировать (под скамейку, держит партнёр). 1–4 – отклониться всем телом назад, коснуться опоры; 5–8 – вернуться в и. п.	8–10 раз	Ноги и туловище прямые. Упражнение стараться выполнять без помощи рук, в медленном темпе
6. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поочерёдные повороты плечевого пояса и таза в стороны	2–3 мин.	Выполнять с большей амплитудой, постепенно увеличивать темп
7. И. п. – основная стойка. На каждый шаг наклон туловища к передстоящей, прямой ноге, со значительно поднятым носком стопы	2 раза по 40–50 м	Шаг широкий, нога прямая, постановка на пятку. Наклоняясь, коснуться пальцами рук грунта
8. И. п. – основная стойка, палка на уровне пояса. Спортивная ходьба	2–3 раза по 60–80 м	На каждый шаг, при повороте таза, стараться коснуться бедром палки. Выполнять в медленном темпе

Продолжение таблицы 2.11

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
9. И. п. – основная стойка, палка на плечах. Спортивная ходьба в медленном темпе	3–4 раза по 150–200 м	Чередовать с движением рук при нормальной амплитуде
10. Эстафета, в которой передвижение осуществляется спортивной ходьбой	2 раза по 100–300 м	Выполнять в группах по 4 человека, в быстром темпе, с сохранением техники движений

2.5. Упражнения для обучения технике метания диска

2.5.1. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой держания и выпуска снаряда

Таблица 2.12

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стоя лицом по направлению метания, ноги врозь, диск держать в руке, внизу. Размахивание рукой с диском вперед и назад	8–10 раз	Рука, которая держит диск, расслаблена. Обратить внимание на правильность держания снаряда
2. И. п. – то же, не сгибая руки в локтевом суставе. Катание диска по земле	4–5 раз	Диск выпускать с указательного пальца
3. И. п. – стоя лицом по направлению метания, ноги врозь, диск держать в руке, внизу. Перебрасывание диска из одной руки в другую	8–10 раз	Диск выпускать с указательного пальца, снаряд должен вращаться по часовой стрелке

Продолжение таблицы 2.12

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
4. И. п. – то же. Выполнить бросок диска вверх	5–6 раз	Диск выпускать с указательного пальца
5. И. п. – стойка ноги врозь, слегка согнуты. Туловище вертикально. Размахивание рукой с диском в горизонтальной плоскости	2–3 серии по 8–10 раз	В качестве снарядов можно применять диск с петлей, диски от штанги. Обратить внимание на правильность держания снаряда

2.5.2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой метания диска

Таблица 2.13

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стоя лицом по направлению метания, ноги врозь. Правая рука упирается в таз, левую руку, согнутую в локтевом суставе, отвести вверх-назад. Поступательно-вращательным движением правой ноги и таза метатель поворачивает себя вправо	8–10 раз	Повороту таза помогает правая рука
2. И. п. – стоя левым боком по направлению метания, ноги врозь, диск держать в правой руке, поддерживать левой. Сгибая правую ногу, сделать замах, слегка повернуть туловище вправо, затем вернуться в и. п.	6–8 раз	Выполняя замах, диск не придерживать другой рукой

Продолжение таблицы 2.13

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
3. И. п. – стоя лицом по направлению метания, ноги врозь, чуть согнуты. Метание диска из этого и. п.	6–8 раз	Выполняя метание диска ноги разогнуть, таз вывести вперёд
4. И. п. – для метания с замахом правой руки назад. Метание диска с места	6–8 раз	Выполнять боком по направлению метания. Вместо диска можно применять резиновый шланг, ветку, палку
5. И. п. – то же. Метание диска с места, как в упражнении 4	6–8 раз	Выполняя замах, согнуть больше правую ногу в коленном суставе и приподнять левую. Метание начинается с постановки левой ноги на грунт
6. И. п. – стоя спиной по направлению метания, в положении «замаха». Выполнить начало входа в поворот	6–8 раз	Вход в поворот выполнять на внутренней стороне стопы
7. И. п. – то же. Поворот вокруг левой ноги на 360°, правая нога немного приподнята	4–6 раз	После поворота вернуться в и. п. Движение выполнять непрерывно, с ускорением
8. И. п. – стоя лицом по направлению метания на правой ноге, левую немного выставить вперед. Переноса вес тела на левую ногу, оттолкнуться ею, сделать резкий мах правым бедром вперед-вверх, совершить прыжок с приземлением на согнутую правую ногу	6–8 раз	Сохранять свободу движений

Продолжение таблицы 2.13

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>9. И. п. – стать лицом к гимнастической стенке на расстоянии 1,5 м. Согнувшись, взяться левой рукой за перекладину на уровне левого плеча, правое плечо отведено вправо, правая рука сзади, колено правой поднять вверх. Толкаясь левой ногой, вращая стопу правой ноги внутрь, продвинуть таз вперед-вправо. Плечи стараться не поворачивать. Толчком правой ноги вернуться в и. п.</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Выполнить то же упражнение, не держась рукой за перекладину</p>
<p>10. И. п. – то же. Выполнить прыжок, как в упражнении 9, но с приземлением на правую ногу полубоком</p>	<p>5–7 раз</p>	<p>Обратить внимание на правильность выполнения движений</p>
<p>11. То же упражнение 10, но с поворотом на 180°</p>	<p>5–7 раз</p>	<p>Обратить внимание на правильность выполнения движений</p>
<p>12. То же упражнение, но с имитацией броска</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Выполняя имитацию броска, разогнуть ноги и вывести таз вперед</p>
<p>13. И. п. – стоя спиной по направлению метания. Вход в поворот и постановка правой ноги на грунт, не отрывая левой. Оттолкнувшись правой ногой, вернуться в и. п.</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Правая нога ставится на переднюю часть стопы в центре круга. То же упражнение можно выполнять с отрывом левой ноги от опоры</p>
<p>14. То же, но выполнить весь поворот до исходного положения для финального усилия</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Можно выполнять с гимнастической палкой или копьём на плечах</p>

Продолжение таблицы 2.13

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
15. Метание различных предметов (гири, ядер, дисков от штанги, коротких металлических стержней)	до 20 раз	Выполнять с места и с поворота

2.5.3. Дополнительные специальные упражнения для метателя диска

Таблица 2.14

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Наклоны с отягощением. Варианты: а) лёжа на наклонной скамейке или стоя, штанга на плечах; б) стоя, диск от штанги на вытянутых руках; в) стоя, диск от штанги на плечах	3 серии по 5–8 раз	Использовать отягощение весом от 5 до 20 кг
2. Повороты со штангой. Варианты: а) стоя, штанга на плечах; б) сидя на скамейке, ноги врозь, штанга на плечах; в) стоя, штанга вверху на вытянутых руках; г) сидя ноги врозь, штанга вверху на вытянутых руках; д) стоя, штанга внизу на вытянутых руках; е) стоя, штанга внизу на вытянутых руках сзади	2–3 серии по 5–8 раз	Упражнение можно усложнять, увеличивая угол наклона

Продолжение таблицы 2.14

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
3. Рывок штанги, выполняемый одной или двумя руками	2 серии по 6–8 раз	Выполняя рывок, не подседать
4. Толчок штанги, выполняемый одной или двумя руками	2 серии по 5–6 раз	Туловище держать вертикально
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, удерживают вес. Наклон туловища вперёд с последующим поворотом его в сторону	2 серии по 8–12 раз	Выполнять в медленном и среднем темпе. Вес от 2 до 5 кг
6. Жим штанги. Варианты: а) лёжа; б) стоя, штанга на груди; в) стоя, штанга на плечах; г) сидя	2–3 серии по 10 раз	Упражнение можно выполнять с изменением ширины хвата
7. Присед со штангой (весом). Варианты: а) штанга на плечах; б) штанга на вытянутых вверху руках; в) диск от штанги в руках, вытянутых вперёд	3–4 серии по 10 раз	Выполнять можно в медленном, среднем и быстром темпе. При быстром темпе выполнения делать неглубокие приседания
8. И. п. – стойка ноги врозь, резиновые амортизаторы в руках. Сведение рук вперёд	2–3 серии по 16–20 раз	Упражнение можно выполнять сидя
9. И. п. – упор сзади на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре	2–3 серии по 10–25 раз	Туловище держать прямо, таз не отставлять
10. И. п. – лёжа боком на гимнастическом коне, руки вверху. Повороты туловища вправо и влево	8–10 раз	Выполнять с большей амплитудой

Продолжение таблицы 2.14

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
11. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и поворотом на 180°, руки за спиной	2 серии по 15–20 м	Туловище держать вертикально, ноги работают одновременно
12. Прыжки на каждой ноге, имитирующие поворот с удержанием равновесия	2–3 серии по 20 м	Выполнять с продвижением вперёд. Голову не опускать, взгляд вперёд. Активнее отталкиваться опорной ногой
13. Прыжки с ноги на ногу поворотом	10–14 раз	При приземлении стараться сохранить равновесие, максимально вытягивая руку вперёд–книзу
14. Многократная имитация поворотов с продвижением вперёд	до 20 раз	Выполнять непрерывно, активно отталкивается стопой на старте, проход вперёд выполнять широким загребающим движением ноги
15. Метание диска. Варианты: а) со «скрестных» шагов; б) с поворота без предварительного входа; в) то же с предварительного разгона; г) метание с двух поворотов	15–20 раз	а) ноги работают активно, выпрямляются в коленных и тазобедренных суставах; б–г) активно отталкиваться правой стопой в начале движения, следить за положением головы и туловища

2.6. Упражнения для обучения технике метания копья

2.6.1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой держания и выпуска копья

Таблица 2.15

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стойка ноги врозь, копье в правой руке, хватом за обмотку. Выполнить вращение копья	8–10 раз	Рука прямая, обратить внимание на правильность держания снаряда
2. И. п. – стойка ноги врозь, копье перед собой, широким хватом. Перевести копье назад за спину, затем вернуть в и. п.	6–8 раз	Руки прямые, голову не опускать
3. И. п. – стойка для метания копья, левым боком по направлению метания. Туловище отклонено назад, правая нога сзади на передней части стопы, левая впереди на всей стопе. Правая рука сзади прямая, ладонью кверху, левая вперёд-книзу, прямая. Разгибая правую ногу, продвинуть левую сторону туловища и таза вперед-вверх на левую ногу, одновременно поворачиваясь грудью вперед	10–12 раз	Правую руку, поворачивая локоть вверх, согнуть; левую по мере выхода туловища к вертикали опустить вниз; левое плечо не опускать и не поворачивать влево-назад. В конечном положении добиться лучшего натяжения мышц передней поверхности туловища. Выполнять в медленном и среднем темпе

Продолжение таблицы 2.15

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
4. И. п. – стойка для метания копья. Копье упирается наконечником в неподвижную опору на уровне головы или несколько выше, правая рука удерживает копье за хвостовую часть. Выполнить захват копья и принять положение «натянутого лука»	10–12 раз	Правая рука скользит по копью до упора пальцами в обмотку, ладонь и локоть правой руки поворачивать вверх и вывести на уровень головы, ось таза и плеч стараться повернуть до фронтального положения. Выполнять в медленном и среднем темпе
5. И. п. – присед на правой, левая прямая в сторону, руки внизу. Быстрое вставание с разгибанием правого бедра	6–8 раз	Таз выводить вперед
6. И. п. – для метания с замахом, руки за спину. Быстрое разгибание бедра	6–8 раз	Таз выводить вперед
7. И. п. – полуприсед на правой, левая на весу вытянута вперед. Быстрое разгибание правой ноги с поворотом бедра внутрь	6–8 раз	Правая рука – сзади прямая, левая – впереди, чуть согнута
8. И. п. – стойка на прямых ногах, левым боком по направлению метания, правой рукой держать копье за обмотку, левой – обратным хватом за наконечник. И ладонь, и локоть направлены вверх. Принять положение для метания с места, сгибая правую ногу и оставляя левую вперед, выполнить захват копья	10–12 раз	Выполняя захват копья, не терять его уверенного упора в кисть левой руки, которая по мере выхода спортсмена грудью вперед сгибается и опускается локтем вниз. Выполнять в медленном и среднем темпе

Продолжение таблицы 2.15

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
9. И. п. – стойка на прямых ногах, копьё за спиной. Хват левой и правой рукой так же, как в упражнении 8	10–12 раз	Выполнять так же, как и упражнение 8
10. И. п. – стойка для метания копьё, держась правой рукой за резиновый жгут, закрепленный другим концом на уровне плеч. Выполнить хват копьё	8–10 раз	Захват снаряда выполнять, как в предыдущих упражнениях. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе
11. И. п. – стойка для метания копьё, спиной вплотную к 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. Выполнить хват копьё	10–12 раз	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
12. И. п. – стойка на прямых ногах левым боком по направлению метания, в правой руке предмет (ядро 1–4 кг, камень, короткая трубка, копьё). Выпрямляя руку назад или посылая ее махом вниз-назад кистью до уровня плеч и одновременно сгибая правую ногу и отставляя левую вперед, занять положение для метания с места	10–12 раз	Захват снаряда начинать сразу же после окончания отведения одновременно с активной постановкой левой ноги в упор. Выполнять в медленном и среднем темпе

Продолжение таблицы 2.15

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>13. И. п. – стоя лицом по направлению метания, ноги врозь, левая нога прямая впереди, правая согнутая, на шаг сзади, опирается на переднюю часть стопы. Правая рука над плечом согнута локтем вверх-вперед, левая – перед грудью чуть согнута. Имитировать бросковое захлестывающее движение рукой</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Движение рукой выполнять, активно вращая ее в плечевом суставе, разгибая в локтевом и сгибая кисть (в конце движения пальцы должны коснуться ладони). В конечном положении локоть правой руки оставлять на уровне головы. Предплечье, кисть загребающим движением проходят вниз. Спортсмен поднимается на носки</p>
<p>14. И. п. – как и в упражнении 13. В правой руке предмет (легкий камень, ядро 1–4 кг, металлическая трубка, булава, копье). Бросить снаряд вперед-вверх хлыстообразным, загребающим движением правой руки, левую опустить согнутую вниз локтем к левой стороне туловища</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>К моменту выпуска снаряда быстро выпрямиться, поднимаясь на носки</p>
<p>15. И. п. – как в упражнении 13. Согнув предварительно правую ногу, отклонившись назад, выбросить снаряд. При этом быстро выпрямиться, поднимаясь на носки и перемещая вес к левой ноге</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Вертикальную плоскость, проходящую через носок левой ноги, туловищем не пересекать</p>

Продолжение таблицы 2.15

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>16. И. п. – стоя лицом по направлению метания, ноги врозь, левая впереди. Сгибая правую ногу, повернуть плечи вправо, руку со снарядом выпрямить назад. Занять положение для метания копья с места боком по направлению броска. Выпрямляясь, продвигаясь на левую ногу и поворачиваясь грудью вперед, последовательно выполнить захват, пройти через положение «натянутого лука», выбросить снаряд под заданным углом хлыстообразным, загребающим движением правой руки, быстро вставая на носки</p>	<p>10–12 раз</p>	<p>Смотреть за правильностью выполнения движений</p>
<p>17. То же, что в упражнении 15, но исходное положение для метания принимается путем сгибания правой и отставления левой ноги вперед на широкий шаг</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Выполнять в медленном и среднем темпе</p>
<p>18. И. п. – основная стойка. Принять положение для метания копья с места поворотом плеч вправо, одновременно сгибая правую ногу и отставляя левую вперед. Выбросить снаряд под заданным углом</p>	<p>10–12 раз</p>	<p>К моменту выпуска снаряда быстро выпрямиться, поднимаясь на носки</p>

Продолжение таблицы 2.15

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>19. И. п. – стойка ноги врозь, прогнувшись, левая впереди, руки сзади-вверху, держат копье за обмотку. Метание копья двумя руками</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>К моменту выпуска снаряда быстро выпрямиться, поднимаясь на носки</p>
<p>20. Метание мячей, камней с места, стоя лицом или боком по направлению метания</p>	<p>10–12 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p>
<p><i>Примечание</i> – Применяя упражнения, необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) запомнить исходное положение перед броском и конечную позу после выпуска снаряда; 2) научиться движениям рукой во время метания, сначала в облегченных условиях, затем при метании различных снарядов; 3) получить правильное представление о сочетании движений руки и ног, об амплитуде, направлении и характере основных движений копьеметателя; 4) научиться метать снаряд из основного положения. <p>Основным в обучении и совершенствовании техники метания с места является упражнение 18. Подбор упражнений в учебно–тренировочных занятиях и их суммарная дозировка зависят от задач на данном этапе обучения, условий, в которых проходят занятия, от уровня физической и технической подготовленности занимающихся.</p>		

2.6.2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой разбега и отведения копья

Таблица 2.16

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стоя лицом веред по направлению метания, ноги врозь, левая нога впереди прямая, правая сзади на носке. Правая рука со снарядом над плечом, левая согнутая – впереди. Плавно на два–три счета, поворачивая туловище вправо, выпрямить руку со снарядом назад	До 10 раз	Туловище поворачивать до положения левым боком вперед. В конце упражнения отведенная правая кисть – на уровне плеч, наконечник копья – на уровне головы. Древко, руки, ось плеч – в плоскости метания
2. И. п. – как в упражнении 1. Сделать 2–3 шага вперед, отвести копье назад с поворотом туловища вправо. Положение левой руки сохранить	6–8 раз	Носки стоп не разворачивать
3. И. п. – то же. В ходьбе выполнить отведение копья на 2 шага, сделать в этом же темпе или с небольшим ускорением «скрестный» шаг правой ногой и быстро поставить вперед в упор левую ногу, завершив тем самым приход в исходное положение для метания	5–6 раз	«Скрестный» шаг (выполняется за счет акцентированного отталкивания загребаящим движением левой ноги)
4. И. п. – то же. В ходьбе или в беге произвольно отвести копье на 2 шага, продолжая ходьбу или бег с отведенным копьем	4–6 раз	Не двигать отведённой рукой во время движения

Продолжение таблицы 2.16

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
5. И. п. – то же, что и в упражнении 1, но, продвигаться с ускорением так, чтобы не терять контроль за собственными действиями	10–12 раз	Сохранять свободу движений
6. Равномерный бег и бег с ускорением на отрезках 25–40 м, держа копье над плечом	4–6 раз	Смотреть за правильностью выполнения движений
7. То же, держа копье в положении замаха	4–6 раз	
8. Бег с ускорением с целью определения и уточнения длины отрезка предварительной части разбега на 8–10 беговых шагов	4–6 раз	Сохранять свободу движений
<p>Примечания:</p> <p>1. При отведении копья на 4 шага поворачивать вправо только туловище. Правая рука с копьем должна быть полностью выпрямлена на первые 2 шага или, по крайней мере, к концу «скрестного» шага. Левая рука приводится в закрытую позицию перед грудью к моменту постановки левой ноги в упор. Скорость исполнения меняется в зависимости от степени овладения упражнением.</p> <p>2. Уточнив длину предварительной части разбега, нанести на дорожке контрольные отметки в начале и конце этого отрезка (измерить рулеткой или стопами). При разучивании разбега в целом нужно начинать разбегаться всегда одной и той же ногой.</p> <p>Отведение копья выполняется после попадания левой ногой на вторую контрольную отметку. Скорость разбега должна способствовать правильному и эффективному выполнению броска. Набегать на контрольную отметку надо свободно (пробежать ее), не теряя скорости. Следует добиваться непринужденности в беге, правильной осанки, не напрягать мышцы плечевого пояса и правой руки.</p> <p>Бег с копьем включается в каждое занятие, имеющее техническую направленность. С ростом мастерства метатель копья увеличивает скорость разбега.</p>		

2.6.3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой метания копья с разбега

Таблица 2.17

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И. п. – стоя боком по направлению метания, на правой ноге, левая впереди приподнята, копье отведено назад. Левая рука согнута впереди локтем вверх, ладонь кнаружи. Опуская левую ногу на грунт загребающим движением и активно отталкиваясь ею, сделать «скрестный» шаг. С постановкой левой ноги впереди в упор метнуть копье под заданным углом</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Обратить внимание на положение снаряда перед метанием</p>
<p>2. И. п. – стоя лицом по направлению метания, на правой ноге, левая сзади на носок. Копье отведено назад. Выполнить 3 бросковых шага и с быстрой постановки левой ноги в упор бросить копье</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Начинать с энергичного маха левой ногой вперед. К моменту выпуска снаряда быстро выпрямиться, поднимаясь на носки</p>
<p>3. И. п. – стоя боком по направлению метания. Метание копья с 4 бросковых шагов</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Придя после 4 шагов в исходное положение для метания, последовательно выполнить захват копья, выпрямиться, выйти грудью вперед и захлестывающим движением метаемой руки выпустить снаряд под заданным углом в двухопорном положении, стоя на носках</p>

Продолжение таблицы 2.17

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
4. И. п. – стоя боком по направлению метания, копьё в положении замаха. Бег «скрестными» (бросовыми) шагами на отрезках 30–40 м	3 серии по 4–5 раз	Выполнять в среднем и быстром темпе
5. И п. – стойка ноги врозь с отведенным копьём, левая нога впереди. Бег равномерный или с ускорением. На любой части разбега, выполняя отталкивание в «скрестный» шаг и быструю постановку левой в упор, метнуть копьё	6–10 раз	При метании копья вывести таз вперёд
6. Метание копья (камней, легких ядер) с полного разбега	10–15 раз	После разметки, проверки и уточнения разбега выполняются повторные броски с вариациями темпа и ритма упражнения в целом и отдельных звеньев
7. И. п. – стойка для начала разбега, ядро удерживается обычным способом. Варианты: а) толкание ядра с 3 и 4 бросковых шагов; б) толкание ядра с произвольного разбега	10–15 раз	Вес ядра 3, 4, 6, 7 кг
8. И. п. – стойка для начала разбега, ядро держать руками за головой. Варианты: а) метание ядра с 3 и 4 бросковых шагов из-за головы вперед; б) метание ядра из-за головы вперед с произвольного разбега	10–15 раз	Вес ядра 2, 3, 4 и 5 кг

Примечание – Изучая технику бросковых шагов, важно знать, что в фазе бросковых шагов решается задача непрерывного перехода от разбега к броску. При этом в первых 2 бросковых шагах следует сохранить технику бега до контрольной отметки, ставя ноги с передней части стопы. При начале отведения копья надо сохранять вертикальное положение туловища, «обгон снаряда» производить в «скрестном» шаге.

Чтобы заставить ноги и таз максимально продвигаться вперед, в «скрестном» шаге толчок левой ногой должен быть достаточно сильным. Правая нога в «скрестном» шаге ставится как можно дальше с пятки. Чтобы преждевременно не «уйти» с правой ноги и не потерять положение «обгона», надо быстрее поставить левую ногу на грунт. В момент постановки левой ноги в упор правая должна быть несколько согнутой.

Финальное усилие во всех упражнениях начинается с активного включения ног, и все движения при этом направляются по возможности только вперед.

2.6.4. Дополнительные специальные упражнения для метателя копья

Таблица 2.18

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стойка ноги врозь, правая впереди, штанга на груди. С шагом левой вперед быстро поднять штангу вверх-назад. Опуская штангу вернуться в и. п.	2–3 серии по 8–10 раз	Жим штанги выполнять двумя руками. Когда штанга находится сверху, прогнуться в грудной части позвоночника
2. И. п. – стойка ноги врозь. Поднимание штанги к груди	2–3 серии по 8–10 раз	Выполнять без подседа. Можно выполнять из положения – левая нога впереди
3. И. п. – стойка ноги врозь, штанга над головой на вытянутых руках. С шагом левой вперед отвести штангу назад	2 серии по 7–8 раз	Руки не сгибать

Продолжение таблицы 2.18

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
4. И. п. – стойка ноги врозь, штанга за головой, руки согнуты. Выпрямление рук со штангой вверх-вперёд	2–3 серии по 6–8 раз	Локти в стороны не разводить
5. И. п. – широкая стойка ноги врозь, штанга на плечах. Полуприсед с быстрым вставанием и поворотом бедра опорной ноги внутрь	2–3 серии по 8–10 раз	Поворачиваясь, таз выводить вперёд
6. И. п. – стойка ноги врозь, штанга на плечах, руки на дисках штанги. Выполнить «удар бедром»	2 серии по 7–8 раз	Присесть на полусогнутую, слегка развёрнутую правую ногу, быстрым её разгибанием повернуть бедро внутрь, таз продвинуть вперёд
7. И. п. – стойка ноги врозь, штанга сверху на вытянутых руках, правая рука хватом снизу. Вывести штангу в положение «натянутого лука»	2–3 серии по 6–8 раз	Повернуть бедро внутрь, таз продвинуть вперёд
8. И. п. – в парах, полуприсед с опорой руками о рейку гимнастической стенки для первых, второй стоя упирается руками в бедра первого. Встать вверх преодолевая сопротивление партнёра	10–12 раз	Спина прямая, колени не разводить, стопы параллельно
9. И. п. – сидя спиной к гимнастической стенке, руки сверху хватом за рейку, приподнятые ноги держит партнёр. Подтягиваясь на руках и упираясь ногами в живот партнёра, выбросить тело вверх	10–12 раз	Поднимая тело вверх, прогнуться в конечной точке

Продолжение таблицы 2.18

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
10. И. п. – лёжа на спине, ноги приподняты над головой. Выполнить подъём разгибом	8–10 раз	Разгибаясь, делать активный мах ногами вниз–вперёд
11. И. п. – полуприсед на расстоянии шага от гимнастической стенки, руки вверху хватом за рейку. Прогнуться вперёд-вверх	10–12 раз	Стопы параллельно, ногу вперёд не отставлять
12. И. п. – лёжа на спине, хватом за нижнюю рейку гимнастической стенки, ноги приподняты. Круговые движения туловища и ног	8–10 раз	Ноги прямые, носок «взять на себя». Выполнять в левую и правую стороны
13. Упражнение «мост». Варианты и. п.: а) лёжа на спине, руки сзади за головой, ладони близко к плечам, ноги согнуты в коленных суставах; б) через стойку на кистях; в) из основной стойки; г) покачивание – стоя на мостике, переводя вес тела поочередно на руки и ноги; д) с опорой о копьё или гимнастическую палку	до 7 раз	Прогибаясь, подняться на носки
14. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. Прогнуться назад до касания головой пола	8–10 раз	Выполняя упражнение, таз подавать вперёд
15. И. п. – основная стойка. Толчком двух ног прыжок вверх, прогнуться	10–12 раз	При приземлении саморитизировать стопами

Примечание – Для развития быстроты метателя копья используют упражнения бегунов, прыгунов, а также метание лёгких камешков (50–200 г), ядер (до 0,5 кг). Вес снарядов и количество повторений упражнений зависит от физической подготовленности занимающихся.

2.7. Упражнения для обучения технике толкания ядра

2.7.1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой выталкивания ядра и мышечным ощущением при работе ног

Таблица 2.19

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – основная стойка, ядро в правой руке. Жонглирование ядром	до 12 раз	Вес ядра – 3–4 кг
2. И. п. – стойка ноги врозь, ядро в отведённой в сторону руке. Выпад вправо, пронося ядро над головой, перебросить его в другую руку	6–8 раз	Туловище не наклонять, выполняя бросок, быстро выпрямлять ноги
3. И. п. – стойка ноги врозь, ядро в правой, внизу. Подбрасывание и ловля ядра. То же левой рукой	6–8 раз	Вес ядра – 3–4 кг
4. И. п. – основная стойка, ядро на пальцах вытянутой вверх правой руки. Незначительно сгибая ноги, вытолкнуть ядро кистью вверх. Поймать ядро	8–10 раз	То же другой рукой

Продолжение таблицы 2.19

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>5. И. п. – стойка ноги врозь, ядро в вытянутых вверх руках. Согнув ноги, отвести ядро вниз и с последующим выпрямлением ног выбросить ядро.</p> <p>Варианты:</p> <p>а) вперёд-вверх;</p> <p>б) максимально вверх;</p> <p>г) подбросив немного вверх, поймать его</p>	8–10 раз	Сгибая ноги, туловище вперёд не подавать
<p>6. И. п. – основная стойка, ядро на ладони. Отвести руку с ядром в сторону, одновременно согнув ноги; затем, разгибая их, подхлестнуть ядро кистью, подбросить его вверх и поймать. То же другой рукой</p>	10–15 раз	Выполнять активное движение кистью
<p>7. И. п. – основная стойка, ядро в вытянутых вверх руках. Наклонившись вправо, выполнить замах, бросить ядро влево</p>	10–15 раз	При броске ядра активно выпрямить ноги
<p>8. И. п. – стойка ноги врозь, ядро перед грудью, руки согнуты в локтях, локти разведены в стороны. Разгибая руки, вытолкнуть ядро вперёд-вверх.</p> <p>Варианты:</p> <p>а) толкание ядра вверх;</p> <p>б) то же из приседа;</p> <p>в) то же из положения левая нога впереди;</p> <p>г) из группировки (положение замаха перед финальным усилием)</p>	10–12 раз	Толкание снаряда выполнять активно. Можно выполнять с набивным мячом, гирей, камнем

Продолжение таблицы 2.19

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
9. И. п. – стойка ноги врозь, рука с ядром принимает положение, типичное для толкания ядра. Толкание ядра одной рукой	10–15 раз	Выполнять из неглубокого приседа
10. И. п. – стойка ноги врозь, левая впереди, рука с ядром вытянута вперёд-вверх. Толкание ядра усилием кисти	8–10 раз	Таз выводить вперёд при толкании снаряда
11. И. п. – основная стойка, спиной по направлению метания. Выполнить группировку, затем быструю тягу ногами назад	10–15 раз	Группируясь, спину не округлять
12. И. п. – то же, что и в упражнении 11. Выпад правой ногой вперед, выпрямлением обеих ног, бросить ядро назад через голову	10–15 раз	Выполнить бросок по наибольшей амплитуде
13. И. п. – стоя боком по направлению метания, туловище прямое, правая нога согнута в коленном суставе, левая выставлена вперед, рука с ядром принимает положение, типичное для толкания ядра. Быстро выпрямляя ноги вперед-вверх, вытолкнуть ядро	10–15 раз	Принимая и. п., вес тела перенести на согнутую правую ногу. Обратить внимание на последовательность включения в работу основных мышечных групп
14. И. п. – стоя боком по направлению метания, ядро удерживается двумя руками у шеи, локти с осью плеч составляют две параллели, левая нога приподнята. Опуская левую на опору, повернуть таз и голень правой ноги вправо-наружу, выйти грудью вперед-вверх, вытолкнуть ядро	10–12 раз	Принимая и. п., вес тела перенести на согнутую правую ногу. Выполняя финальное усилие, таз выводить вперед активно, левую ногу опускать быстро

Продолжение таблицы 2.19

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>15. И. п. – группировка, правая нога согнута в коленном и тазобедренном суставах. Рука с ядром принимает положение, типичное для толкания ядра с места. Выпрямляя правую ногу с поворотом голени и таза вправо, выйти грудью вперед-вверх с последующим выталкиванием ядра</p>	<p>10–12 раз</p>	<p>Обратить внимание на последовательность включения в работу основных мышечных групп</p>
<p><i>Примечание</i> – Упражнения 5–10 являются основными при обучении. Во всех случаях необходимо понимать, что: замах должен быть плавным и широким без напряжения; группировка и выпрямление ног выполняются быстро; положение туловища должно быть прямым.</p> <p>Движения в упражнениях 13–15 необходимо выполнять в такой последовательности: 1) опускание левой ноги на опору; 2) поворот таза; 3) поворот правой голени вправо; 4) выход грудью вперед-вверх и выталкивание снаряда метаемой рукой.</p> <p>Левое плечо в начале выпрямления ног должно быть выше правого. Левая нога на опоре напряжена и согнута в коленном суставе. Распрямление ног должно совпадать с окончанием распрямления толкающей руки. Кисть разгибается в запястье.</p> <p>В подводящих упражнениях необходимо использовать снаряды весом 3–5 кг.</p>		

2.7.2. Специальные упражнения, направленные на сочетание работы ног и метаемой руки

Таблица 2.20

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И. п. – стойка на согнутой правой ноге, на передней части стопы, туловище повернуть влево. Правая кисть находится на правой большой ягодичной мышце. Выполнить движение тазом вверх-вперед</p>	<p>2 серии по 10–15 раз</p>	<p>Левая нога прямая, на всей стопе. Таз выводить активным движением вверх-вперед, помогать рукой выполнять движение</p>

Продолжение таблицы 2.20

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
2. И. п. – основная стойка. Метающая правая рука с ядром у шеи, левая, согнутая в локтевом суставе, отставлена в сторону. Имитация толчка	3 серии по 10 раз	Удерживая первоначальное положение таза, повернуть плечи вправо и перед финальным движением принять исходное положение
3. И. п. – стать у дерева, столба или стенки. Кисть метающей руки в упоре о стенку повернута большим пальцем вниз. При выходе грудью вперед-вверх удержать напряженное положение 2–3 с	3 серии по 2–3 раза	Движение выполнять активно
4. И. п. – для толкания ядра (стоя боком в сторону метания, левая нога на возвышенности 10–12 см). Толкание ядра с места	3 серии по 5 раз	Локоть руки с ядром не опускать
5. И. п. – в парах, вторые номера стоят спиной к правой руке первых. Выталкивание партнера рукой вперед-вверх	2 серии по 5 раз	Первые номера стоят лицом по направлению метания, ноги врозь
6. И. п. – в парах, вторые упираются рукой в правое плечо первых. Толчок ядра с места	10–15 раз	Партнер выпрямленной правой рукой помогает толкателю выполнить финальное движение без завала левого плеча
7. То же, но функцию партнера «выполняет» ствол дерева	10–15 раз	Сохранять свободу движений
8. Толкание облегченного ядра с места из различных положений	15–20 раз	Последовательно включать в работу основные мышечные группы

<p><i>Примечание</i> – При выполнении упражнения необходимо:</p> <p>1) добиться хорошей опоры на двух ногах, причем вес тела нужно смещать в сторону толкания ядра;</p> <p>2) движение при метании начинать правой ногой, поворачивая таз и продвигая его вперед-вверх.</p>

2.7.3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой толкания ядра с разгона

Таблица 2.21

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – стойка на правой ноге, левая свободно отставлена назад. Выполнить замах с одновременного маха левой ногой вверх и сгибания вперед туловища, после чего левая нога опускается вниз и, сгибаясь в коленном суставе, подтягивается к правой голени	3 серии по 5 раз	Правая нога также сгибается в коленном суставе
2. То же упражнение 1, но с опорой руками о гимнастическую стенку	10–15 раз	Правая нога также сгибается в коленном суставе
3. И. п. – стоя у гимнастической стенки, взяться руками за перекладину (группировка). Многократные махи левой ногой с разгибанием правой	3 серии по 8–10 раз	Выполнять в быстром темпе. То же упражнение правой ногой
4. И. п. – то же, что и в упражнении 3, но мах выполняется с сопротивлением партнера	2 серии по 8–10 раз	В сопротивлении сохранять свободу
5. И. п. – стойка для толкания ядра с разгона. Поднимая левую ногу, быстро выпрыгнуть на правой и подтянуть (правую голень) под тело	2 серии по 8–10 раз	Приземлиться, не касаясь левой ногой опоры. То же на левой ноге. То же со сменой ног в полёте и махом руками в стороны (положение ласточка)

Продолжение таблицы 2.21

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
6. И. п. – барьерный сед. Выполнить перекат с поворотом вправо, коснуться правой рукой носка левой ноги. То же в другую сторону	10–12 раз	Выполнять в среднем темпе
7. «Скачкообразный» бег спиной вперед	20–25 м	Активно проталкиваться ногой
8. И. п. – основная стойка. Многократные прыжки с места, спиной вперед	10–15 раз	Замах руками выполнять через вниз, назад
9. И. п. – группировка. Многократные скачки на правой ноге спиной вперед	8–10 раз	На махе левой ноги назад, оттолкнуться стопой правой ноги вверх-назад
10. И. п. – стойка перед толканием ядра с разгона. Выполнить замах, группировку, разгон и переход в и. п.	3 серии по 5 раз	Разгон выполнять в быстром темпе
11. И. п. – стойка перед толканием ядра с разгона. Выполнить замах, группировку и финальное усилие	20–25 раз	Перед финальным усилием выпрямить ноги и туловище
12. И. п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, правая нога на пятке, левая на носке. Быстрое подтягивание правой стопы и опускание левой, с последующим финальным усилием	5 серий по 10 раз	Перед финальным усилием выпрямить ноги и туловище
13. Толкание ядра с 2–3 скачков	3 серии по 5 раз	В скачке сохранять оптимальный наклон туловища

Продолжение таблицы 2.21

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
14. Толкание ядра с разгона	20–30 раз	Обратить внимание на последовательность включения в работу основных мышечных групп
15. Толкание ядра с 2–3 скачков на дальность	2 серии по 5 раз	Сохранять свободу движений
<p><i>Примечание</i> – При выполнении упражнений 1–5 необходимо: 1) создать устойчивое положение; 2) расслабить мышцы; 3) в группировке левую руку опускать вниз.</p> <p>При выполнении финального усилия важно: начать его возможно раньше, создавая этим предпосылку для действия силы на ядро на наибольшем пути; опустить левую ногу (стопу) на опору перед сегментом как можно быстрее после правой; полностью включить в работу мышцы туловища и особенно ног, как наиболее крупные из активно участвующих в процессе толчка; разгонять ядро активно по наиболее длинному пути и выпускать под углом 38–40°.</p>		

2.7.4. Дополнительные специальные упражнения для толкателей ядра

Таблица 2.22

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Сгибание и разгибание рук в упоре. Варианты: а) упор лёжа; б) упор на параллельных брусьях; в) в висе (с отягощением или без него)	3 серии по 15–30 раз	Туловище прямое
2. И. п. – стойка ноги врозь, штанга в руках, внизу, обратным хватом. Сгибание и разгибание рук со штангой	2 серии по 7–10 раз	Туловище не наклонять

Продолжение таблицы 2.22

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
3. И. п. – лёжа на спине, диски от штанги в руках, вверху, за головой. Поднимание рук с дисками от штанги	2–3 серии по 10 раз	Руки прямые
4. И. п. – основная стойка, штанга на плечах. Выпад со штангой вперёд с последующим возвращением в и. п. То же другой ногой	3 серии по 10 раз	Спину держать прямо. Выпад глубже
5. И. п. – выпад правой вперёд, штанга между ног, хват обычный. Выпрыгивания со штангой вверх в положении выпада. То же, выпад левой	2–3 серии по 10 раз	Спина прямая
6. И. п. – стойка на согнутых ногах, руки с гирей прямые, внизу. Выпрыгивания с гирей вверх	3 серии по 10 раз	Туловище не наклонять, при приземлении самортизировать стопами
7. И. п. – стойка ноги врозь, удерживать гирю двумя руками на уровне груди. Поочерёдные наклоны в правую и левую стороны, с последующим поворотом к бедру впереди стоящей ноги	2–3 серии по 8–12 раз	Спину держать прямо, при повороте к бедру впереди стоящей ноги присесть
8. И. п. – стойка ноги врозь, гриф от штанги на плечах. Наклоны с грифом назад – в сторону	2 серии по 8–10 раз	Следить за последовательностью выпрямления: ноги, таз, туловище

Продолжение таблицы 2.22

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
9. И. п. – как в начале финального усилия, верхний конец грифа от штанги в правой руке. Многократное выталкивание свободного конца грифа от штанги	2–3 серии по 15–20 раз	Выполнять в медленном темпе. Обратить внимание на последовательность включения в работу основных мышечных групп
10. И. п. – то же, но гриф в левой руке, хват сверху. Подъёмы свободного конца грифа от штанги	2–3 серии по 15–20 раз	Верхний конец грифа можно отягощать замком или дисками от штанги маленького диаметра
<p><i>Примечание</i> – Для изучения разгона ядра круговым способом используют упражнения для метателя диска.</p> <p>Для развития быстроты толкателя ядра используют упражнения бегунов, прыгунов, метателей.</p>		

2.8. Упражнения для обучения технике прыжка в высоту

2.8.1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание» и «перекидной»

Таблица 2.23

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – полуприсед на маховой, толчковая впереди на пятке, руки прямые отведены назад. Перенести толчковую ногу на всю стопу, продвинуть тело вперёд-вверх на упругую толчковую ногу	10–12 раз	Продвигая тело вперёд-вверх, маховую ногу полностью не разгибать. Руки согнуть в локтевых суставах на замахе

Продолжение таблицы 2.23

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>2. То же, что и в упражнении 1, но при постановке толчковой ноги быстро продвинуться и вывести таз вперёд-вверх. Вслед за этим вывести вперёд маховую ногу, разгибая её в колене и сильно сгибая стопу в тыльную сторону</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Руки, согнутые в локтях, вместе с маховой ногой поднять вверх</p>
<p>3. И. п. – стать левым боком к гимнастической стенке, держась рукой за рейку на уровне груди; правая нога согнута в коленном суставе и отведена назад. Выполнить мах правой ногой начиная его бедром вперед. После прохождения мимо толчковой ноги маховая полностью распрямляется в коленном суставе. Движение продолжается за ногой вперед, носок стопы «взят на себя» и поднимается вверх</p>	<p>40–60 махов за один подход, 2–3 повторения</p>	<p>Варианты выполнения упражнения: а) с подъемом маховой ноги вверх, подниматься на носок опорной ноги; б) после остановки маховой ноги вверху сразу же произвести толчок; в) с одного шага разбега махи выполнять свободно, по возможности не сгибать маховую ногу в коленном суставе</p>
<p>4. И. п. – стоя на толчковой ноге, маховая согнута в коленном суставе, руки отведены назад. Махом вперед-вверх ногой и руками вытолкнуться вверх. Варианты: а) то же с одного шага разбега; б) то же с двух шагов разбега; в) то же с трех шагов разбега</p>	<p>20–30 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p>
<p>5. В ходьбе на каждый 3–й или 4–й шаг выполнять быстрые движения маховой ногой. В дальнейшем можно выполнять с выпрыгиванием вверх</p>	<p>40–50 м 3–4 раза</p>	<p>Мах выполнять по большей амплитуде</p>

Продолжение таблицы 2.23

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
6. В свободном прыжке достать подвешенный предмет стопой маховой ноги, одной или двумя руками, головой	8–10 раз	Выполняя прыжок, активно вытолкнуться вверх
7. Прыжки с прямого и бокового разбега на высокие снаряды (конь, козёл) на толчковую или маховую ногу. Прыжок также можно выполнять на гимнастическую стенку в вис на руках с опорой на ногу	8–10 раз	Отталкивание выполнять активно
8. И. п. – стоя на толчковой ноге, маховая согнута в коленном суставе и руки отведены назад. С 5–7 шагов разбега выполнить выпрыгивание вверх с активным движением маховой ногой и руками вперёд-вверх	8–10 раз	Сохранять свободу движений
9. И. п. – старт для разбега в прыжках. Направление разбега перпендикулярно к планке, которая установлена на высоте, превышающей личное достижение занимающегося на 20–40 см. Прыжки с 3–5–7 шагов разбега. Достать маховой ногой планку	8–10 раз	Сохранять свободу движений
10. Прыжок вверх с 5–7 шагов разбега с использованием вертикального ориентира (столб, гимнастическая стенка), с тем чтобы придать правильное направление маху и предупредить наклон туловища в сторону толчковой ноги	12–15 раз	Активно вытолкнуться вверх, не наклонять туловище в сторону

2.8.2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой отталкивания при дугообразном разбеге в прыжках в высоту способом «фосбюри–флоп»

Таблица 2.24

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – основная стойка. Вывести толчковую ногу вперёд, поставить на опору на расстоянии 35–45 см, на всю ступню, направляя движение ноги вниз – назад, тело перемещать на ногу, не отклоняя назад, вывести одновременно вперёд-вверх согнутую в коленном суставе ногу, направляя энергично бедро внутрь, а голень и стопу кнаружи	10–12 раз	Руки внизу
2. Те же упражнения выполнять в ходьбе, более быстро	8–10 раз	Движение осуществлять по прямой
3. То же, выполняя небольшой прыжок на каждый 3-й шаг ходьбы	8–10 раз	Движение осуществлять по прямой
4. Имитация постановки толчковой ноги и маховых движений в медленном беге по кругу, отталкиваясь через каждый шаг, затем на каждый 3–5-й беговой шаг	12–15 раз	Постепенно уменьшать радиус дуги
5. Начертить дугу радиусом 6–8 м. Разбег по дуге 3–5 шагов. Выталкивание вверх с доставкой головой предмета, подвешенного на 30–40 см выше роста спортсмена	15–20 раз	Разбег произвести по дуге с наклоном туловища в сторону центра радиуса

Продолжение таблицы 2.24

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
6. То же упражнение, но после окончания маха маховую ногу повернуть коленом внутрь (в сторону толчковой ноги)	20–30 раз	При выталкивании левой ногой развернуть туловище правым плечом вперед по разбегу
7. Бег по кругу радиусом 12–15 м. То же с постепенным уменьшением кривизны дуги до 10–8 м	5–6 раз	Акцентированно ставить внутреннюю ногу на внешнюю сторону стопы, а внешнюю ногу – на внутреннюю
8. Свободное ускорение по прямой с переходом на дугу поворота на последних 3–5 шагах разбега	8–10 раз	Сохранять свободу движений
9. Пробегание по прямой с постепенным ускорением на последних 3–5 шагах, выполняемых по дуге	10–12 раз	Бег по дуге выполнять с ускорением, сохранять оптимальный наклон туловища
10. Прыжки с 7–8–10 беговых шагов, выполняя разбег вначале по прямой (4–5 шагов), а затем по дуге	12–15 раз	На последних 3 шагах увеличивать скорость бега
<p><i>Примечание</i> – Упражнения 7–10 используются при обучении дугообразному разбегу. При выполнении разбега в прыжке «фосбюри–флоп» не следует сразу делать его по дуге. Переходить на дугообразный бег следует после того, как маховая нога станет на предварительно нанесённую отметку.</p> <p>Во всех случаях, когда выполняются упражнения с разбега в три и более шага, последние два шага делаются почти слитно. Соотношение длины шагов при этом должно быть следующим: последний шаг – 35 %, предпоследний – 40 %, третий – 25 % от общей длины трех последних шагов. При увеличении длины разбега в последних трех шагах следует сохранить ритм, как при разбеге в три шага. На слух этот ритм воспринимается: «раз, два–три». Длина третьего шага от места отталкивания почти равна предыдущему (четвертому), длина предпоследнего примерно на длину стопы увеличивается, а последний шаг укорачивается почти на две стопы (по сравнению с третьим шагом на одну ступню).</p>		

2.8.3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой перехода через планку способом «перешагивание»

Таблица 2.25

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И. п. – встать толчковой ногой на предварительно начерченную прямую линию.</p> <p>1 – мах свободной ногой, и после того как она дошла до горизонтали, носок повернуть внутрь;</p> <p>2 – поставить маховую ногу на линию;</p> <p>3 – подтянуть согнутую толчковую ногу к груди;</p> <p>4 – за счет отведения согнутой толчковой ноги в сторону развернуться на 180° и встать толчковой ногой на линию.</p> <p>Варианты:</p> <p>а) то же с толчком;</p> <p>б) то же с одного шага;</p> <p>в) то же с 2–3 шагов разбега</p>	12–15 раз	Мах следует производить точно по линии, избегая маха в сторону, голову опустить, взгляд направить на внутреннюю часть пятки толчковой ноги. Мах делать по большой амплитуде
<p>2. И. п. – стоя сбоку планки, установленной на высоте 50–60 см. Перешагивание через планку в медленном темпе. То же в быстром темпе, как в прыжке</p>	12–15 раз	Туловище назад не отклонять
<p>3. С 1–2 беговых шагов бокового разбега выполнить прыжок через планку упрощённым способом «перешагивание»</p>	12–15 раз	Выполнять отталкивание активно
<p>4. С 1–3 беговых шагов разбега над планкой выпрямить маховую ногу, а затем энергично направить её вниз, повернув колено и стопу внутрь</p>	12–15 раз	Добиваться поднимания таза и толчковой ноги над планкой. Приземляться на маховую ногу

Продолжение таблицы 2.25

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
5. То же, что и в упражнении 4, но над планкой наклонить туловище к толчковой ноге и опустить руки вниз	12–15 раз	Добиваться поднимания таза над планкой и быстрого переноса его толчковой ноги

2.8.4. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой перехода через планку способом «перекидной»

Таблица 2.26

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – основная стойка. Подтягивание толчковой ноги стопой к колену маховой. То же выполнить к бедру, колено отведено в сторону. То же с выпрямлением ноги, носок разворачивается наружу	6–8 раз	Туловище прямое, при отведении бедра в сторону носок «взять на себя»
2. И. п. – упор лёжа. Имитация переноса толчковой ноги через планку	6–8 раз	Толчковую ногу согнуть и отвести её коленом вверх в сторону за руками
3. Имитация нырка за планку на месте и в прыжке		Сохранять свободу движений
4. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, держась за неё руками. Выполнить мах свободной ногой и вывести таз вперёд. Варианты: а) с нескольких шагов разбега; б) без гимнастической стенки	8–10 раз	Таз вывести так, чтобы силой маха его повернуло в сторону гимнастической стенки

Продолжение таблицы 2.26

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
5. Прыжок через гимнастическое бревно с 5–8 шагов разбега с опорой на одноименную с толчковой ногой руку. То же с опорой двумя руками	12–15 раз	Отталкивание производится одной ногой
6. С 3–5 шагов разбега произвести мах, отталкивание. Мах проводится в сторону предмета (мяча), подвешенного на высоте 190–200 см. После полного выталкивания повернуть носок маховой ноги внутрь, подтянуть толчковую ногу коленом к груди и быстро отвести в сторону	12–15 раз	Приземляться на маховую ногу, повернувшись лицом в сторону разбега
7. Прыжок способом «перекидной» через планку, установленную в наклонном положении	12–15 раз	Приземляться на маховую ногу
8. Прыжки через планку с укороченного разбега	12–15 раз	Следить за правильностью выполнения упражнения
<p><i>Примечание</i> – До перехода к упражнению 8 следует освоить правильные движения рук и технику приземления. Рука, одноименная маховой ноге, опускается на грунт внешним ребром ладони с дальнейшим перекатом на локоть и плечо.</p>		

2.8.5. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой перехода через планку способом «фосбюри–флоп»

Таблица 2.27

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – лёжа на спине на мате, с опорой ступнями на мат. 1 – поднять таз вверх, прогнуться; 2 – и. п.	8–10 раз	Прогибаясь, лопатки и голову от опоры не отрывать

Продолжение таблицы 2.27

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>2. И. п. – то же. 1 – поднять таз вверх, прогнуться; 2 – и. п.; 3 – «взять на себя» прямые ноги активным движением вперёд-вверх; 4 – и. п.</p>	8–10 раз	Выполнять в среднем темпе
<p>3. И. п. – то же. 1 – выполнить гимнастический мост; 2 – и. п.</p>	6–8 раз	Прогибаясь, не поднимаются на носки
<p>4. И. п. – основная стойка спиной к матам. Прогибаясь назад, коснуться плечами матов для прыжка в высоту</p>	6–8 раз	Выполнять в медленном темпе
<p>5. И. п. – стоя спиной к месту приземления, оттолкнуться двумя ногами вверх, произвести падение на спину на маты. После приземления прямые ноги «взять на себя»</p>	10–12 раз	Активно выполнять отталкивание
<p>6. И. п. – стоя спиной к гимнастическому козлу. Руки вытянуть вдоль туловища. Приподнимаясь на носки с одновременным подъемом плеч и поворотом головы, медленно отклониться назад, и перекатившись спиной через гимнастического козла, сделать кувырок через голову. Варианты: а) то же упражнение, стоя на гимнастическом мостике; б) то же с 2–3 шагов подхода по дуге к гимнастическому козлу с отталкиванием</p>	8–10 раз	Выполнять в медленном темпе

Продолжение таблицы 2.27

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>7. И. п. – стоя спиной к планке (планка на уровне поясницы), приподнять плечи с одновременным поворотом головы по направлению разбега. Оттолкнуться двумя ногами и перейти через планку. Приземлиться на плечи.</p> <p>Варианты:</p> <p>а) то же с 2–3 шагов разбега, имитируя отталкивание одной ногой;</p> <p>б) то же с 5–7 шагов разбега (разбег производить по прямой линии);</p> <p>в) то же, но разбег производить по дуге</p>	<p>10–12 раз</p>	<p>Следить, чтобы вслед за отталкиванием взлёт тела был по вертикали, и чтобы прыгун не падал сразу спиной за планку</p>
<p>8. Прыжки способом «фосбюри–флоп» через резиновую ленту. Разбег выполнять перпендикулярно гимнастическому мостику для отталкивания. То же без мостика</p>	<p>12–15 раз</p>	<p>Отталкивание производится двумя ногами</p>
<p>9. И. п. – стоя на гимнастическом мостике спиной к планке, установленной на уровне плеч спортсмена, оттолкнуться и перейти через планку</p>	<p>12–15 раз</p>	<p>Следить, чтобы прыгун не падал сразу спиной за планку</p>
<p>10. Выполнить прыжок из разбега по дуге с 3–5 беговых шагов, отталкиваясь от гимнастического мостика. После отталкивания мах проводится по направлению к планке с последующим отведением маховой ноги в сторону толчковой, с одновременным поворотом головы в ту же сторону</p>	<p>12–15 раз</p>	<p>Обратить внимание на высокий подъем согнутой маховой ноги с одновременным выводом таза вперед-вверх. Планка устанавливается на уровне плеч занимающегося. Переход через планку выполняется спиной</p>

Продолжение таблицы 2.27

Примечание – Обратить внимание на поворот головы по ходу разбега. Также необходимо следить, чтобы вслед за отталкиванием взлёт тела был по вертикали и чтобы прыгун не падал сразу спиной за планку. По мере приближения к планке во взлёте тело должно всё больше поворачиваться к ней. Обращать внимание нужно и на резкий подъём таза вверх с последующим подъёмом прямых ног вверх на себя во время преодоления планки, руки при этом вытянуты вдоль туловища. Приземляться следует на плечи.

2.8.6. Дополнительные специальные упражнения для прыгунов в высоту

Таблица 2.28

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Прыжки через планку, выполнять с возвышения	10–12 раз	На возвышение ногу ставить на всю стопу
2. Прыжки через барьеры толчком одной; то же выполнять по выражу	3–4 раза	Количество барьеров – от 3 до 10. Отталкивание выполнять как в прыжках в высоту, мах выполнять активно
3. Прыжки по наклонной плоскости на одной ноге, под гору или с горы	20–25 раз	Отталкивание максимально быстрое
4. Прыжки по ступенькам на толчковой ноге	20–25 раз	Выполнять с максимальной скоростью
5. Спрыгивания с возвышения в 40–60 см с последующим прыжком через планку (барьер); то же, но с разбега в 3–7 шагов	12–15 раз	Планка (барьер) устанавливается на доступной спортсмену высоте
6. И. п. – стойка ноги врозь, толчковая впереди, руки в положении замаха. Удары по мячу, висячему на высоте 100–150 см	2–3 серии по 12–15 раз	Маховая нога прямая

Продолжение таблицы 2.28

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
7. Прыжки с доставанием высоко висящих предметов рукой, головой, маховой ногой	10–15 раз	Сохранять свободу движений
8. Вспрыгивание на возвышенность (тумба, гимнастический конь)	8–10 раз	Выполнять с 4–8 беговых шагов
9. Выпрыгивания на месте в яме с песком	3–4 серии по 6–8 раз	Выполнять на одной или обеих ногах
10. Выпрыгивания на одной или обеих ногах с отягощением	2–3 серии по 8–10 раз	Можно выполнять и на наклонной поверхности
<i>Примечание</i> – Кроме этих упражнений рекомендуется использовать упражнения бегунов.		

2.9. Упражнения для обучения технике прыжка в длину

2.9.1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой отталкивания в сочетании с полётом в «шаге»

Таблица 2.29

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Имитация движений на месте с активным выведением таза вперёд в момент окончания отталкивания и подъёмом колена маховой ноги; то же в ходьбе	6–8 раз	Руки работают разноименно, туловище не наклонять

Продолжение таблицы 2.29

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
2. И. п. – стойка ноги врозь, маховая впереди. Прыжки с места толчком одной ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег	8–10 раз	Толчковая нога в момент отталкивания выпрямляется полностью, маховая выполняет быстрый взмах вперёд
3. То же, что и в упражнении 2, но приземление происходит на обе ноги	8–10 раз	Сохранять свободу движения
4. Прыжки с 3 и 5 шагов разбега с использованием гимнастического мостика активно отталкиваться от него; то же без него	12–15 раз	Первые шаги небольшие и активные, последние 2 шага – энергичные и ускоренные
5. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50–60 см и более, на расстоянии, равном половине длины прыжка от бруска для отталкивания	12–15 раз	В полёте не наклонять туловище
6. Прыжки в «шаге», отталкиваясь при медленном беге: через 1 шаг, через 3 шага, через 5 шагов	50–60 м	Отталкивание выполнять активно, в полёте туловище вертикально; то же с утяжелением
7. Прыжки с ноги на ногу; то же, но пройти установленное расстояние за наименьшее количество прыжков.	3–4 раза по 60 м	Таз выводить вперёд, голенью выполнять загребавшее движение в момент постановки ноги на опору
<p><i>Примечание</i> – Данные упражнения способствуют обучению техники полётной фазы в прыжке способом «согнув ноги». При обучении данному способу прыжка у занимающихся необходимо добиваться правильного выполнения движений и устойчивости в воздухе. Однако не следует уделять много времени решению этой задачи до того, как будет окончательно выбран один из трёх способов прыжка.</p>		

2.9.2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой полётной фазы способом «ножницы»

Таблица 2.30

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – вис на перекладине. Выполнить движение «бег по воздуху»	до 10 сек.	Выполнять в медленном и среднем темпе
2. Бег «колесом» с вращением прямых рук вперёд	2–3 раза 30–40 м	Руки работают разноименно
3. Прыжок с 3–5 беговых шагов, направленный больше вверх. Приземлиться на обе ноги в положение «шага»	6–8 раз	Туловище вертикально
4. С 3–5 беговых шагов разбега выполнить прыжок в «шаге», не задерживаясь, опустить маховую ногу с выведением таза вперёд и приземлиться на неё. Толчковую ногу вынести вперёд, активно поднимая бедро вверх, и перейти на бег	8–10 раз	Прыжок направлен больше вверх, мах выполнять от бедра
5. С 3–5 беговых шагов разбега выполнить прыжок в «шаге», не задерживаясь, опустить маховую ногу вниз и затем назад, а толчковую вывести вперёд-вверх. Опуская толчковую ногу, приземлиться на неё, а маховую ногу активно вывести вверх-вперёд и перейти на бег	8–10 раз	Прыжок направлен больше вверх

Продолжение таблицы 2.30

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
6. То же, что и в упражнении 5, но в момент приземления не опускать вниз толчковую ногу, а маховую присоединить к ней и приземлиться на обе ноги	8–10 раз	Сохранять свободу движений
7. То же, но в наивысшей точке полёта сменить положение ног движением «ножницы». Приземляться на обе ноги в положение «шага»; то же, приземляясь на обе ноги, как при обычном прыжке	12–15 раз	Для более успешного выполнения упражнения на начальных этапах рекомендуется использовать гимнастический мостик
<p><i>Примечание</i> – При обучении данному способу необходимо особое внимание уделять правильному выполнению движений «ножниц», совершаемых от бедра, а не голенью. Прыгун должен продолжать бег в воздухе, а не делать движения прямыми ногами или одними голеньями.</p>		

2.9.3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой полётной фазы способом «прогнувшись»

Таблица 2.31

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Имитация движения ног в висячем положении на гимнастических кольцах	до 5 раз	Таз вывести вперёд, а плечи немного отклонить назад во время опускания маховой ноги
2. И. п. – стойка ноги врозь, толчковая впереди. Прыжок в яму с песком или на маты с возвышенности (скамейка)	6–8 раз	После выведения маховой ноги вперёд опустить её вниз-назад, слегка выводя таз вперёд

Продолжение таблицы 2.31

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
3. Прыжки в длину с 3–5 беговых шагов. Из положения в «шаге» опустить маховую ногу и, приземляясь на неё, пробежать вперёд	8–10 раз	Сохранять свободу движений
4. Прыжки в длину с 3–5 беговых шагов с использованием гимнастического мостика. Из положения в «шаге» активно опустить маховую ногу вниз, выпрямиться и приземлиться на обе ноги	8–10 раз	Не стремиться активно выбрасывать ноги вперёд при приземлении. То же упражнение в дальнейшем необходимо выполнять без гимнастического мостика
5. Прыжки в длину с 5–6 беговых шагов. Из положения в «шаге» опустить маховую ногу вниз-назад, таз вывести вперёд и прогнуться. Руки полусогнуты и отводятся в стороны-вверх	8–10 раз	Не стремиться активно выбрасывать ноги вперёд при приземлении. То же можно выполнять, отталкиваясь от трамплина или мостика
6. То же, что и в упражнении 5, но активно выбрасывая ноги в момент приземления	10–12 раз	Движение руками осуществляется вперёд-вниз-назад
7. Прыжки с 5–7 беговых шагов. В полётной фазе энергично прогнуться, выдерживая в этом положении паузу, затем активно выбрасывая ноги вперёд, выполнить приземление	10–12 раз	Не наклонять голову в момент прогиба
<p><i>Примечание</i> – Обучая прыжку способом «прогнувшись», следует обращать внимание на необходимость вылета в «шаге», поскольку возможен преждевременный прогиб в момент отталкивания.</p>		

2.9.4. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой приземления

Таблица 2.32

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Прыжки в длину с места	10–12 раз	Стараться как можно больше выбросить ноги вперёд
2. Прыжки в длину с места через скакалку или резиновую ленту	10–12 раз	В момент выноса ног вперёд пронести их через скакалку или ленту, стопы «взять на себя»
3. Прыжки в длину с 4–5 шагов разбега. В середине полёта вынести толчковую ногу вперёд к маховой и затем занять правильное положение перед приземлением	8–10 раз	Приземляясь, выйти вперёд, сгибая ноги и поднимая руки вперёд
4. Прыжки в длину с 4–5 шагов разбега через планку, установленную на высоте 20–40 см и за полметра до предполагаемого места приземления	10–12 раз	В момент приземления стопы «взять на себя»
5. Прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, находящуюся на предполагаемом месте приземления	10–12 раз	Сохранять свободу движений
6. И. п. – основная стойка. Многократные прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой и поднимая вторую вперёд-вверх на уровне таза	8–10 раз	Туловище немного наклонено вперёд. Приземление происходит в и. п.

Продолжение таблицы 2.32

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
7. Прыжки в длину с короткого разбега на горку матов	8–10 раз	Активно выбрасывать ноги вперёд, «стопы взять на себя», приземляться на ягодицы
8. И. п. – вис на кольцах. Впереди, на расстоянии 1 м, находится барьер (1 м) или планка для прыжков в высоту. Раскачиваясь на кольцах, на «каче» назад подтянуть колени к груди, на «каче» вперед выпрямить перед собой ноги и перенести через барьер. Ступни ног «взять на себя»	10–12 раз	Выполнять в медленном и среднем темпе
9. И. п. – стоять по борту прыжковой ямы с шестом в руках. Опираясь шестом об опору, толчком двух ног сделать прыжок в длину с выбросом вперед прямых ног и последующим приземлением на пятки. Ноги выбрасывать вперед после прохождения шестом вертикали	8–10 раз	Выполнять в среднем и быстром темпе
10. И. п. – стойка ноги врозь, толчковая нога впереди, маховая нога сзади на носке. С 4–6 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед, приземление на ягодицы. Ступни ног «взять на себя»	6–8 раз	Выполнять в среднем и быстром темпе

Примечание – Техника приземления почти не изменяется при переходе на другой способ прыжка. Поэтому, научившись правильно выполнять приземление, следует многократным повторением закрепить его, превратив в навык.

2.9.5. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой разбега и точного попадания на планку для отталкивания в прыжках в длину

Таблица 2.33

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Разбег по беговой дорожке с выведением таза вперед к моменту завершения полетной фазы	5–6 раз	Сохранять свободу движений
2. Пробегание первой части разбега (до контрольной отметки) прыжкообразным бегом в 6 беговых шагов	4–5 раз	Шаги в заключительной части разбега не растягивать
3. Пробегание первой части разбега по наклонной дорожке, второй (6 беговых шагов) – по ровной	5–6 раз	Сохранять свободу движений
4. Пробегание разбега. Варианты: а) с отягощением (пояс 5 кг); б) без отягощения	3–4 раза	Голову не опускать, сохранять свободу движений
5. Пробегание разбега с увеличением его длины на 2–4 беговых шага	4–5 раз	Сохранять оптимальный ритм разбега
6. Разбег по торфяному или травяному грунту (босиком)	3–4 раза	Сохранять свободу движений
7. Пробегание полного разбега с отталкиванием в конце	5–6 раз	Не смотреть на планку для отталкивания на последних шагах перед отталкиванием

Продолжение таблицы 2.33

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
8. Бег через низкие барьеры на дистанции до 100 м	4–5 раз	Высота барьера 20–30 см
9. Выполнение прыжков с короткого и среднего разбега, отталкиваясь точно от обозначенного места	6–8 раз	Обратить внимание на то, чтобы прыгун не растягивал и сильно не укорачивал последние шаги перед отталкиванием
10. Прыжки с полного разбега, отталкиваясь от точно обозначенного места	8–10 раз	Сохранять оптимальный ритм разбега
<p><i>Примечание</i> – Упражнения для совершенствования разбега должны выполняться свободно, без излишнего напряжения, с расчетом на отталкивание в конце.</p>		

2.9.6. Дополнительные специальные упражнения для прыгунов в длину

Таблица 2.34

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. п. – основная стойка, штанга массой 20–40 кг на плечах. Ходьба со штангой широким шагом с акцентом на выведении таза вперед при постановке толчковой ноги на опору (30–40 м). Главное внимание уделяется мягкому и быстрому «накатыванию» тазом на толчковую ногу, которая должна быть несколько согнута	2–3 раза по 30–40 м	Выполнять в среднем темпе

Продолжение таблицы 2.34

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
2. И. п. – основная стойка, штанга массой 20–40 кг на плечах. Ходьба со штангой с акцентом на разгибание толчковой ноги и подъеме маховой, согнутой в колене (30–40 м)	2–3 раза по 30–40 м	Необходимо как бы вытянуться на толчковой ноге вверх. Бедро маховой ноги должно быть параллельно земле. Выполнять в среднем темпе
3. И. п. – основная стойка, штанга массой 40–50 кг на плечах. С 2–3 шагов ходьбы поставить толчковую ногу на опорную площадку (высота 20–30 см) и, отталкиваясь маховой, быстро разогнуть толчковую с последующим подъемом маховой	10–12 раз	Выполнять в быстром темпе
4. И. п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. Выталкивание в беге под толчковую ногу с последующим преодолением 5 барьеров	5–6 раз (5 барьеров)	Обращать внимание на быстрое отталкивание. Туловище прямое. Выполнять в быстром темпе
5. И. п. – то же. С 4–6 беговых шагов прыжок в длину в «шаге» через два барьера; от места толчка до первого барьера 180–220 см, от первого до второго – 80–90 см	10–12 раз	Туловище должно быть незначительно наклонено вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе
6. И. п. – то же. С 6–7 беговых шагов прыжок в длину с прямого разбега через планку на высоте: а) 70–80 см; б) 90–100 см; в) 110–120 см; г) 130–140 см	На каждой высоте 3–6 раз	Отталкивание делать на расстоянии 80–90 см от ближней стойки. Не «заваливать» плечи вперед. Выполнять в быстром темпе

Продолжение таблицы 2.34

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
7. И. п. – то же. С 4–8 беговых шагов прыжок в длину с доставкой подвешенного ориентира рукой, головой	10–12 раз	Отталкивание на расстояние 2–2,5 м от проекции ориентира. Выполнять в среднем и быстром темпе
8. И. п. – то же. С 4–8 беговых шагов прыжки с ноги на ногу в последовательности: пол (толчковая) – мостик (маховая) – низкий конь (толчковая) с давлением подвешенного ориентира	8–10 раз	Обращать внимание на конечное отталкивание толчковой ногой. Вылет должен быть в положении «шага». Выполнять в среднем и быстром темпе
9. И. п. – стать на толчковую ногу, маховую согнуть. С 6–8 м разбега скачками выполнить прыжок в длину	8–10 раз	В разбеге не спешить. Выполнять в среднем темпе.
10. И. п. – стойка ноги врозь, на гимнастической скамейке. Штанга весом 20–50 кг на плечах. Шагая вперед, разогнуть опорную ногу с одновременным движением маховой на гимнастическую стенку (от скамейки до стенки 200–280 см)	10–12 раз	Не спешить с разгибанием ноги вверх. Выполнять в среднем и быстром темпе
11. И. п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 2–4 беговых шагов прыжок-кувырок с последующим вставанием на толчковую ногу и махом свободной ноги	8–12 раз	После кувырка вывести таз вперед, затем быстро подняться на ноги, выполнять в медленном среднем и быстром темпе
12. И. п. – то же. С 6–8 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выведение таза вперед, толкаясь как бы вдогонку	8–10 раз	Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе

Продолжение таблицы 2.34

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
13. И. п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4–6 беговых шагов прыжок через две линии (180–220 см) в «шаге» с последующим приземлением на маховую ногу и пробеганием	15–20 раз	Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе
14. И. п. – то же. С 6–8 беговых шагов прыжок в «шаге» через два препятствия, расположенные один от другого на расстоянии 90–100 см и от места отталкивания до первого барьера – 180–200 см	8–10 раз	Туловище держать прямо. Вывести таз вперед. Выполнять в среднем темпе
15. И. п. – одна нога впереди, другая сзади, руками на уровне головы держаться за канат. С 2–4 беговых шагов выйти в положение «шага» на канат, мягко опустить маховую ногу и вывести вперед толчковую; подтянуть маховую толчковой, прогнуться и спрыгнуть с каната на обе ноги (страхует партнер)	7–8 раз	Не спешить со сменой положения ног. Выполнять в медленном и среднем темпе

2.10. Упражнения для обучения технике тройного прыжка

2.10.1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой выполнения скачка

Таблица 2.35

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Многократные скачки на одной ноге. Бедро ноги поднимать до горизонтали	3–5 раз по 8–10 отталкиваний	Ногу ставить активно на опору на всю стопу

Продолжение таблицы 2.35

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
2. С 3, 5, 7 беговых шагов выполнить скачки на одной ноге	3–5 раз по 8–10 отталкиваний	Туловище держать вертикально
3. Скачки через 5–7 барьеров и бегом между ними	3–4 раза по 50 м	Высота барьеров 30–40 см
4. Скачки с приземлением в яму с песком на толчковую ногу и дальнейшим пробеганием	6–8 раз	Голову не опускать
5. Скачки с 5–7 беговых шагов с приземлением в длину	6–8 раз	Активно отталкиваться
<p><i>Примечание</i> – Обучение скачку – основная задача в подготовке прыгуна, следует обращать внимание на активную постановку ноги загребающим движением и на быстрый отскок с махом руками. Упражнение важно довести до автоматизма, добиваясь далёких полётных траекторий в прыжках.</p>		

2.10.2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой выполнения связки «скачок–шаг»

Таблица 2.36

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Скачок с возвышения, приземляясь в яму на одну ногу и выполняя с неё же прыжок в длину	8–10 раз	Высота возвышения 20–60 см
2. С 2–3 шагов разбега выполнить скачок и прыжок в яму с песком	6–8 раз	То же с 5–7 шагов разбега. Приземляться на обе ноги

Продолжение таблицы 2.36

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
3. Выполнение связки «скачок – шаг»	3–4 раза по 50–60 м	Выполнять в среднем темпе. Ногу ставить на всю стопу
4. «Скачок» и «шаг» по равным отметкам	4–6 раз	Выполнять в среднем темпе
5. Выполнить 3 скачка на правой ноге, следом выполнить 3 прыжка с ноги на ногу, затем то же повторить с левой ноги	3–4 раза по 50–60 м	Туловище не наклонять, выполнять в среднем темпе

2.10.3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой выполнения связки «шаг–прыжок»

Таблица 2.37

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперёд	6–8 раз	Туловище держать вертикально
2. С 3–4 шагов разбега выполнить «шаг–прыжок»	5–6 раз	Постепенно увеличивать разбег
3. То же, что и в упражнении 2, но «прыжок» выполнять через планки или низкий барьер	5–6 раз	Выполнять не закрепощаясь
4. То же, но «шаг» и «прыжок» выполняются по отметкам	5–6 раз	Выполнять не закрепощаясь
5. Спрыгивание с высоты на маховую ногу с последующим отталкиванием в яму с песком	5–6 раз	Сохранять свободу движений

2.10.4. Подводящие и специальные упражнения, направленные на овладение техникой разбега в тройном прыжке

Таблица 2.38

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Пробегание отрезка разбега с 14–16 шагов	5–6 раз	Сохранять оптимальный ритм разбега
2. Пробегание полного разбега по дорожке для прыжков с попаданием на место отталкивания	6–8 раз	Сохранять свободу движений, не опускать голову на последних шагах перед отталкиванием
3. Сочетание разбега со «скачком» на беговой дорожке	4–6 раз	Выполнять с полного разбега
4. Тройной прыжок с полного разбега по отметкам	5–6 раз	Следить за достаточно длинным полётом в «шаге» и активным опусканием ноги «загребаящим» движением вниз
5. Пробегание разбега с увеличением его длины на 2–4 беговых шага	4–5 раз	Сохранять оптимальный ритм разбега

2.10.5. Дополнительные специальные упражнения для прыгунов тройным прыжком

Таблица 2.39

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Тройной прыжок с места. Первоначальное отталкивание выполнять с возвышения от 30 до 100 см	6–8 раз	Прыжок выполняется, как и обычный тройной прыжок
2. Тройной прыжок. Первое отталкивание производится двумя ногами с возвышения от 50 до 100 см, второе отталкивание выполняется толчковой ногой, третье – маховой с возвышения до 50 см	5–6 раз	Приземление происходит на обе ноги

Продолжение таблицы 2.39

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
3. То же, что и в упражнении 2, но отталкиваться двумя ногами	5–6 раз	Прыжкам помогает активный взмах руками
4. Тройной прыжок. Первое отталкивание от дорожки, второе – с возвышенности в 30–40 см, третье – с гимнастического мостика	6–8 раз	Активно отталкиваться от гимнастического мостика
5. Тройной прыжок по отметкам с 3–4 шагов разбега	6–8 раз	Постепенно увеличивать длину разбега
6. Тройной прыжок через препятствия (низкие барьеры) с 4–8 шагов разбега	5–6 раз	Постепенно увеличивать высоту препятствий
7. Прыжки в длину с 5–6 шагов разбега, отталкиваясь слабой ногой	6–8 раз	Сохранять оптимальную длину последних шагов перед отталкиванием
8. То же упражнение, но через препятствие высотой 80–120 см	5–6 раз	Расстояние между препятствиями 200–250 см
9. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», отталкиваясь слабой ногой	8–10 раз	Отталкивание выполнять активно, сохраняя свободу движений
10. Двойные прыжки: а) с короткого разбега; б) с возвышения; в) через рейку, установленную на высоте 80–100 см у края ямы с песком	8–10 раз	Следить за активным опусканием ноги «загребающим» движением вниз

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НЕЁ

Заключительная часть практического занятия по лёгкой атлетике предназначена для снижения нагрузки и восстановления организма занимающихся. Упражнения для заключительной части проводятся в спокойном и равномерном темпе.

В самом конце занятия следует подвести его итоги, выделить лучшие стороны у занимающихся, дать задание на дом и, построив легкоатлетов в шеренгу, организованно закончить занятие.

Таблица 3.1.

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Обычный бег в медленном темпе	300–400 м	Обратить внимание на то, чтобы занимающиеся двигались строем
2. И. п. – стойка ноги врозь, небольшой наклон туловища вперед. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2–3 – свободно опустить руки вниз, дважды покачать руками (выдох); 4 – и. п.	6–8 раз	Мышцы рук и плечевого пояса расслаблены
3. И. п. – ноги врозь. 1 – поднять руки вверх (глубокий вдох); 2 – свободно опустить (бросить) согнутые в локтевых суставах руки вниз до уровня плеч (1 – выдох); 3 – расслабляя мышцы туловища, наклониться вперед, руки вниз, стряхнуть плечи (2 – выдох); 4 – и. п.	6–8 раз	Упражнение выполнять, постепенно расслабляя мышцы рук, плеч, туловища и ног
4. И. п. – стойка ноги врозь, незначительный наклон вперед. 1–2 – мах свободными руками вперед-назад	10–12 раз	Махи руками выполнять, «бросая» кисти книзу

Продолжение таблицы 3.1

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>5. И. п. – основная стойка. 1 – поднять согнутые в локтях руки вверх, потрясти кистями; 2 – свободно опустить руки в и. п.; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	Упражнение сочетать с дыханием
<p>6. И. п. – стоя боком на одной ноге у опоры, держась за нее рукой. Свободное размахивание правой ногой вперед и назад; то же с другой ноги</p>	10–12 раз	Нога сгибается в коленном суставе в крайних положениях и резко разгибается при каждом махе
<p>7. И. п. – стойка на лопатках, встряхивать мышцы ног</p>	3–4 серии на 8–10 с	Встряхивая мышцы, делать короткие колебательные движения бедрами. Отдыхать сидя
<p>8. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, покачать её в воздухе; 2 – свободно опустить ногу в и. п.; 3–4 – то же с другой ноги</p>	8–10 раз	Мышцы ног расслаблены
<p>9. И. п. – сед ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вверх, потянуться; 2 – опустить туловище на колени, руки на пол; 3–4 – повторить счёт 1–2</p>	6–8 раз	Полностью расслабить мышцы рук, шеи и туловища, опуская туловище на колени

Продолжение таблицы 3.1

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>10. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – обхватить руками правую ногу под коленом, приподнять её, расслабить и покачать руками голень; 2 – свободно опустить ногу в и. п.; 3–4 – то же другой ногой</p>	<p>6–8 раз</p>	<p>Выполнять в медленном темпе</p>
<p>11. Построение, подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>2–3 мин</p>	<p>Обратить внимание на состояние</p>
<p><i>Примечание</i> – Упражнения заключительной части в основном однотипны, выполняются по 4–5 упражнений на каждом занятии.</p>		

ЛИТЕРАТУРА

1. Пташиц, А. Я. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике : учеб.-метод. пособие / А. Я. Пташиц, И. Г. Трофимович; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т трансп. – Гомель : БелГУТ, 2006. – 50 с.
2. Кривоносова, М. П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевич. – Минск : Выш. шк., 1986. – 312 с.
3. Основы техники и методики обучения метания копья : методические рекомендации / сост. В. В. Трущенко [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2014. – 19 с.
4. Полищук, В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 144 с.
5. Кременевская, И. М. Шейпинг для самостоятельных занятий : учеб.-метод. пособие / И. М. Кременевская, Н. А. Кривоножкина; М-во образования и науки РФ, «Уральский федеральный ун-т им. первого президента России Б. Н. Ельцина» : Екатеринбург, 2015. – 40 с.
6. Макаров, А. Н. Легкая атлетика: учебник для студентов факультетов физвоспитания пед. Ин-тов / А. Н. Макаров; под ред. А. Н. Макарова. – М. : Просвещение, 1974. – 352 с.
7. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика : учебник для факультетов физической культуры / Н. Г. Озолин; под общ. ред. Н. Г. Озодина, В. И. Воронкина, Ю. И. Примакова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 366 с.
8. Попов, В. Б. 555 Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – Изд. 2-е, стер. – М. : Человек, 2011. – 224 с.

Учебное издание

**Трофимович Иван Иванович,
Трофимович Иван Григорьевич,
Геркус Антон Станиславович**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ,
ПОДВОДЯЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Пособие

Редактор В. И. Шкредова
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 08.09.2020. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 8,37. Уч.-изд. л. 9,15.

Тираж 50 экз. Заказ 393.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 .

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246019, Гомель

**И. И. ТРОФИМОВИЧ,
И. Г. ТРОФИМОВИЧ,
А. С. ГЕРКУСОВ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ,
ПОДВОДЯЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Гомель
2020