



Учебные карточки

Детская легкая атлетика ИААФ



Учебные карточки

Детская легкая атлетика ИААФ

Издание 2006

Разработано рабочей группой в составе:

Чарлз Гоззоли (Франция)

Жамель Симохамед (Алжир)

Абдель Малек Эль - Хебил (Марокко)



Практические принципы использования учебных карточек для
тренировки в связи с мероприятиями, включенными во
«Всемирный учебный проект ИААФ»

Учебные карточки для детей 7-12 лет (Детская легкая атлетика)

Для каждого вида легкой атлетики представлены 5 учебных карточек, рекомендуемые 5 тренировочных ситуаций.

Ни при каких обстоятельствах эти карточки не заменяют учебный процесс. Они просто представляют 5 возможных ситуаций тренировки для молодых участников. В обязанности инструкторов входит отбор и организация тренировок с учетом пожеланий детей.

Некоторые виды не подходят под 5 учебных карточек по следующим трем причинам:

- В видах, не подходящих под эти 5 учебных карточек, инструкторы должны продемонстрировать минимальную возможность, чтобы высказать новые идеи в отношении тренировки:

(Например, чтобы подготовить вид метания в цель, любое метание в цель будет считаться тренировочным упражнением (игры с мячом, игра на проявление мастерства и т.д.).

- В некоторых видах, которые ближе к видам, предназначенным для взрослых, мы не хотим ограничивать детей, соревнующихся в рамках Детской легкой атлетики, какими-то конкретными тренировками для подготовки к какому – то виду. Различные тренировочные ситуации в подготовке к какому – то виду достаточны для обеспечения гарантии успешного участия в соревновании.

(Например, подготовка к бегу по дистанции 1000 м на выносливость заключается в 8 – минутном беге и «прогрессивном» беге на выносливость).

- Если вид является прогрессивной формой другого вида, он не предлагает других тренировочных ситуаций помимо тех, которые являются подготовительными к данному виду.

(Например, подготовка к тройному прыжку в ограниченной зоне выполняется с короткого разбега, предназначенного для короткого прыжка).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Некоторые учебные карточки не отвечают видам программы Детской атлетики ИААФ (спортивная ходьба, прыжок в высоту) по следующим причинам:

- *безопасность участников (прыжок в высоту: приземление без матов)*
- *техническая сложность (спортивная ходьба, фосбери - флор)*

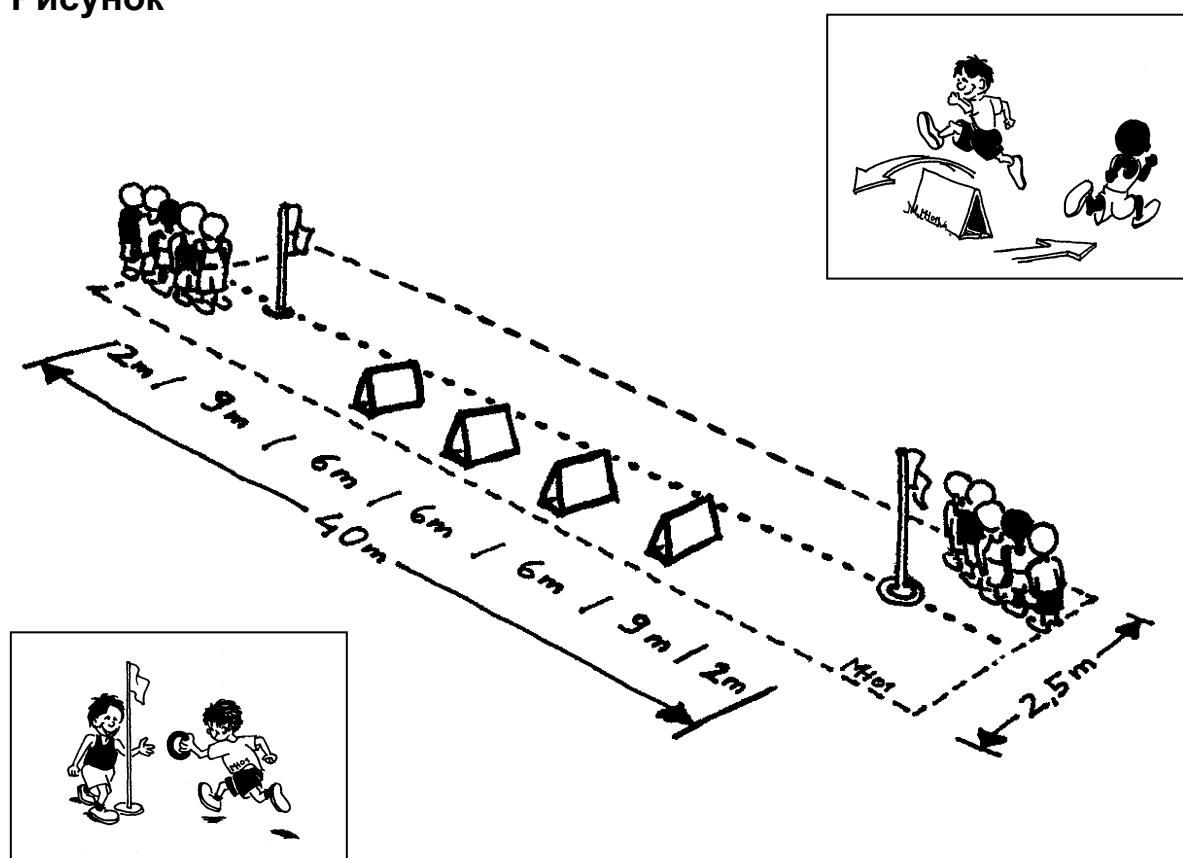
Однако настоятельно рекомендуется объяснять эти фрагменты прыжка/спортивной ходьбы в ходе подготовительных упражнений, поскольку они возникнут на более поздней стадии.

Учебная карточка: Спринтерский/барьерный челночный бег

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

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

Рисунок



Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Спринтерский/барьерный челночный бег

Цель: совершенствовать преодоление барьера

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасные трассы
- Соответствующие препятствия

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры для трассы

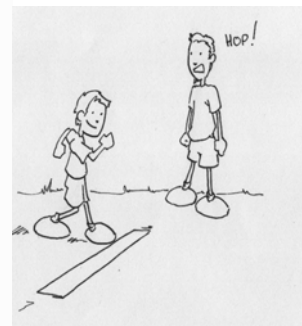
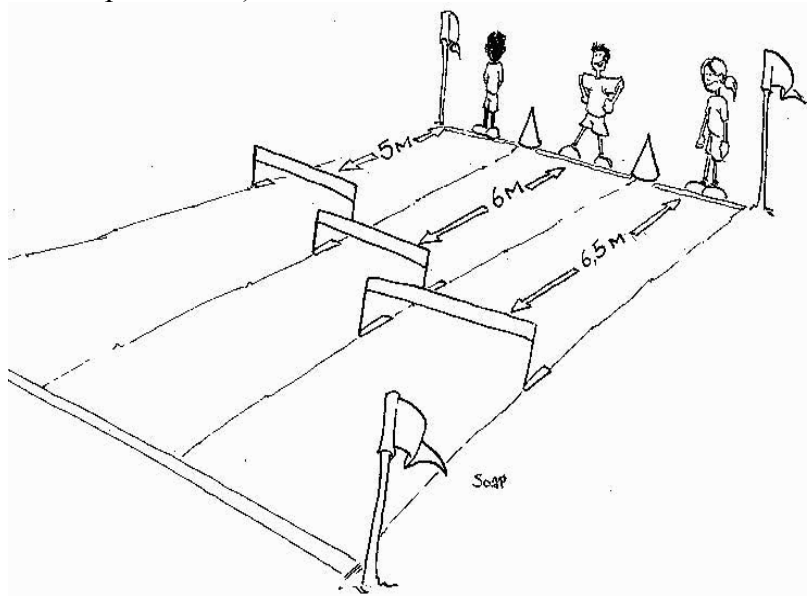
Учебная карточка 2: Спринтерский/барьерный челночный бег

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

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

Начните от планки, расположенной на земле

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



Стартовое положение

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

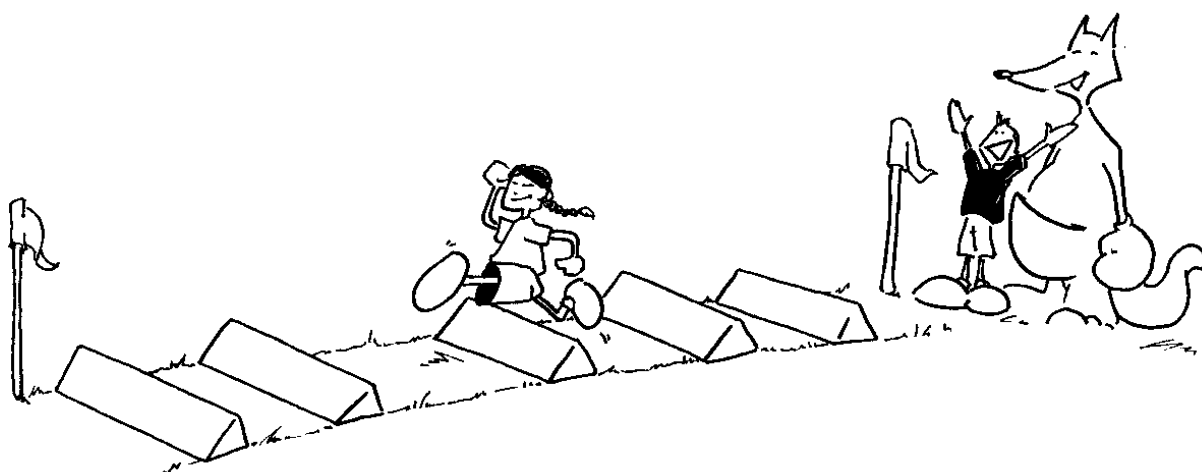
- Барьеры
- Вертикальные маркеры на трассе

Учебная карточка 3: Спринтерский/барьерный челночный бег

Цель: совершенствовать беговой шаг на дистанции между барьерами

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Работайте над различной амплитудой шага
- Сохраняйте скорость бега

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Безопасные препятствия
- Организация групп

Инвентарь:

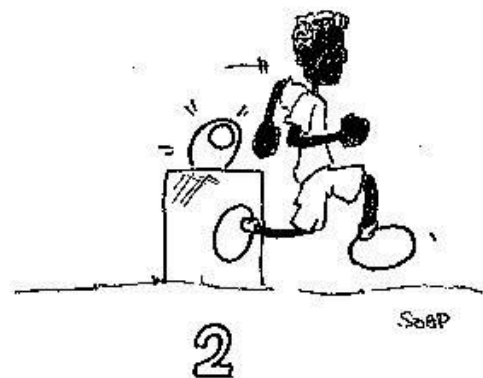
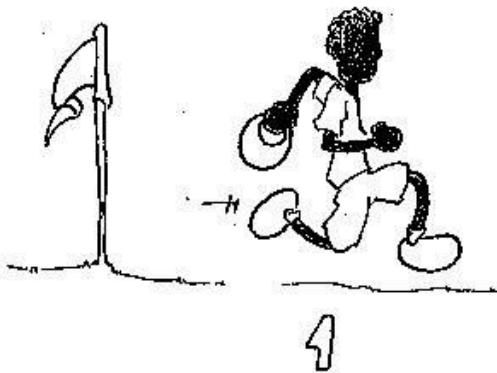
- Барьеры
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка 4: Спринтерский/барьерный челночный бег

Цель: совершенствовать передачу эстафетной палочки

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

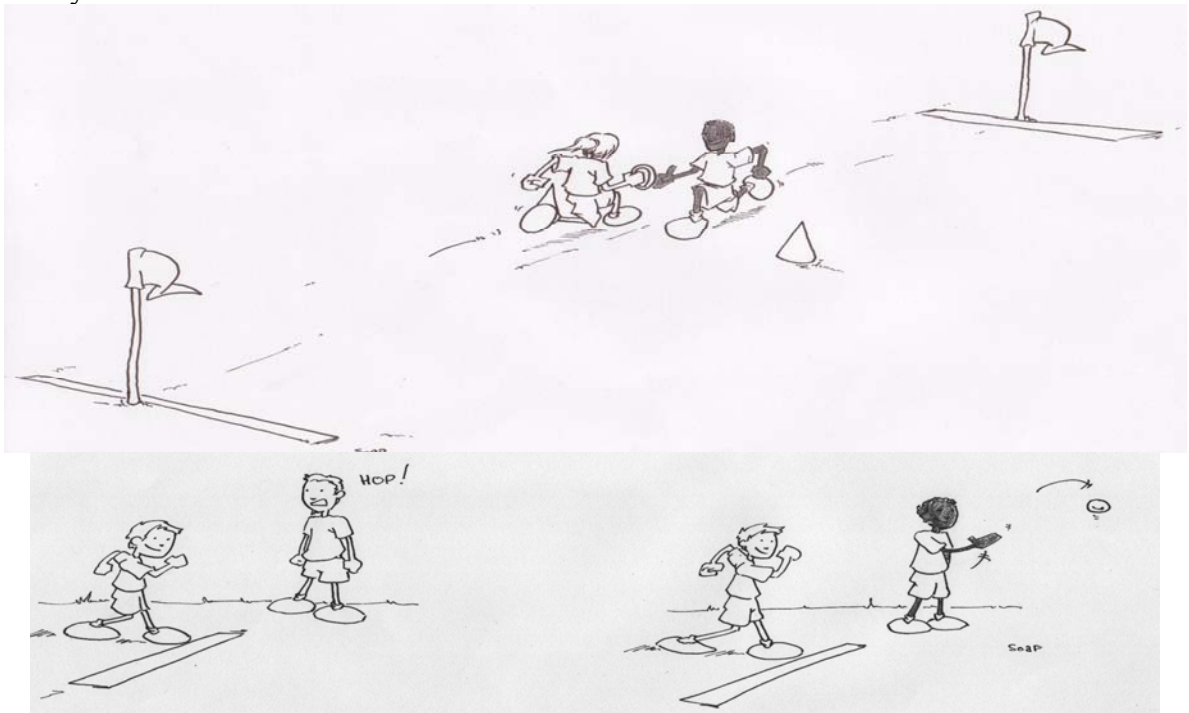
- Палочки или различные снаряды
- Футляр для палочек

Учебная карточка 5: Спринтерский/барьерный челночный бег

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные эстафетные палочки

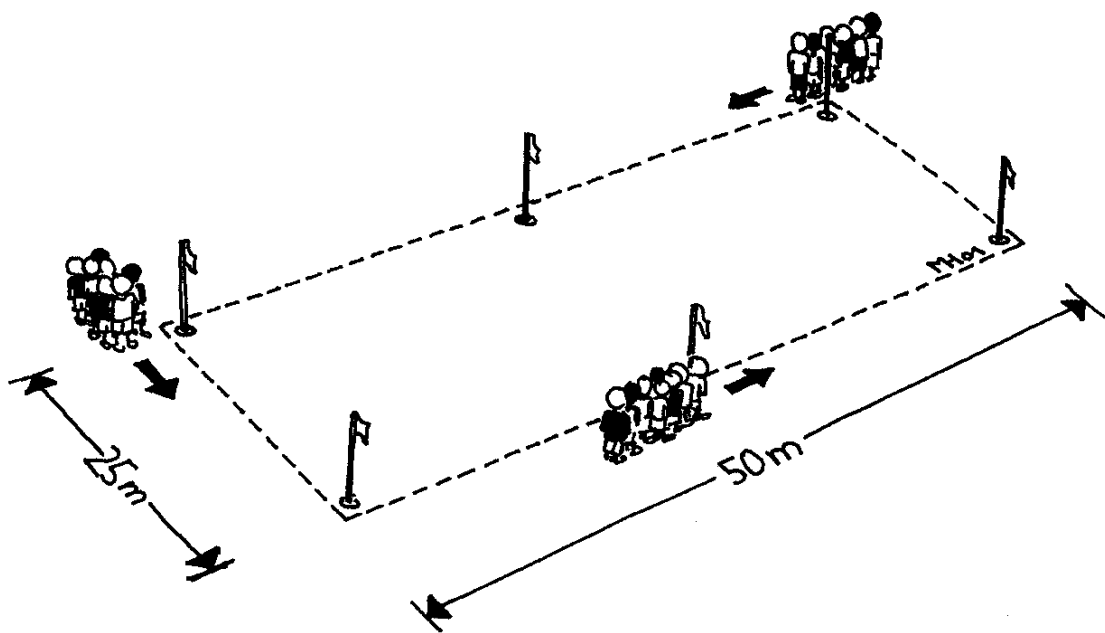
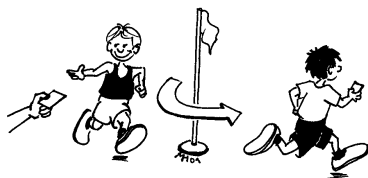
Инвентарь:

- Вертикальные маркеры
- Эстафетные палочки

Учебная карточка: Восьминутный бег на выносливость

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

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



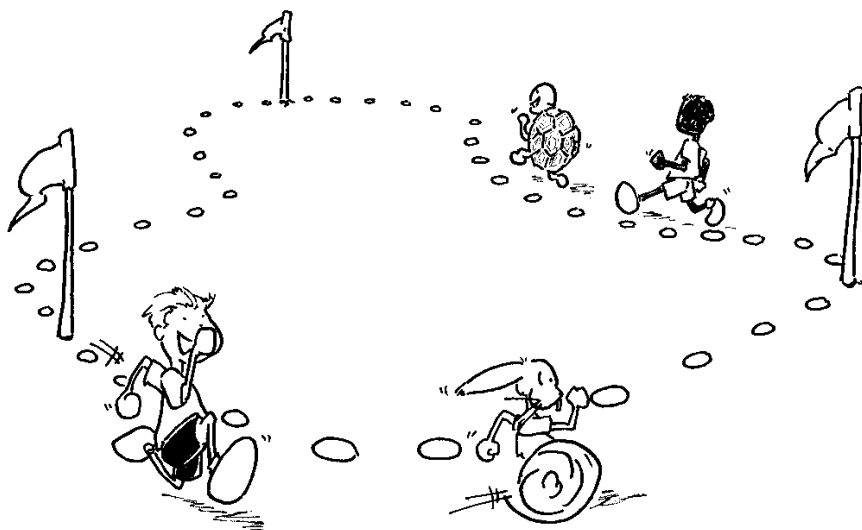
В этом виде дети пытаются сохранить постоянную скорость. Это гарантирует хорошее выполнение упражнения

Учебная карточка 1: Восьмиминутный бег на выносливость

Цель: контролировать скорость бега

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

- Выполняйте данные вам инструкции
- Дышите легко

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

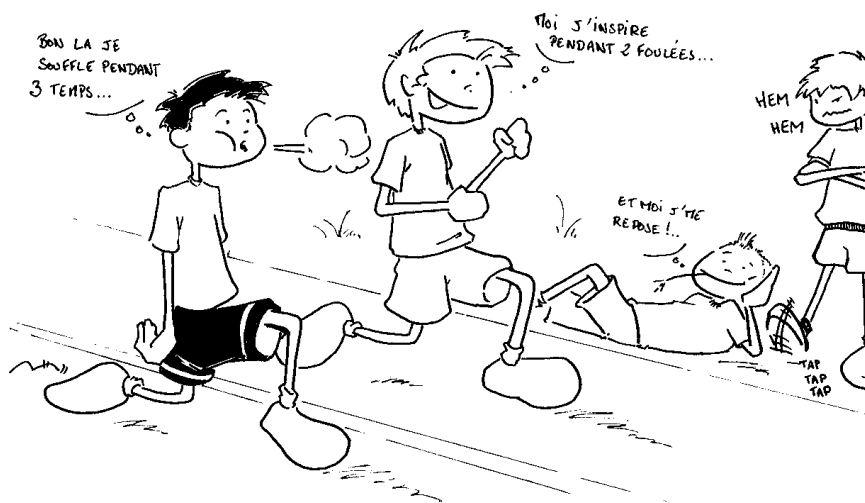
- Маркеры
- Свисток или другой стартовый сигнал

Учебная карточка 2: Восьминимутный бег на выносливость

Цель: наладить дыхание во время выполнения упражнения

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Начните с основных циклов дыхания
- Громко выдыхайте

Рекомендации:

- Способность выполнять инструкции
- Не демонстрировать проблемы физиологического характера.

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Скорость, соответствующая уровню способностей участников

Инвентарь:

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

Учебная карточка 3: Восьмиминутный бег на выносливость

Цель: найти свой собственный темп

Примерная ситуация: короткая программа последовательного бега с индивидуальной скоростью.

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

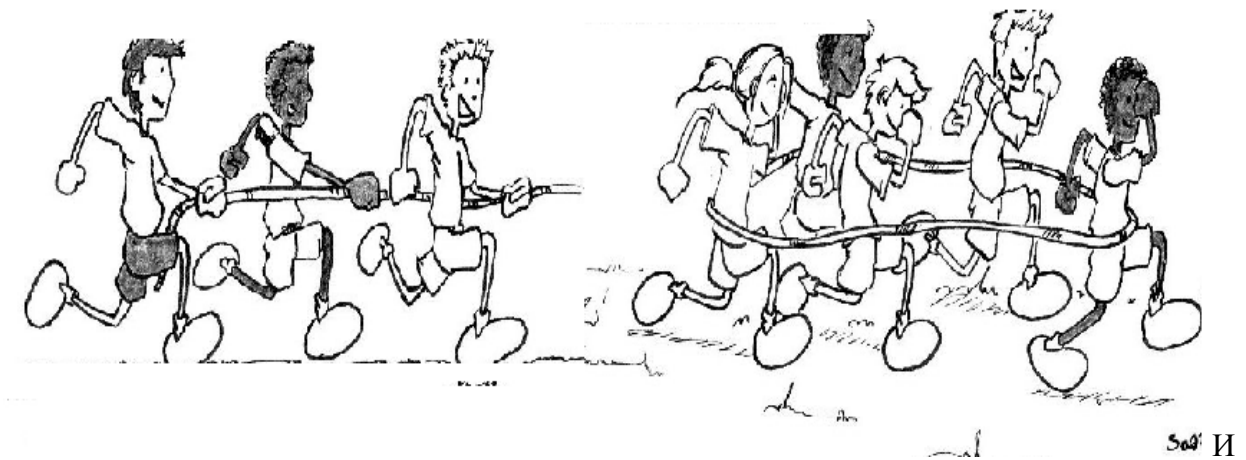
- Маркеры
- Хронометр
- Рулетка

Учебная карточка 4: Восьмиминутный бег на выносливость

Цель: обучиться бегу в группе

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

- Адаптируйтесь постепенно
- Легко адаптируйте свой шаг и частоту темпа

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

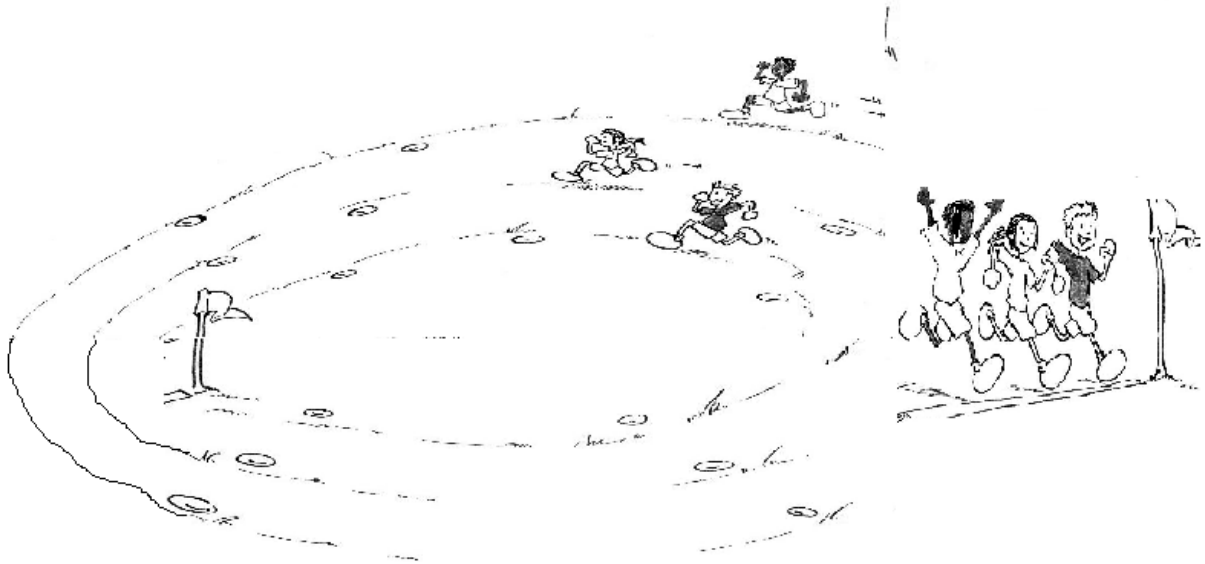
- Вертикальные маркеры
- Связь команды (резиновый шланг и т.п.)

Учебная карточка 5: Восьмиминутный бег на выносливость

Цель: научиться приспосабливать свой темп к темпу других бегунов

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасная трасса и зона
- Организация группы (инструкции)

Инвентарь:

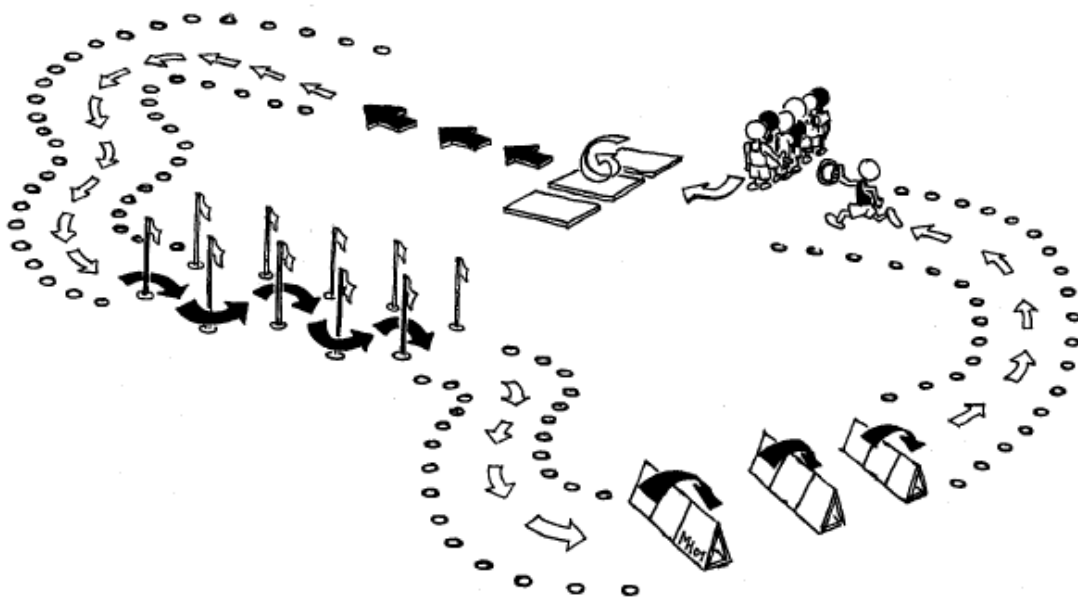
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка: Как подготовить соревнование Формула-1?

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

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

Figure



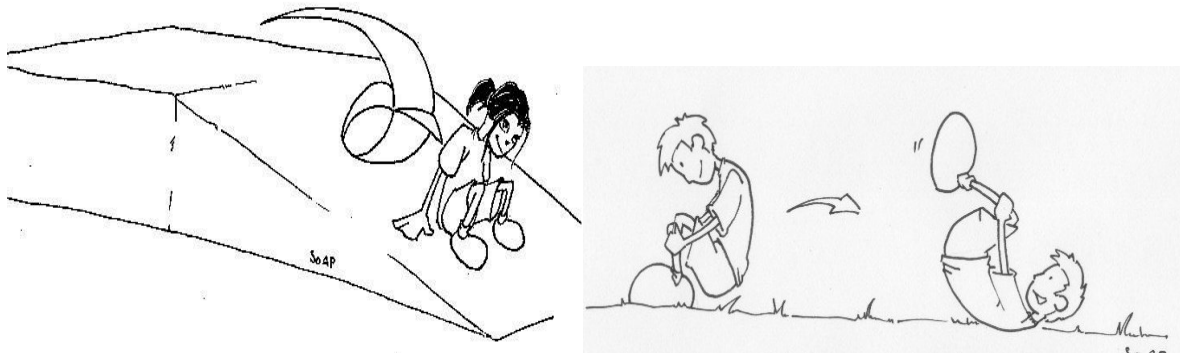
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Соревнование Формула-1

Цель: кувырок вперед для всех

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Критерии успеха:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Соответствующая покатая поверхность
- Хорошая организация
- Организация группы

Инвентарь:

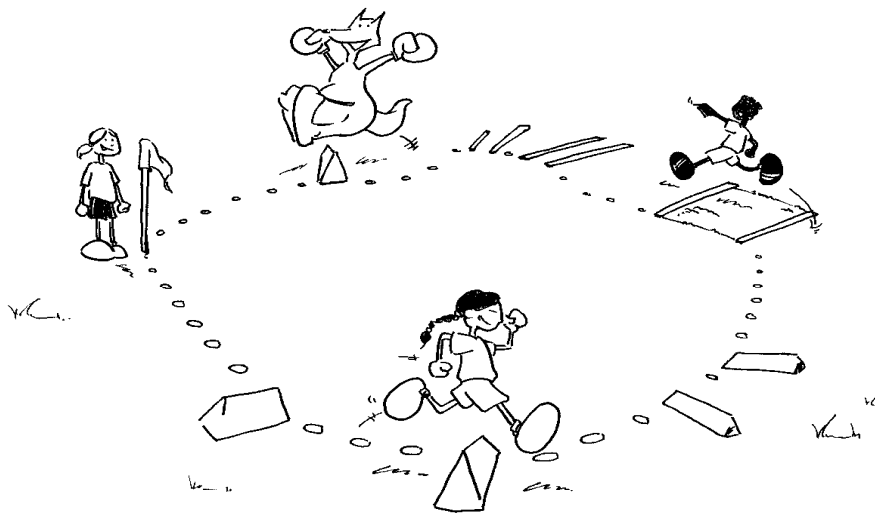
- Покатая поверхность
- Маты

Учебная карточка 2: Соревнование Формула-1

Цель: пробовать и осваивать преодоление препятствия

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Критерии успеха:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Безопасные препятствия

Инвентарь:

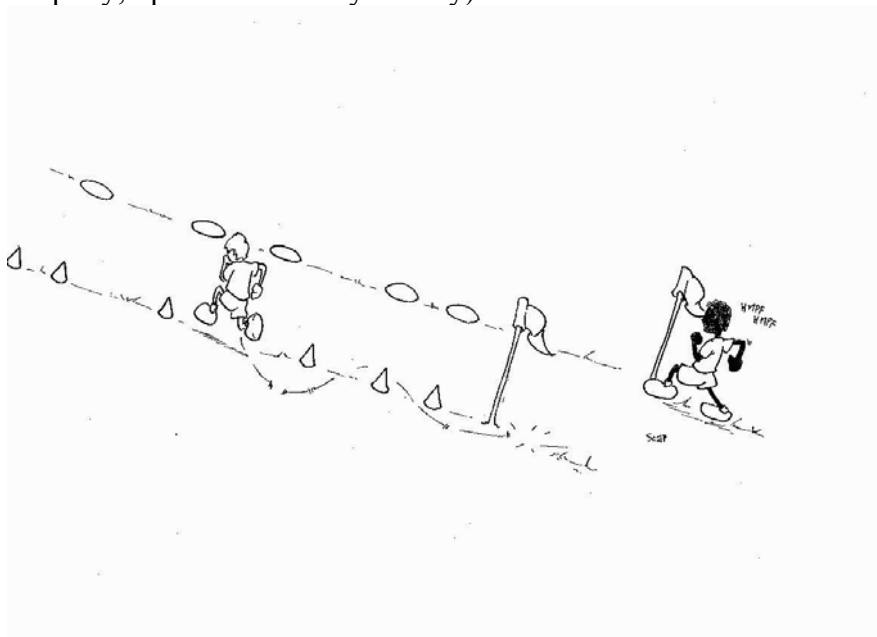
- Разные препятствия
- Маркеры

Учебная карточка 3: Соревнование Формула-1

Цель: попробовать и освоить слаломный спринт

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Организация группы

Инвентарь:

- Маркеры

Учебная карточка 4: Соревнование Формула-1

Цель: совершенствовать бег по виражу

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Несколькокая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

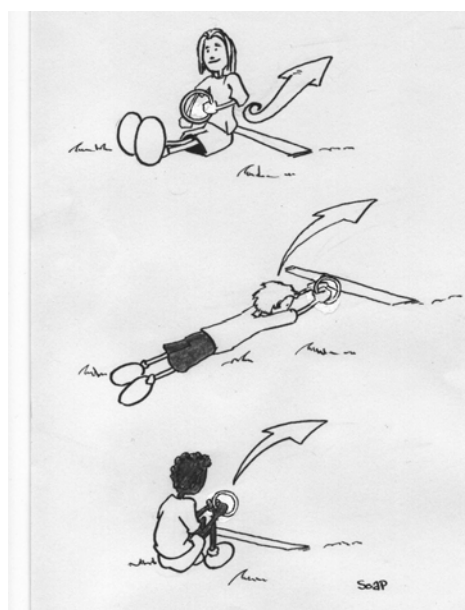
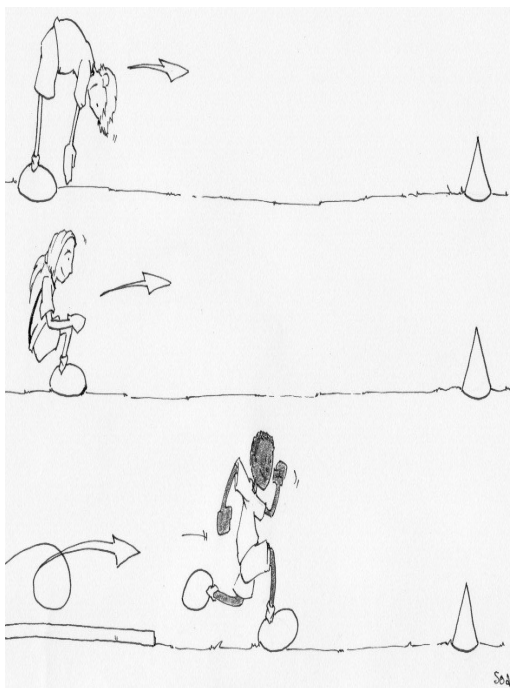
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка 5: Соревнование Формула-1

Цель: освоить эффективный старт

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Нескользящая и мягкая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

- Вертикальные маркеры
- Хронометр

Учебная карточка: Как подготовить прыжок вперед в приседе?

Анализ вида: прыжковый вид, который подчеркивает не только силу нижних конечностей, но также координацию между руками и ногами, симметричное действие нижних конечностей и, наконец, потерю равновесия, когда дети прыгают вперед.

Инструкции по безопасности детей: гарантией безопасности вида является мягкая и нескользкая поверхность и инструкции по амортизации во время приземления (мягкое приземление).



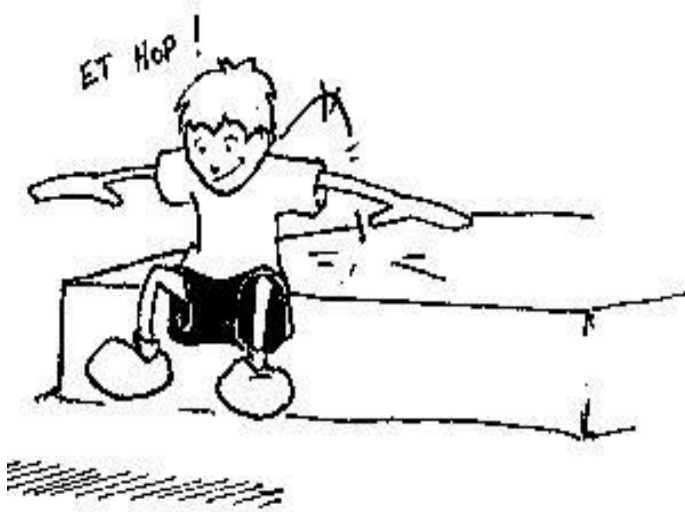
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Прыжок вперед в приседе

Цель: освоить прыжок в приседе и амортизацию при приземлении после прыжка

Предлагаемая ситуация: выполните прыжок из ящика или другого предмета, пригодного для детей (20 см достаточно для старта), с приземлением на обе ноги.

Поведение новичков: новички обычно следят за ногами во время приземления и часто «ломают» положение тела без амортизации нижних конечностей.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не шумите во время приземления
- Держите туловище прямо

Критерии успеха:

- Приземление на две ноги одновременно
- Амортизация при приземлении с согнутыми ногами
- Туловище находится в прямом положении

Прогрессия обучения:

- Выполнение целевых прыжков
- Объединение нескольких разнообразных прыжков с приседом в серию
- Прыжок с предметом в руке (мячик, карточка и т.п.)
- Переход к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Стабильная структура
- Соответствующая высота

Инвентарь:

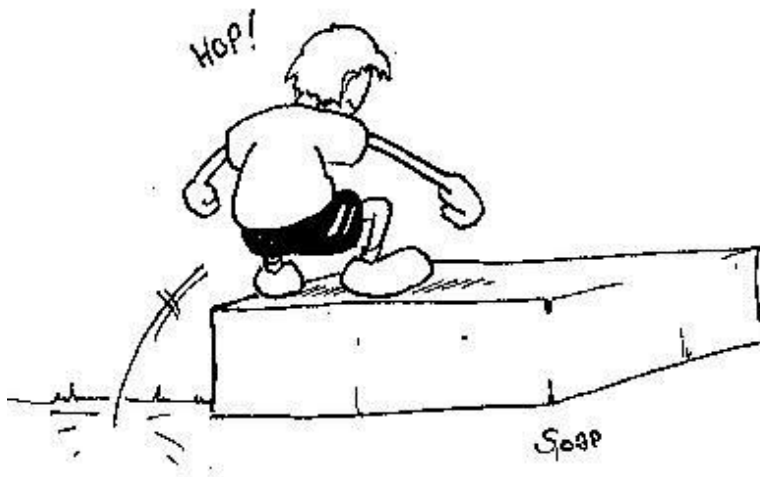
- Приподнятая структура
- Маты, если это необходимо

Учебная карточка 2: Прыжок вперед в приседе

Цель: освоить отталкивание двумя ногами и сгибание нижних конечностей для приземления.

Предлагаемая ситуация: прыжок на приподнятой над землей поверхности (20 см достаточно для начала), необходимо занять положение, стабильное для приземления (оцените качество отталкивания и вращения туловища).

Поведение новичков: Для обеспечения безопасности новички обычно ожидают момента касания приподнятой поверхности, значительно сокращая силу отталкивания обеими ногами.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Стойте рядом с приподнятой структурой
- Подтяните ноги перед приземлением

Рекомендации:

- Сбалансированное приземление
- Полное отталкивание нижними конечностями
- Помощь руками
- Тело находится почти в вертикальной позиции

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту структуры (в пределах возможностей)
- Прыгайте в цель
- Объедините прыжки с другими действиями: (например, метание или прыжок с приседом и т.п.)
- Переходите к играм

Безопасность:

- Стабильная приподнятая структура
- Соответствующая высота

Инвентарь:

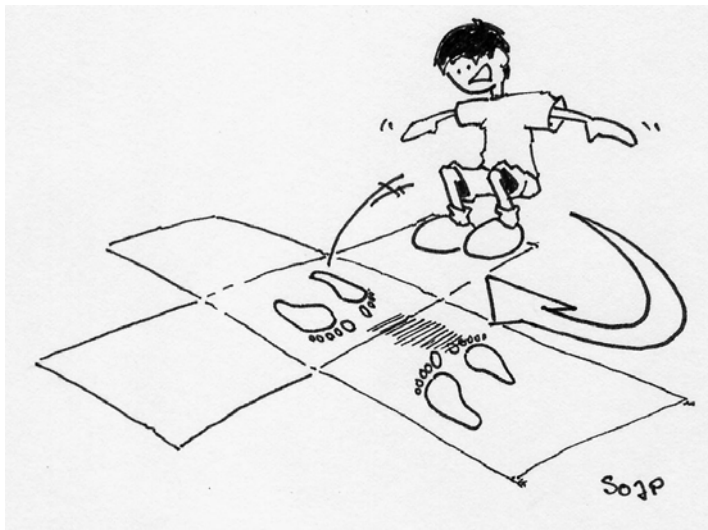
- Приподнятая структура

Учебная карточка 3: Прыжок вперед в приседе

Цель: освоение разных стабильных прыжков на обе ноги

Предлагаемая ситуация: При разметке классиками (например, перекрестные классики), участники выполняют прыжки влево, вправо по очереди и т.п.)

Поведение новичков: новички часто следят за своими ногами. Чтобы правильно приземлиться. Они обеспечивают вращение плечами вместо того, чтобы делать это ногами.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не следите за ногами
- Меняйте вращение вправо и влево

Критерии успеха:

- Выполните требуемые прыжки
- Сохраняйте равновесие
- Отталкивайтесь двумя ногами одновременно

Прогрессия обучения:

- Меняйте разметку классиками
- Объедините два или три прыжка с промежуточными остановками
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Четко различимая разметка

Инвентарь:

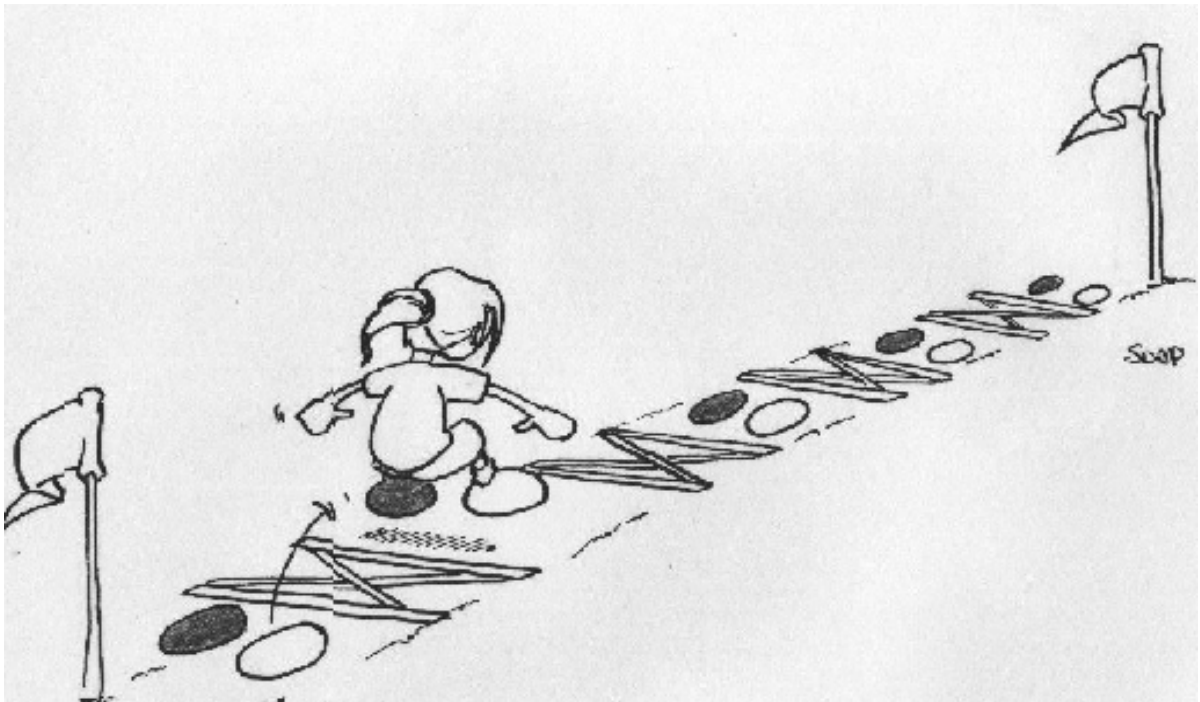
- Маты, если это необходимо
- Горизонтальные маркеры, если это необходимо

Учебная карточка 4: Прыжок вперед в приседе

Цель: освоить движение прыжком на двух ногах

Предлагаемая ситуация: выполните как можно больше прыжков на двух ногах с различной амплитудой.

Поведение новичков: новички испытывают трудности при выполнении нескольких прыжков; их нижние конечности зачастую слишком согнуты. Руки дают «стабилизирующий» эффект.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не слишком сгибать ноги
- Руки работают
- Смотреть перед собой

Рекомендации:

- Прыжковая последовательность
- Сохранение равновесия
- Результат

Прогрессия обучения:

- Меняйте характер поверхности (трава, песок, маты и т.п.)
- Меняйте высоту прыжка за счет площади прыжка

Безопасность:

- Мягкая и нескользкая поверхность
- Организация группы
- Соответствующая прыжковая дистанция (короткая)

Инвентарь:

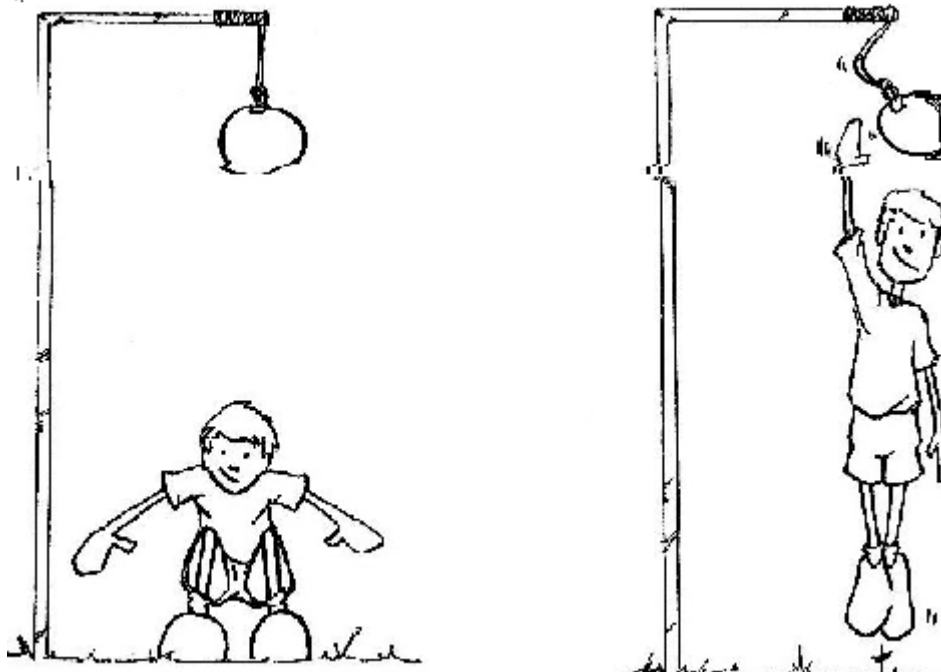
- Горизонтальные маркеры
- Маты

Учебная карточка 5: Прыжок вперед в приседе

Цель: освоить толчок ногами

Предлагаемая ситуация: дети выполняют вертикальное отталкивание обеими ногами, чтобы попасть в конкретную цель.

Поведение новичков: новички не используют все возможности своих мышечных действий. Последовательность действий часто неэффективна.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Отталкивание по полной стопе
- Помощь рук
- Смотрите перед собой во время прыжка

Рекомендации:

- Голеностоп полностью выпрямлен
- Строго вертикальное отталкивание

Прогрессия обучения:

- Касание цели правой и левой рукой
- Выполнение нескольких прыжков
- Переход к играм

Безопасность:

- Плоская и мягкая поверхность
- Безопасная цель

Инвентарь:

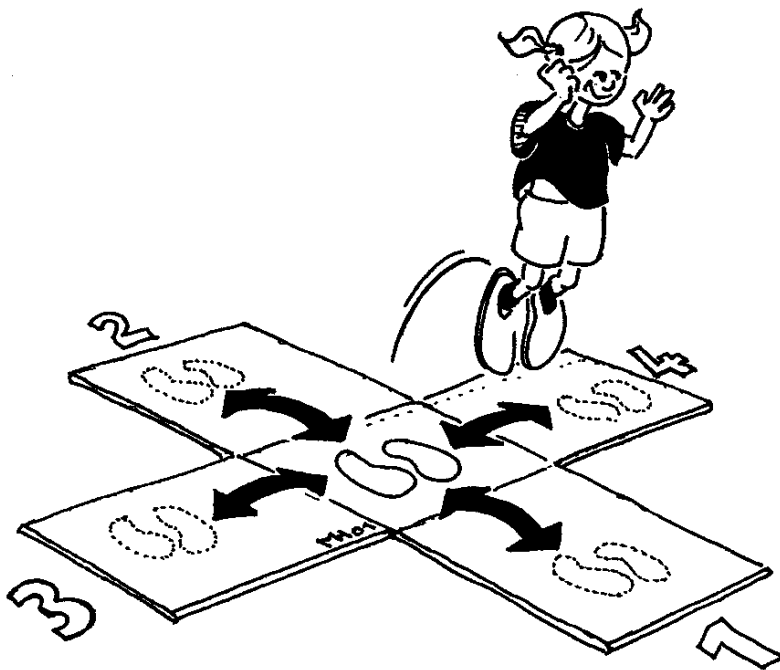
- Цели

Учебная карточка: Перекрестные прыжки

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

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

Рисунок



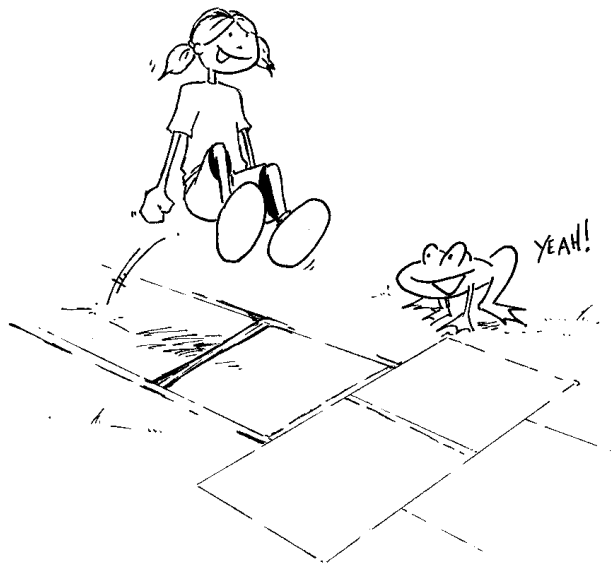
Вид Детской легкой атлетике ИААФ

Учебная карточка 1: Перекрестные прыжки

Цель: освоить отталкивание двумя ногами

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Прыжок двумя ногами
- Одновременное отталкивание двумя ногами

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

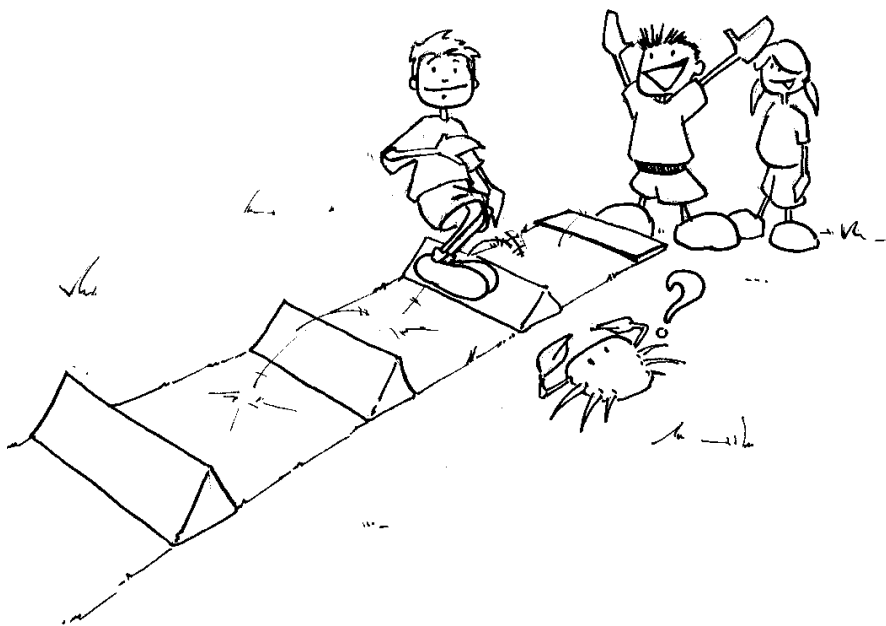
- Разметка
- Размеченная станции

Учебная карточка 2: Перекрестные прыжки

Цель: освоить последовательность основ продолжительного движения

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

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



Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

- Препятствия
- Размеченная станция

Учебная карточка 3: Перекрестные прыжки

Цель: освоить прыжок со скакалкой

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохранять вертикальную позицию
- Не прыгать высоко

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасная поверхность
- Соответствующая скакалка

Инвентарь:

- Скакалки

Учебная карточка 4: Перекрестные прыжки

Цель: освоение прыжков справа налево и наоборот

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Следить за направлением движения
- Использовать руки при прыжке

Рекомендации:

- Выполнять программу
- Не прыгать вперед или назад

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Соответствующие барьеры и тренировка

Инвентарь:

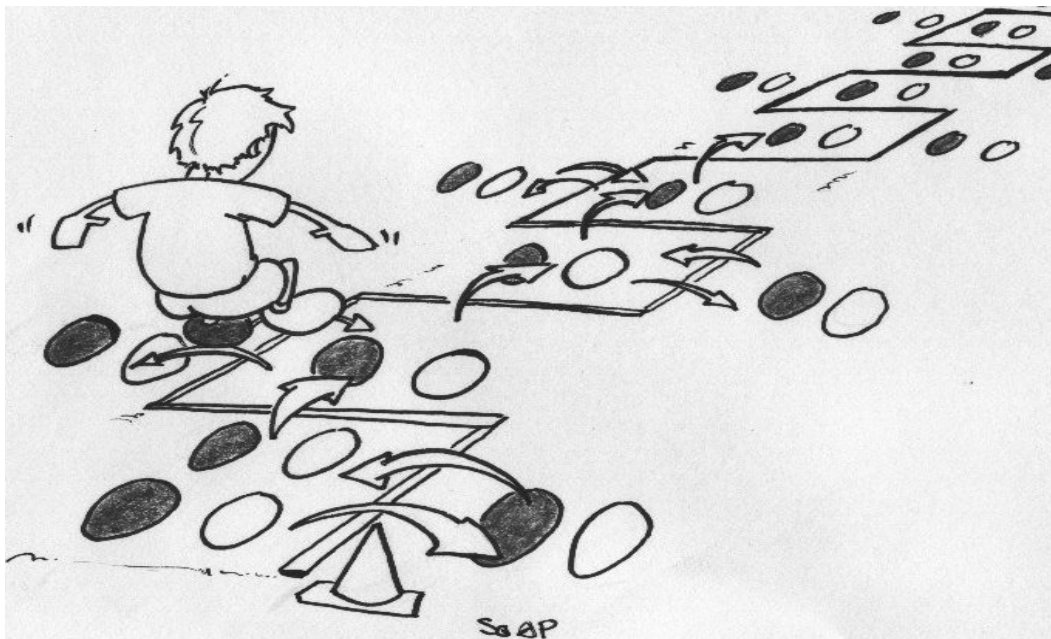
- Горизонтальные маркеры
- Барьеры / Препятствия

Учебная карточка 5: Перекрестные прыжки

Цель: освоить прыжки в сторону и вперед

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Нескользякая поверхность
- Соответствующие препятствия /места проведения

Инвентарь:

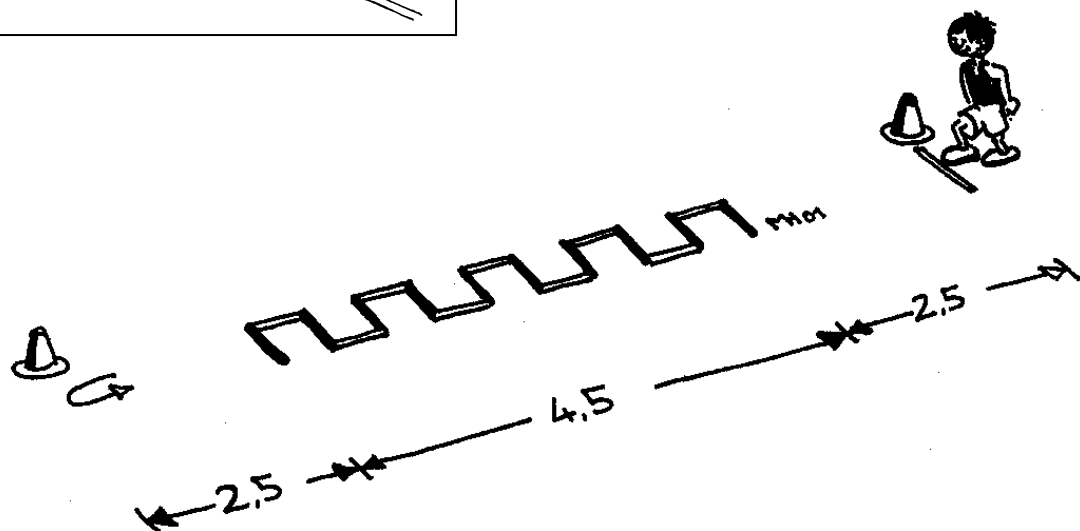
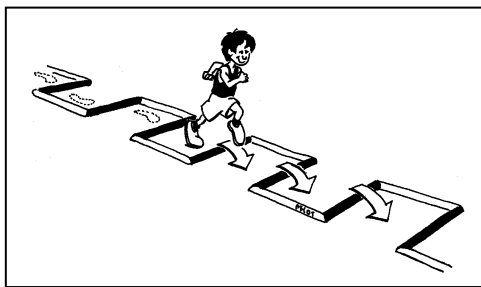
- Горизонтальные маркеры
- Хронометр /свисто

Учебная карточка: Скоростная лестница

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

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

Рисунок



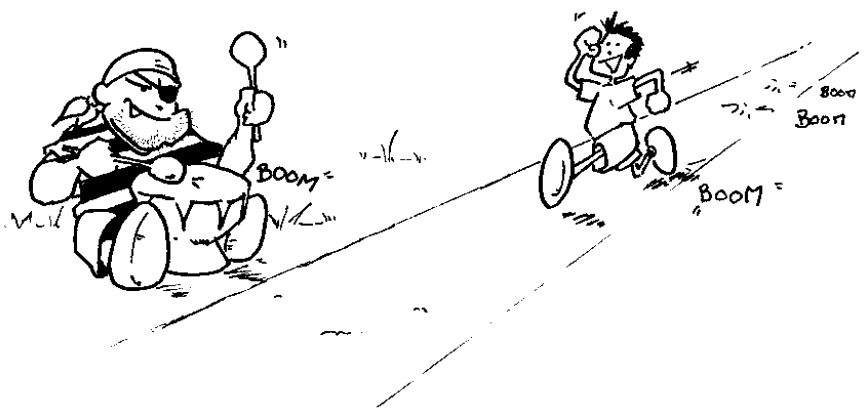
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Скоростная лестница

Цель: работа над частотой отталкивания

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Чувствовать заданный ритм
- Вести себя расслабленно

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Соответствующие частоты
- Организация группы

Инвентарь:

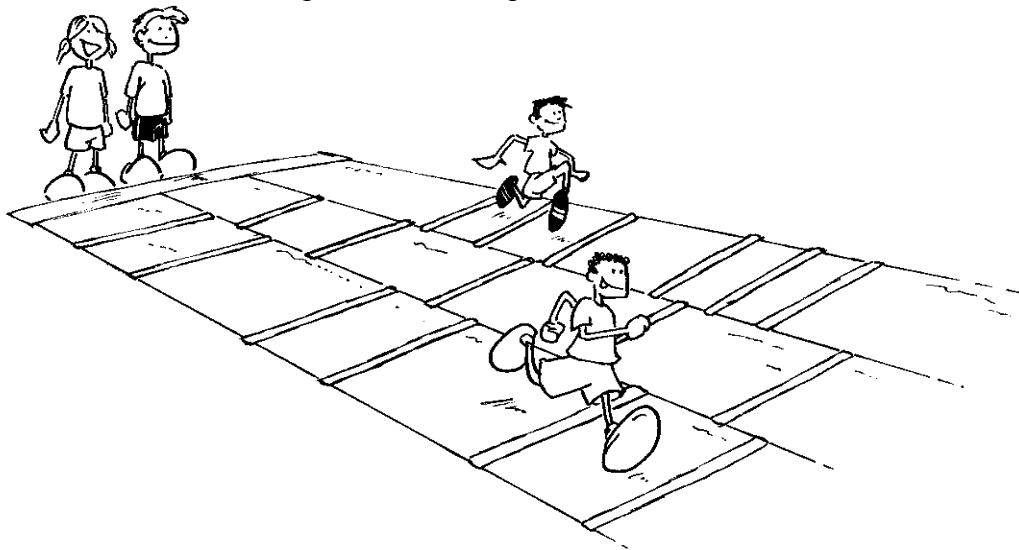
- размеченная беговая зона

Учебная карточка 2: Скоростная лестница

Цель: совершенствовать точность приземления

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бегите как можно естественнее
- Не смотрите на ноги

Рекомендации:

- Соблюдайте заданные дистанции
- Сохраняйте беговую скорость

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасные маркеры и земля
- Соответствующее пространство
- Организация группы

Инвентарь

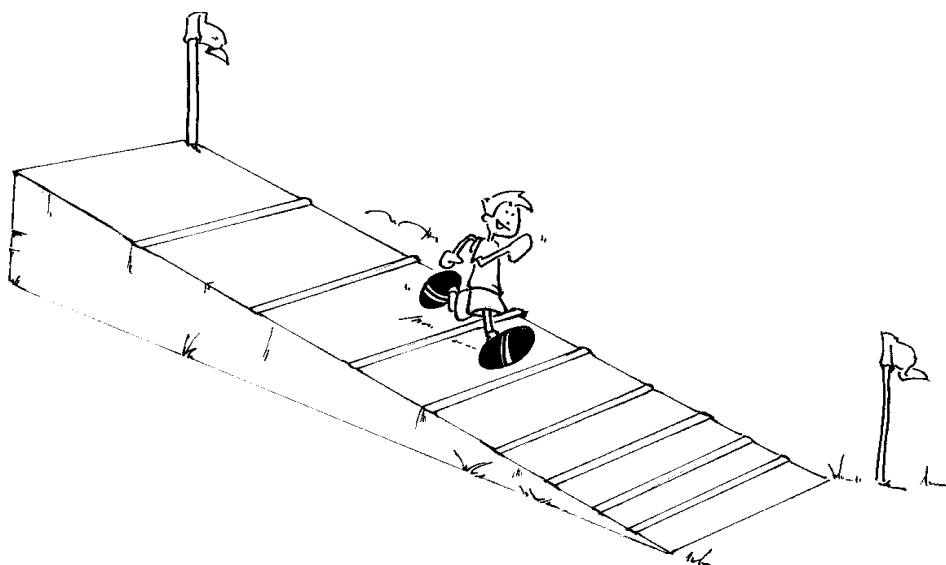
- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка 3: Скоростная лестница

Цель: работа на земле для отработки шагов с высокой частотой

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

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



Инструкции по выполнению упражнению:

- Сохраняйте правильную беговую позицию
- Смотрите, куда вы бежите

Рекомендации:

- Соблюдайте дистанции
- Сохраняйте беговую скорость

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Соответствующий уклон
- Свободная зона финиша
- Организация группы

Инвентарь:

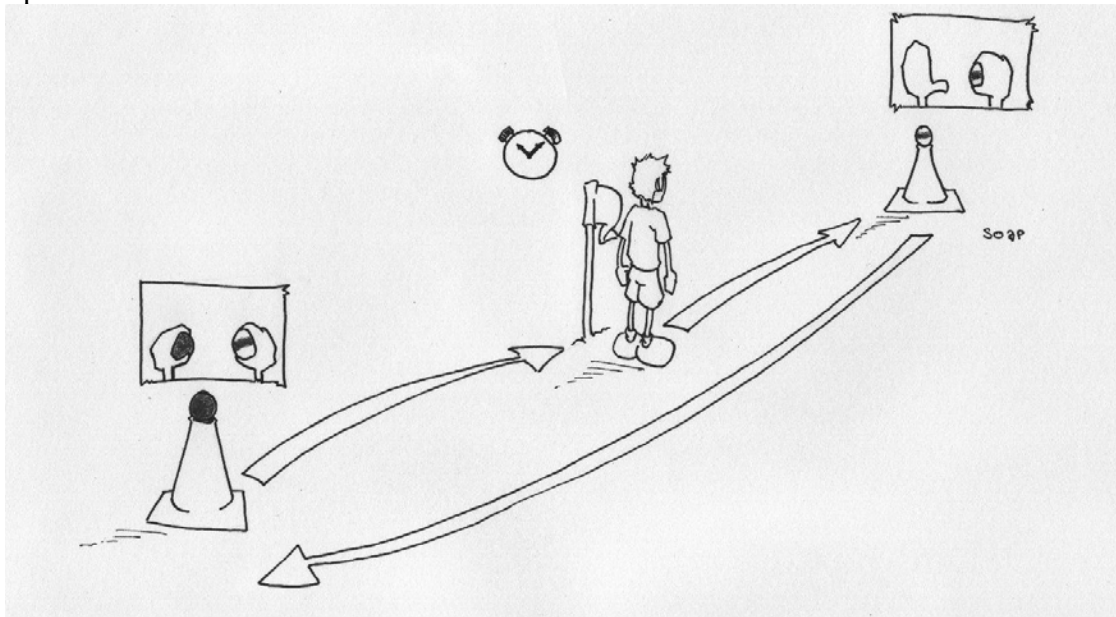
- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка 4: Скоростная лестница

Цель: совершенствовать повороты, начиная с левой и с правой сторон

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Несколько поверхностей
- Призмы не должны быть слишком низкими
- Ограниченное количество повторов

Инвентарь:

- Призмы, блоки
- Хронометр
- Теннисный мячик

Учебная карточка 5: Скоростная лестница (как вид эстафеты)

Цель: обеспечить эффективную передачу

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

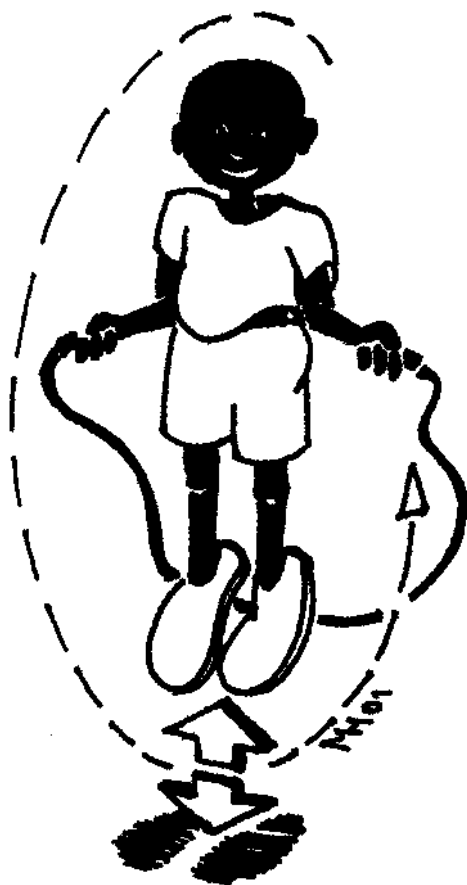
Инвентарь:

- Вертикальные маркеры
- Эстафетные палочки

Учебная карточка: прыжки со скакалкой

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

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



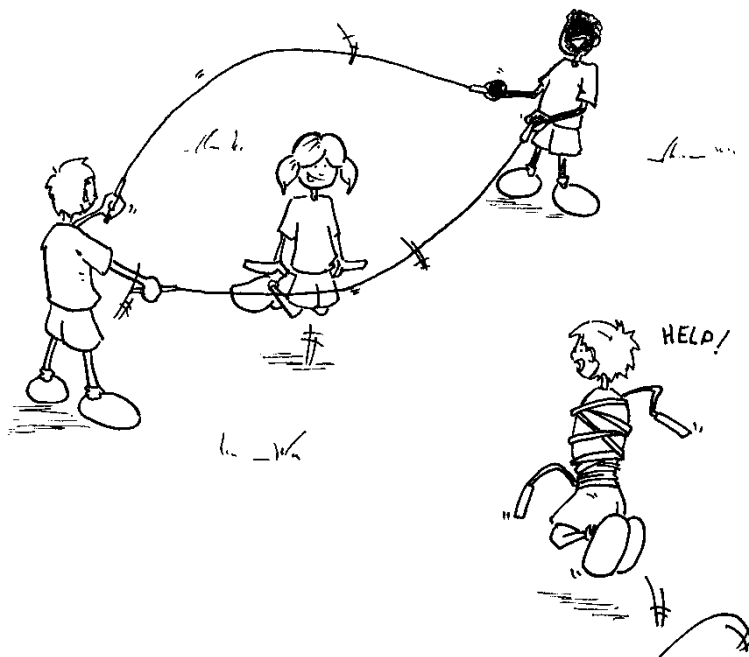
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Прыжки со скакалкой

Цель: освоить прыжок со скакалкой

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Плоская поверхность
- Внимательность детей, которые крутят скакалку

Инвентарь:

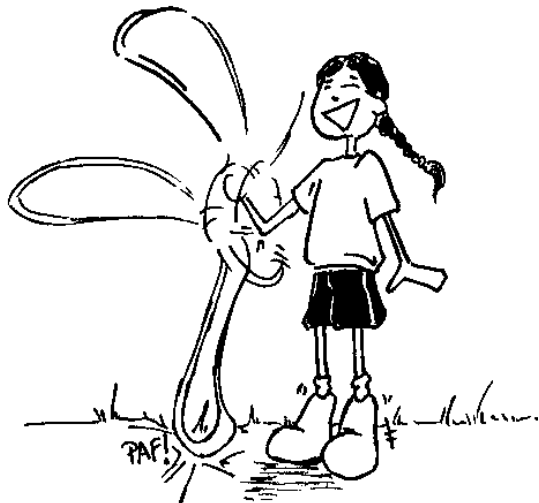
- Безопасные скакалки

Учебная карточка 2: Прыжки со скакалкой

Цель: освоить координацию прыжка/поворота

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Плоская и гладкая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

- Соответствующие скакалки

Учебная карточка 3: Прыжки со скакалкой

Цель: освоить индивидуальный прыжок со скакалкой

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Начните прыгать с низкой частотой
- Сохраняйте прямую осанку

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Плоская и гладкая поверхность
- Организация группы (пространство)

Инвентарь:

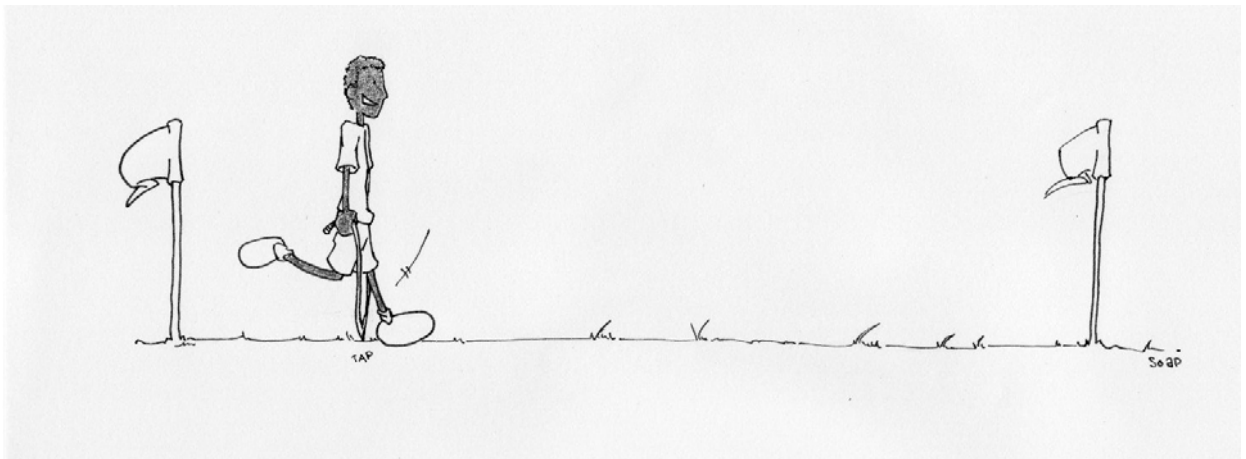
- Скакалки соответствующей длины

Учебная карточка 4: Прыжки со скакалкой

Цель: освоить «шаговые» прыжки со скакалкой вдоль трассы

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Скакалка соответствующей длины
- Размеченная зона

Инвентарь:

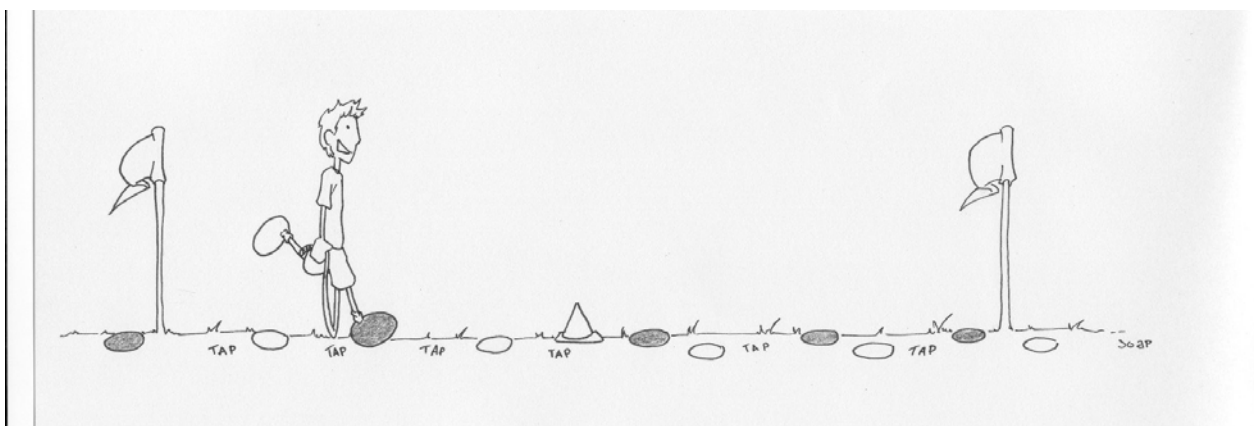
- Скакалки
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка 5: Прыжки со скакалкой

Цель: освоить «шаговый» прыжок со скакалкой вдоль трассы

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Скакалка соответствующей длины
- Размеченная зона

Инвентарь:

- Скакалки
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка: Как подготовить тройной прыжок в ограниченной зоне?

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

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

Безопасность участников: существуют две гарантии безопасности:

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

Вид Детской легкой атлетики ИААФ

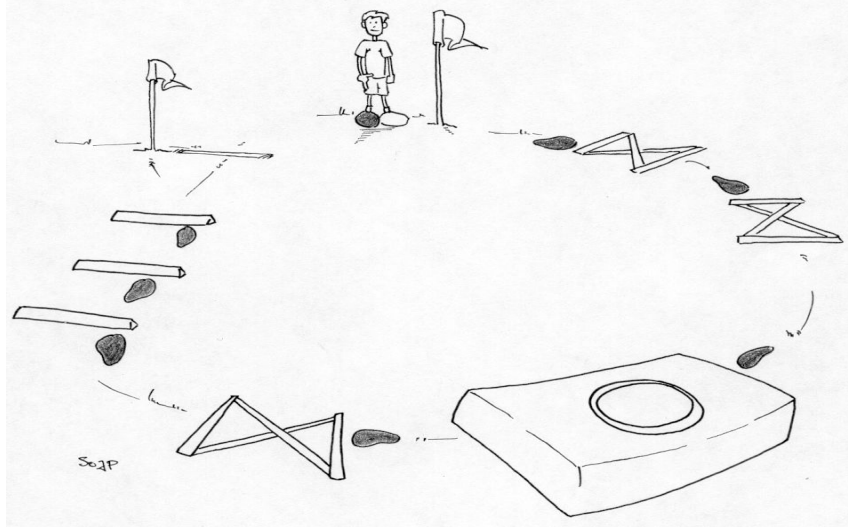
Важно: во время всех прыжковых тренировок в многоскоках приоритетом являются «прыжковые правила».

Учебная карточка 1: «Ограниченный» тройной прыжок

Цель: совершенствовать точность отталкивания

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасные и нескользкие маркеры

Инвентарь:

- Маркеры для прыжков
- Маркеры на трассе

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

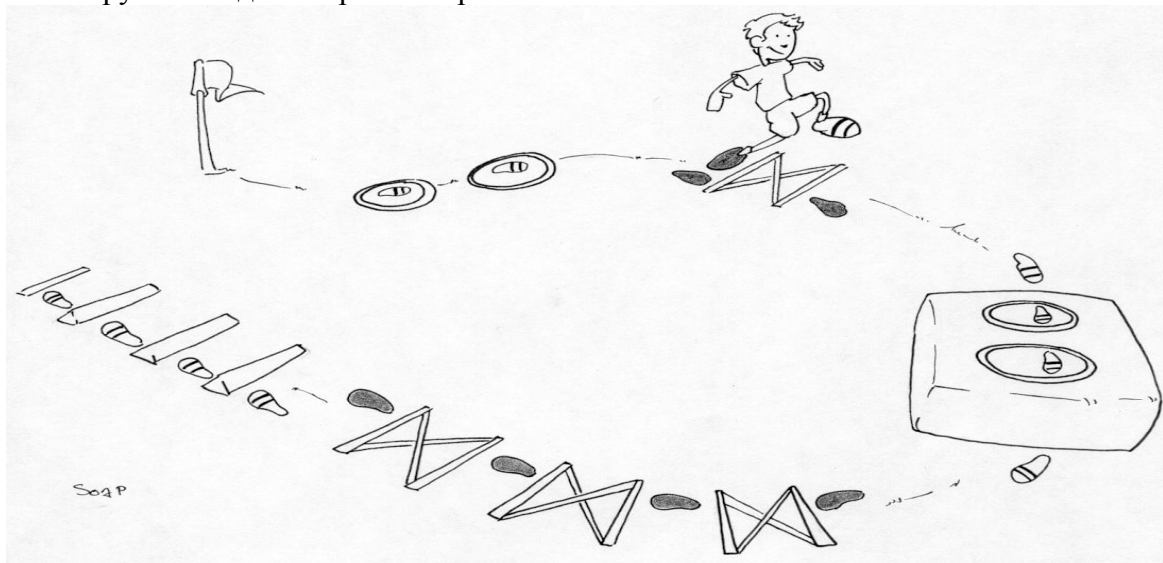
Учебная карточка 2: «Ограниченный» тройной прыжок

Цель: познакомиться и освоить технику прыжка

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

Пример: серия скачков по всей размеченной дистанции.

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохранять равновесие
- Использовать руки для движения вперед

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасные препятствия

Инвентарь:

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

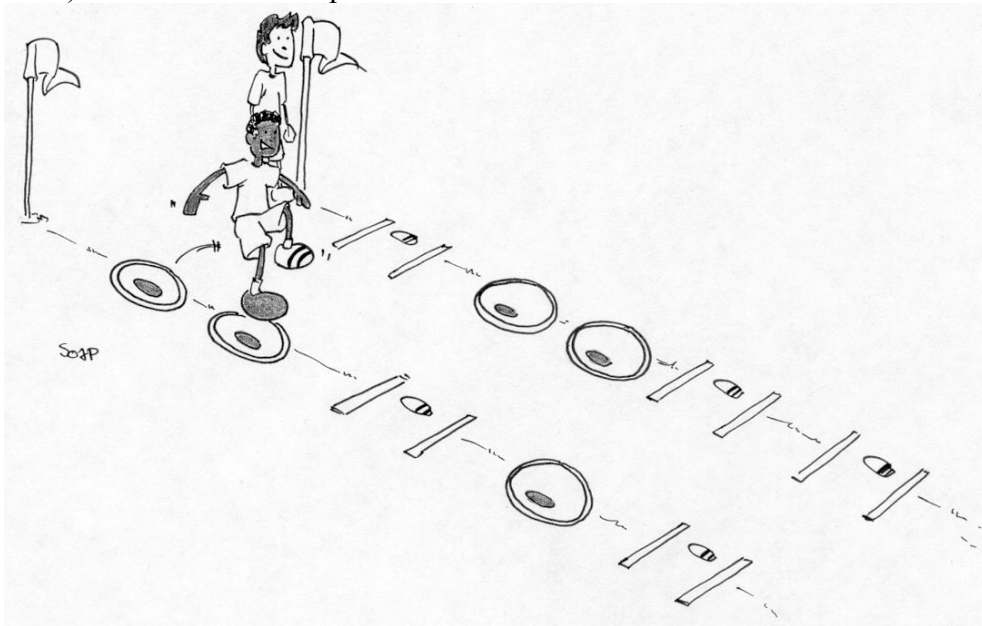
*** Такая тренировочная ситуация годится для короткого разбега в тройном прыжке и для короткого разбега в прыжке в длину.**

Учебная карточка 3: «Ограниченный» тройной прыжок

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасный инвентарь

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры (прыжковая зона)
- Маркеры для трассы

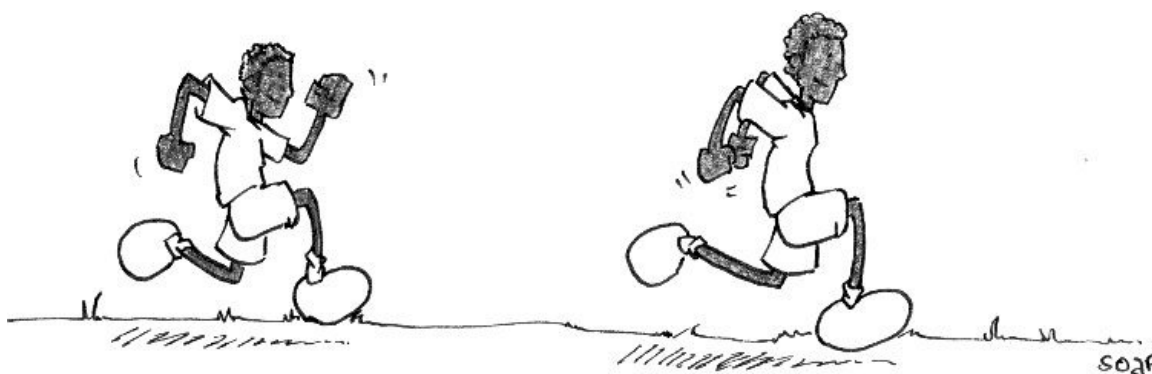
*** Такая тренировочная ситуация годится для короткого разбега в тройном прыжке и для короткого разбега в прыжке в длину.**

Учебная карточка 4: «Ограниченный» тройной прыжок

Цель: Эффективное использование рук в прыжковой технике

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Соответствующие прыжковые зоны

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры

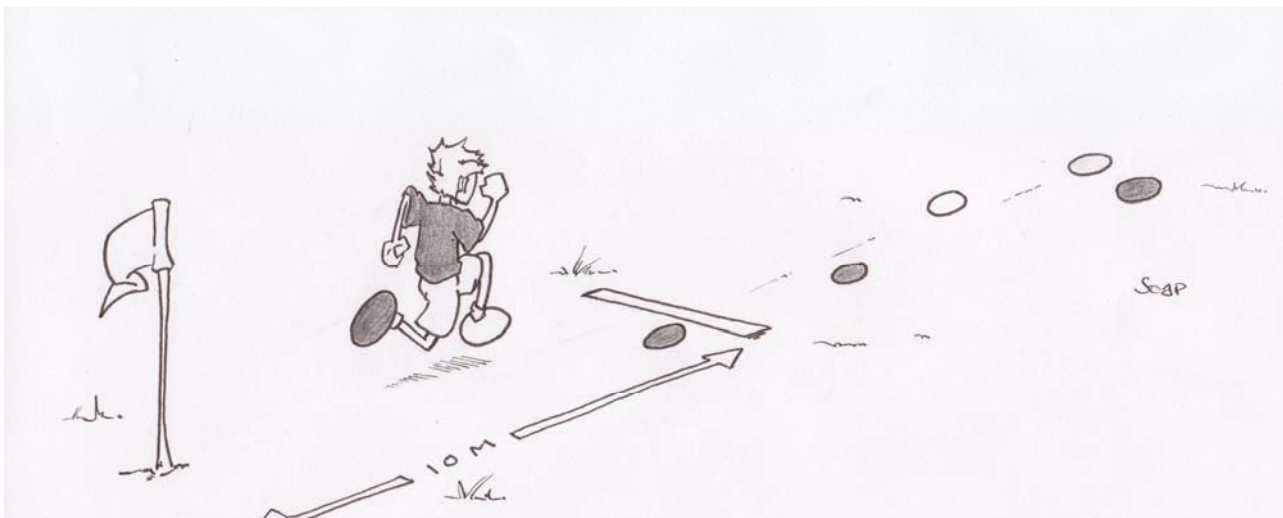
* Такая тренировочная ситуация годится для короткого разбега в тройном прыжке и для короткого разбега в прыжке в длину.

Учебная карточка 5: «Ограниченный» тройной прыжок

Цель: подготовиться к короткому разбегу

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

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



Инструкции по выполнению упражнения :

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Мягкая зона приземления
- Организация группы
- Соответствующая зона разбега

Equipment:

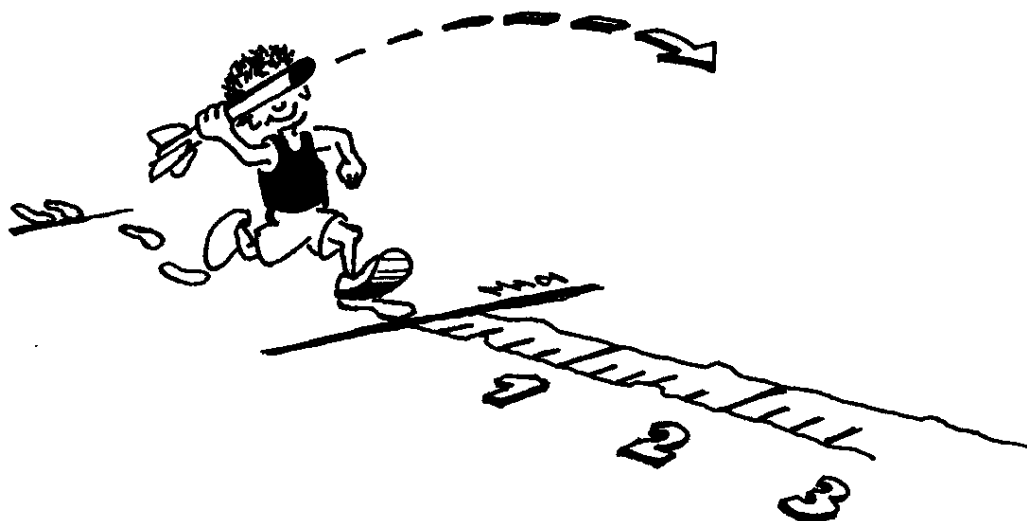
Маркеры, планки
Рулетка

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

Учебная карточка: Как подготовить метание копья?

Анализ ситуации: этот вид метания требует контроля за траекторией и результатом, метание выполняется одной согнутой рукой после короткого разбега.

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



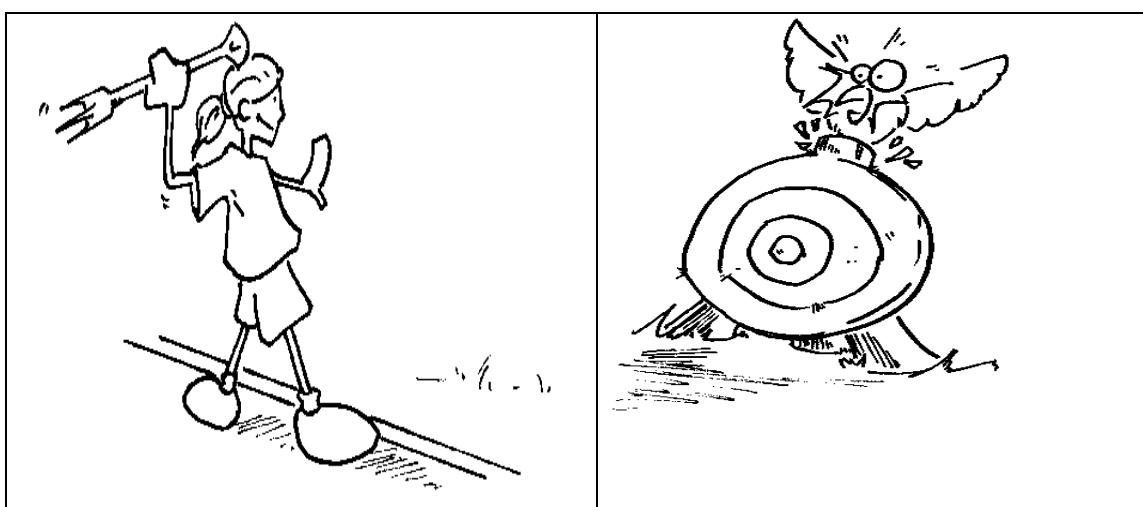
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Метание детского копья

Цель: освоить метание одной согнутой рукой

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Использовать безопасные снаряды
- Организация группы
- Организация упражнения

Инвентарь:

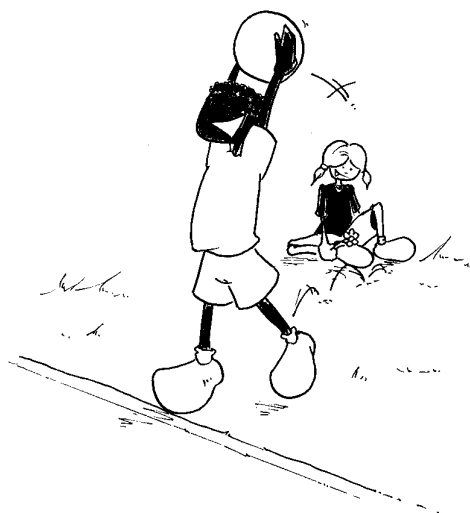
- Различные снаряды для метания
- Цели

Учебная карточка 2: Метание детского копья

Цель: совершенствовать освоение разбега

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

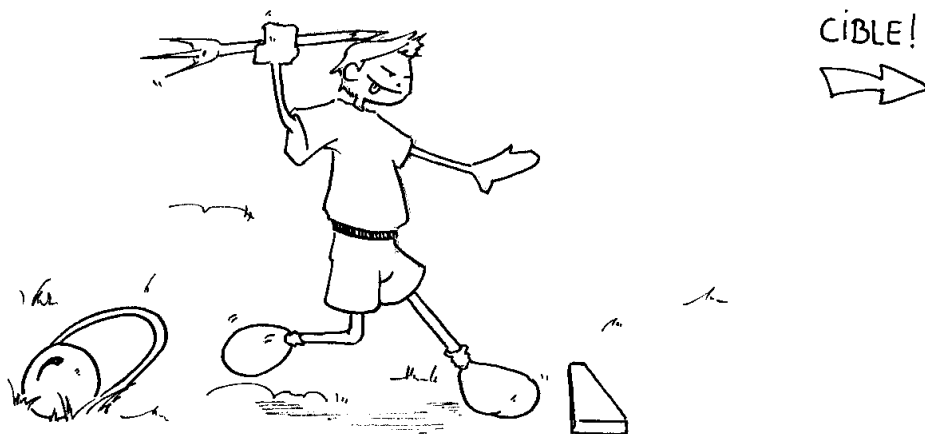
- Различные снаряды для метания
- Цели

Учебная карточка 3: Метание детского копья

Цель: добиться точности траектории

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

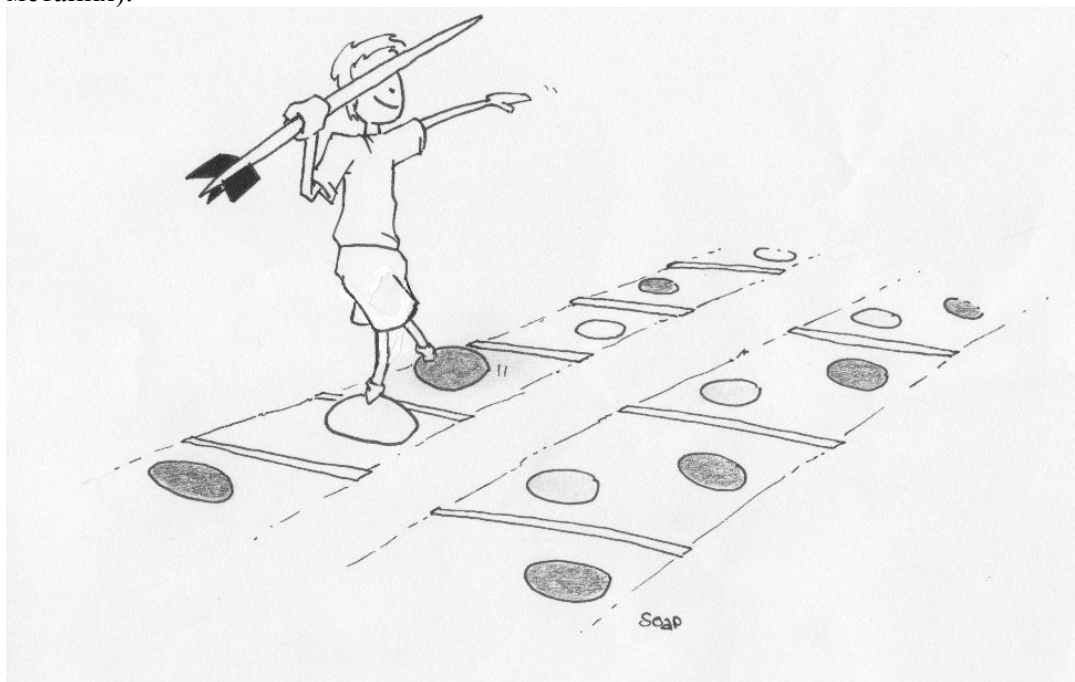
- Различные снаряды для
- Цели

Учебная карточка 4: Метание детского копья

Цель: попробовать разбег скрестными шагами

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Держите копьё в направлении метания
- Попробуйте сделать эффективные шаги

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация руки
- Четкие маркеры в зоне метания

Инвентарь:

- Различные копьё
- Вертикальные маркеры

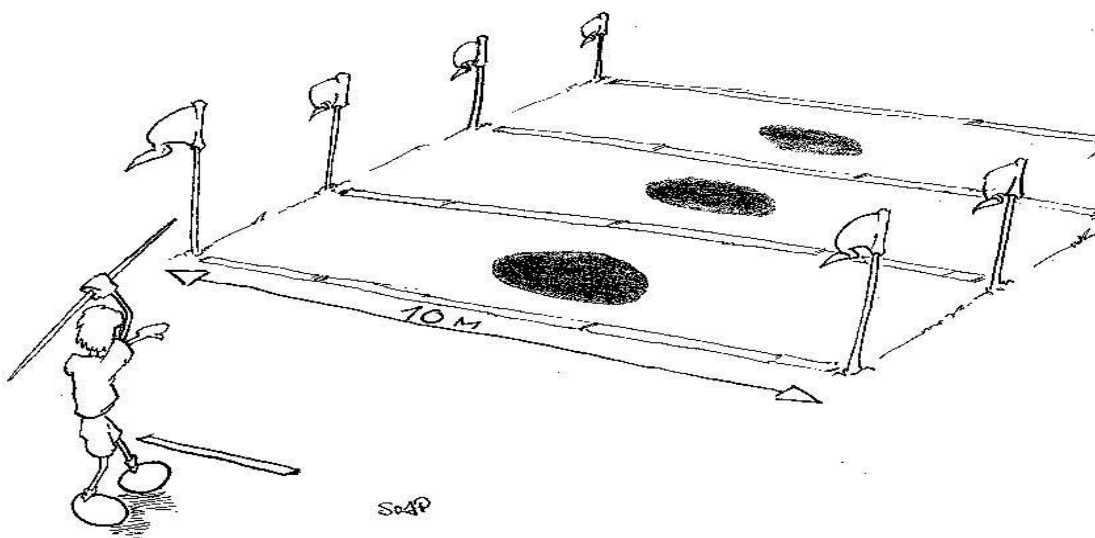
Учебная карточка 5: Метание детского копьё

УЧЕБНАЯ КАРТОЧКА – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ

Цель: выполнить полное метательное движение с короткого разбега

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

- Меняйте расстояние до цели
- Меняйте копья

Безопасность:

- Организация группы
- Размеченная зона

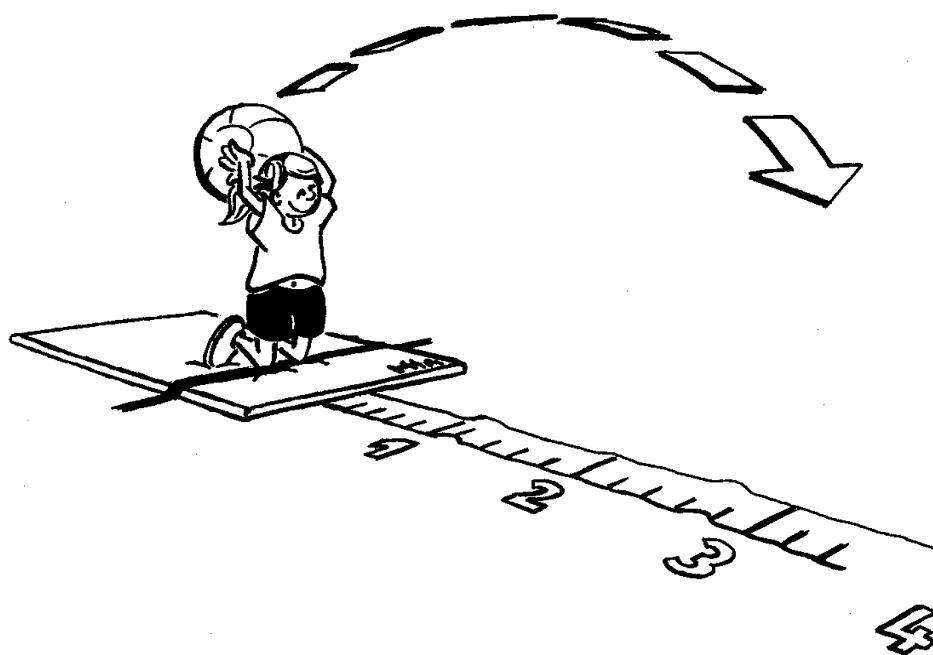
Инвентарь:

- Разные копья
- Вертикальные марке

Учебная карточка: Как подготовить соревнование по метанию с колена?

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

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



Вид Детской легкой атлетики ИААФ

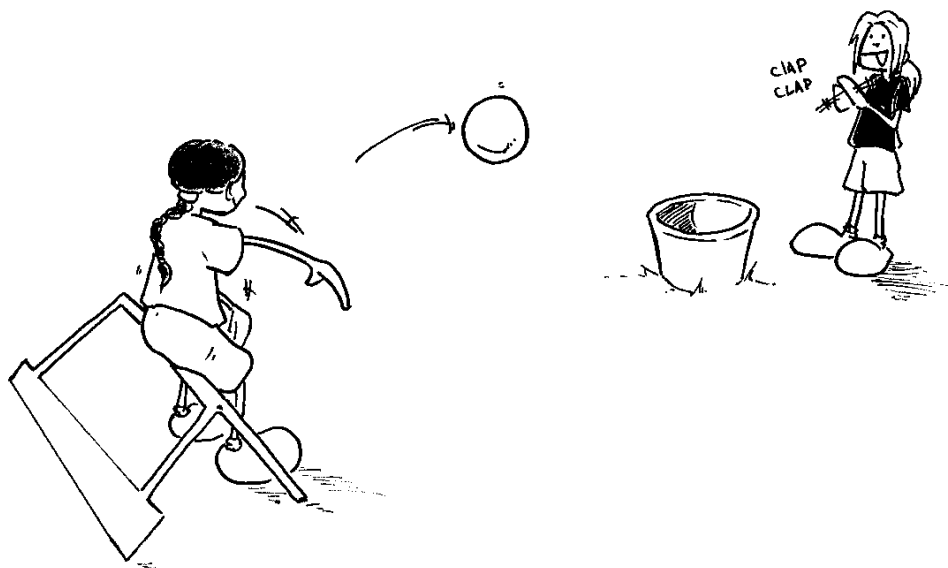
Учебная карточка 1: Метание с колена

УЧЕБНАЯ КАРТОЧКА – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ

Цель: выполнить метание из любого положения, кроме положения стоя

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

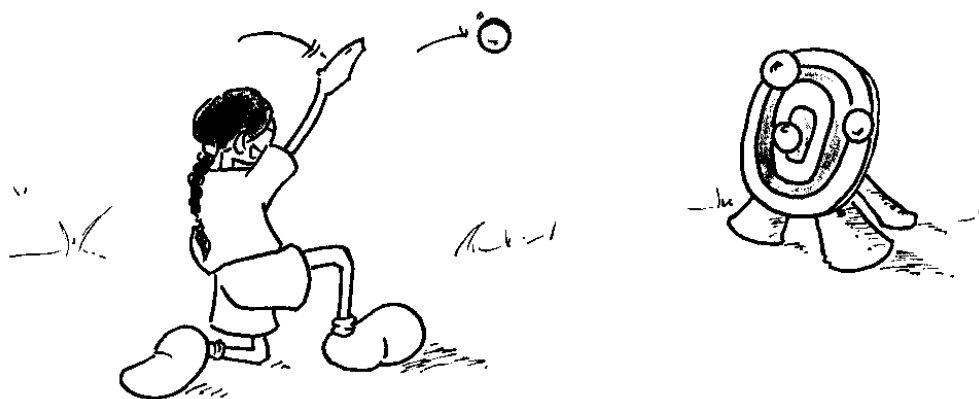
- Сидения
- Различные снаряды для метания
- Цели

Учебная карточка 2: Метание с колена

Цель: совершенствовать метание при участии верхней части туловища

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

Поведение новичков: новички часто теряют равновесие во время метания.



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность

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

Инвентарь:

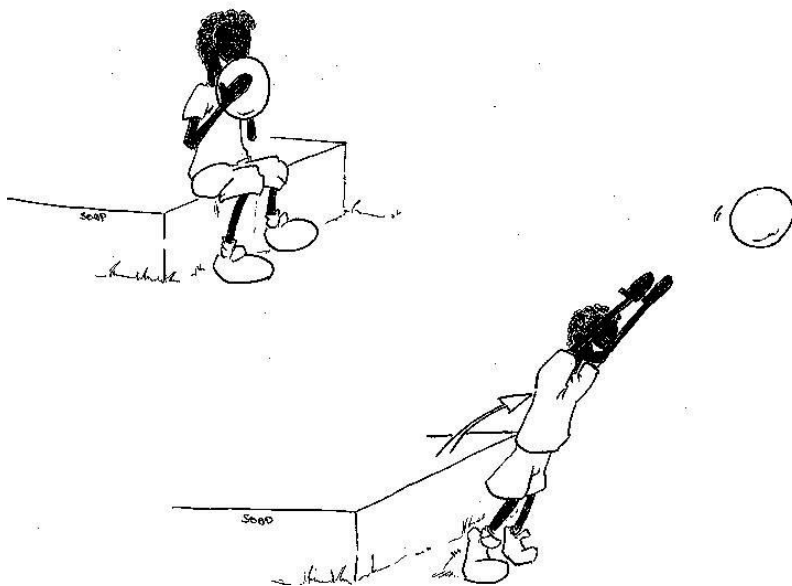
- Маты, если необходимо
- Различные снаряды для метания
- Цели

Учебная карточка 3: Метание с колена

Цель: научиться создавать усилие нижними конечностями

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту старта
- Меняйте снаряды
- Меняйте формы метания

Безопасность:

- Соответствующий набивной мяч
- Нескользящая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

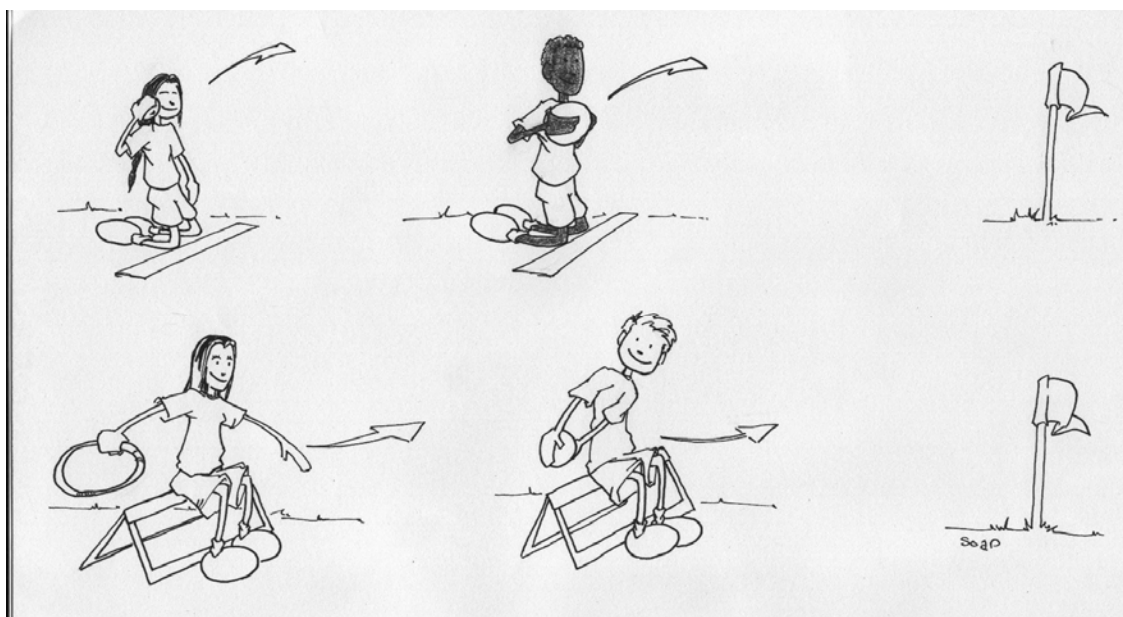
- Медицинский мяч
- Инвентарь для сидения

Учебная карточка 4: Метание с колена

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

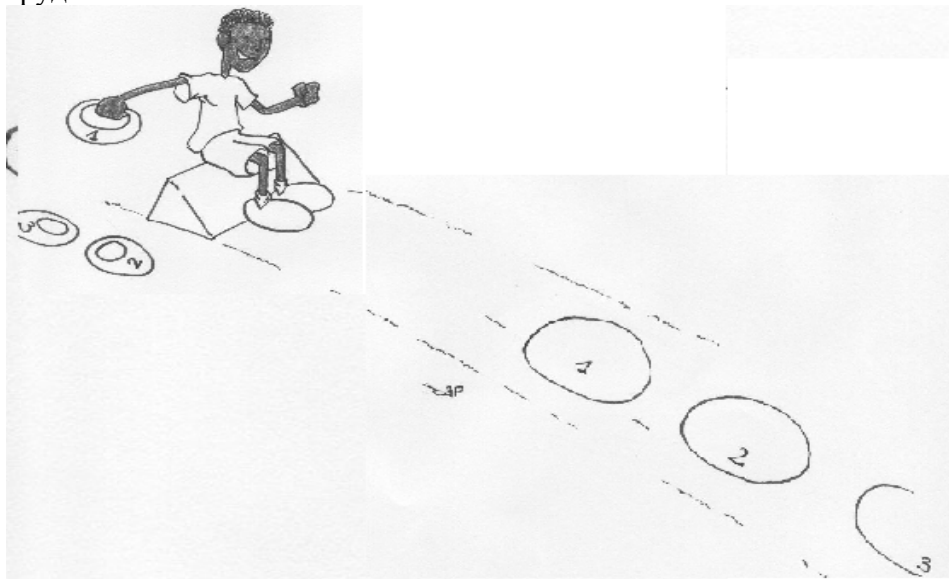
- Разные снаряды
- Цель

Учебная карточка 5: Метание с колена

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

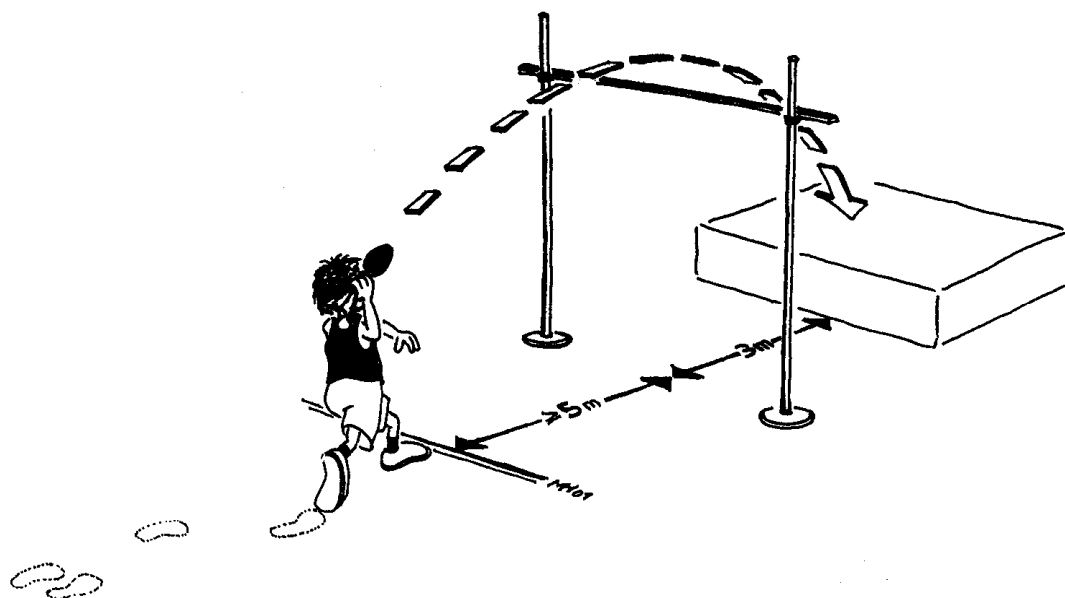
- Различные снаряды
- Маты или сидения
- Цели

Учебная карточка: Метание в цель

Анализ ситуации: бросьте легкий предмет в цель.

Научитесь сохранять равновесие и контролировать траекторию полета и интенсивность.

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



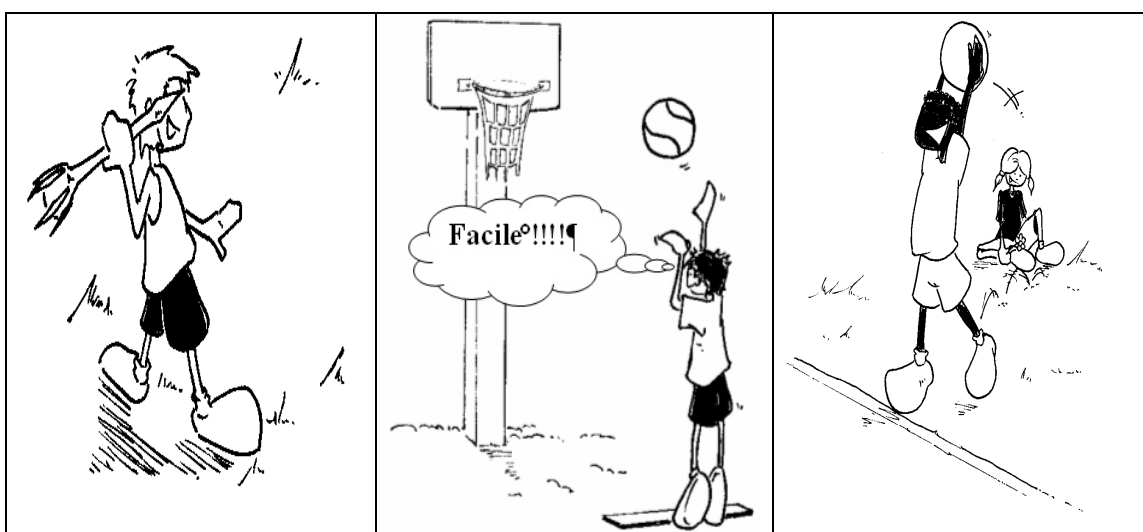
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Метание в цель

Цель: совершенствовать точность и регулярность метаний

Предлагаемая ситуация: для подготовки вида будет полезна любая тренировка по метанию. Разнообразив и повторяя упражнения, вы, несомненно, достигните прогресса.

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Проверьте положение туловища
- Смотрите в цель

Рекомендации:

- Точность метания
- После выпуска сохраняется прямая осанка

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные снаряды для метания

Инвентарь:

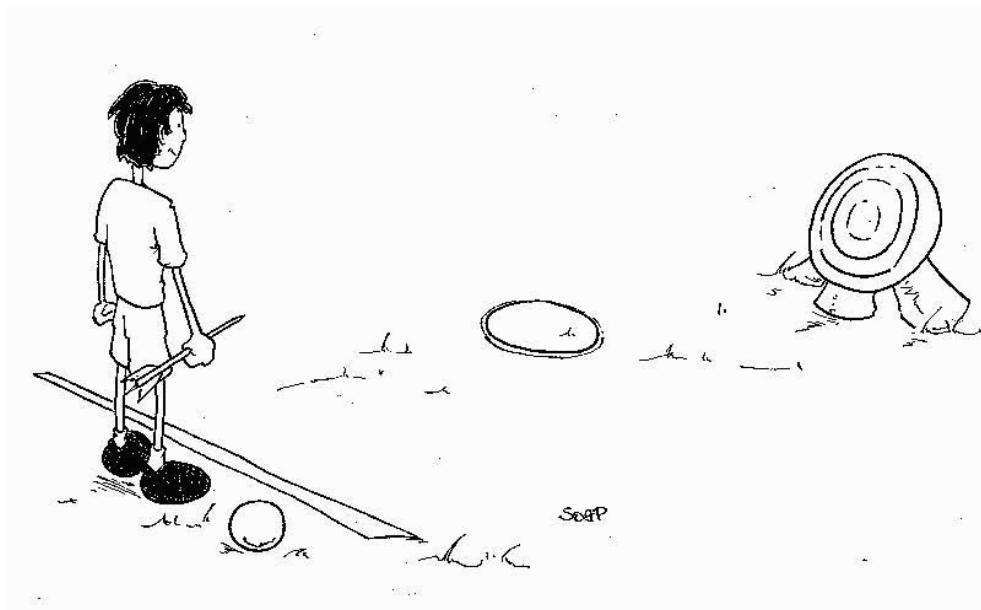
- Различные снаряды для метания
- Различные цели

Учебная карточка 2: Метание в цель

Цель: уметь метать различные снаряды в различные цели на точность

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные снаряды для метания

Инвентарь:

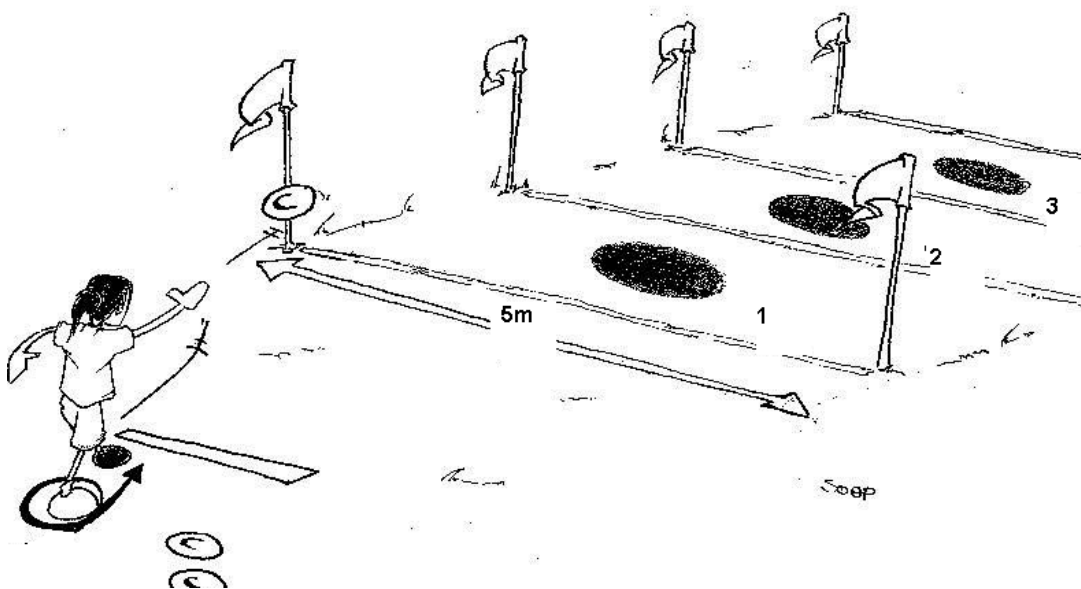
- Различные снаряды для метания
- Различные цели

Учебная карточка 3: Метание в цель

Цель: уметь метать одинаковые снаряды в разные цели

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

- Точность метания
- После выпуска снаряда сохраняйте прямую осанку

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные снаряды для метания

Инвентарь:

- Различные снаряды для метания
- Различные цели

Учебная карточка 4: Метание в цель

Цель: совершенствовать метание в цель из неподвижного положения

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Проверьте осанку
- Посмотрите на выполненный результат

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

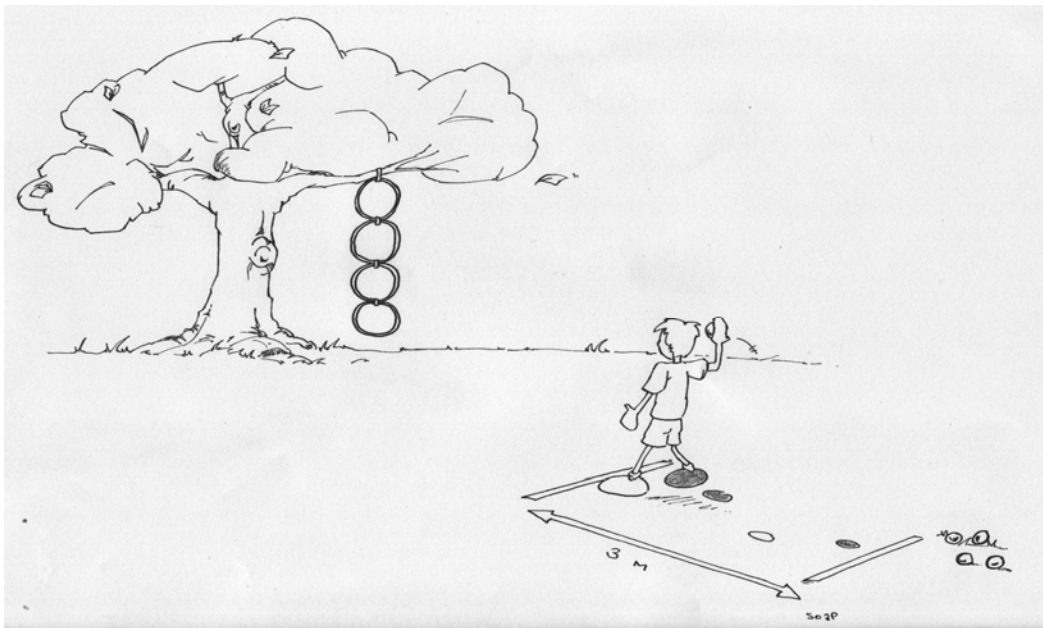
- Различные снаряды для метания
- Различные цели

Учебная карточка 5: Метание в цель

Цель: метание в цель с нескольких шагов

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте равновесие после выпуска снаряда
- Посмотрите на достигнутый результат

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные снаряды для метания

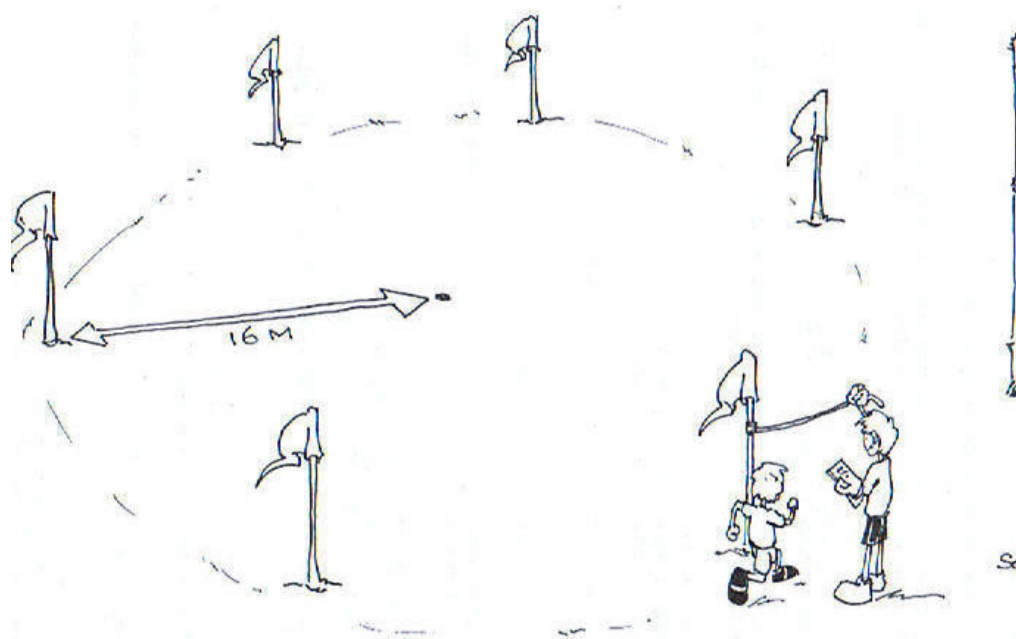
Инвентарь:

- Различные снаряды для метания
- Различные цели

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

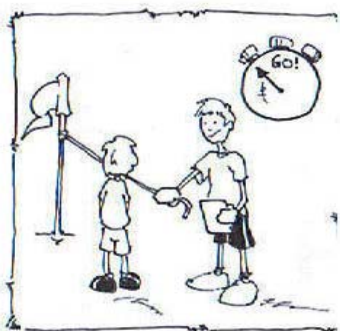
Анализ ситуации: предлагаемая трасса подчеркивает контроль за скоростью и аэробные качества участников. Этот вид требует сохранения энергии, которую нужно использовать в начале соревнования.

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



Рисунок

Открытие ворот: 5”в соответствии с планированием вида



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

Учебная карточка 1: «Прогрессивный» бег на выносливость

Цель: совершенствовать контроль за скоростью бега

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

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



Инструкции для этого вида:

- Дышите ровно
- Во время бега будьте расслаблены

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Контроль за пульсом
- Соответствующая скорость и восстановление

Инвентарь:

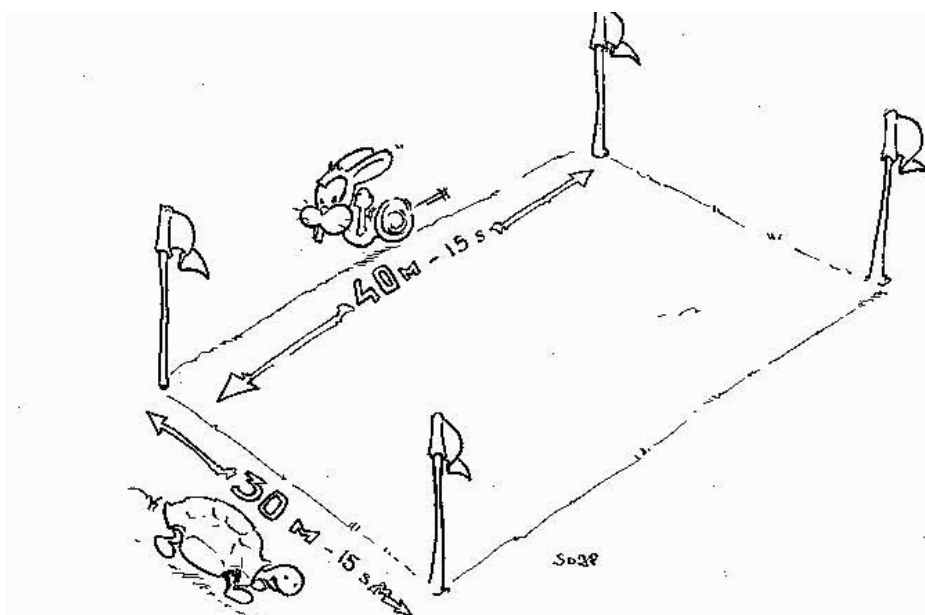
- Хронометры
- Маркеры
- Рулетка

Учебная карточка 2: «Прогрессивный» бег на выносливость

Цель: контролировать последовательность различных уровней скорости

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

- Контролировать изменения скорости
- Дышать ровно
- Накапливать энергию

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасные трассы
- Соответствующая скорость

Инвентарь:

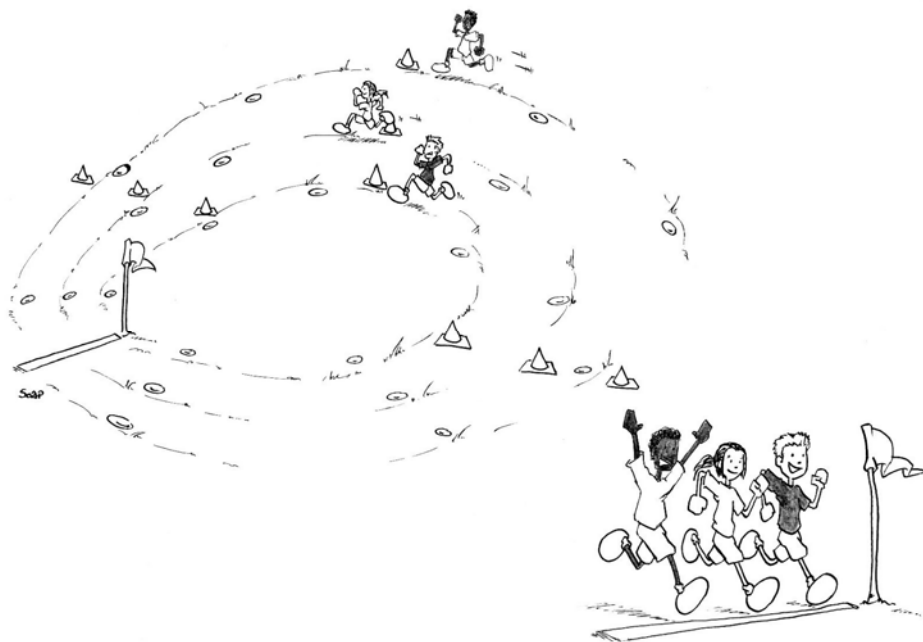
- Вертикальные маркеры
- Хронометр /свисток

Учебная карточка 3: «Прогрессивный» бег на выносливость

Цель: совершенствовать аэробные качества

Предлагаемая ситуация: в соответствии с зачетом, полученном в предыдущем виде, пробегите участки дистанции за 1' до 3', со скоростью, равной (или близкой) к скорости, зафиксированной при тестировании на отрезке дистанции 60 м. Всегда выделяйте время для восстановления, по крайней мере, на протяжении соревнования, даже для большей безопасности после истечения 1.5 части соревнования.

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Контролируйте дыхание
- Бегите ритмично и расслаблено

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Соответствующая скорость и восстановление
- Контроль за пульсом

Инвентарь:

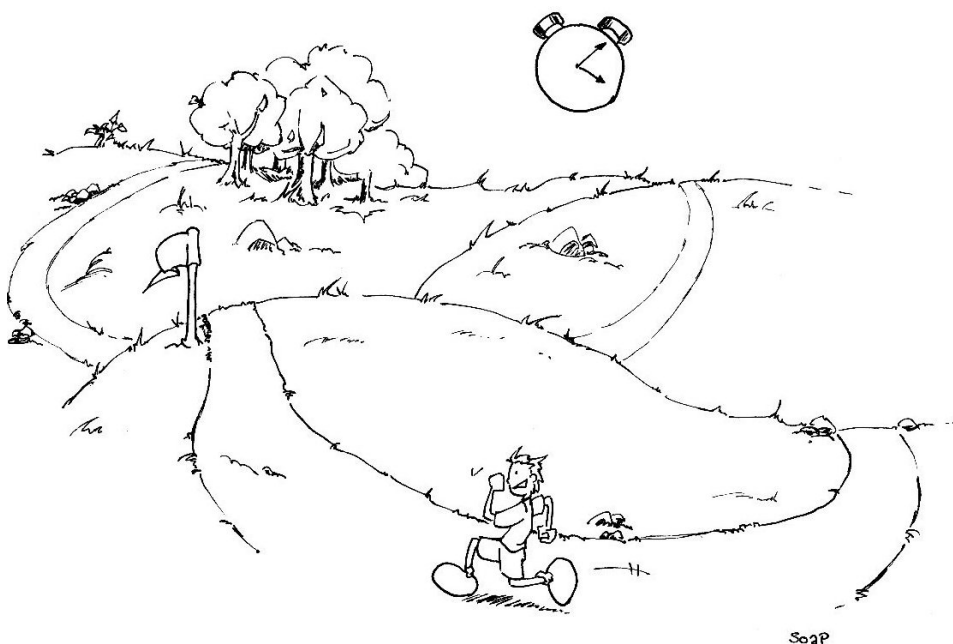
- Маркеры, рулетка
- Хронометр

Учебная карточка 4: «Прогрессивный» бег на выносливость

Цель: контролировать скорость на различных дорожках и дистанциях

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

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



Инструкции, характерные для данного вида:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Соответствующая программа соревнований закрытия (открытия) ворот

Инвентарь:

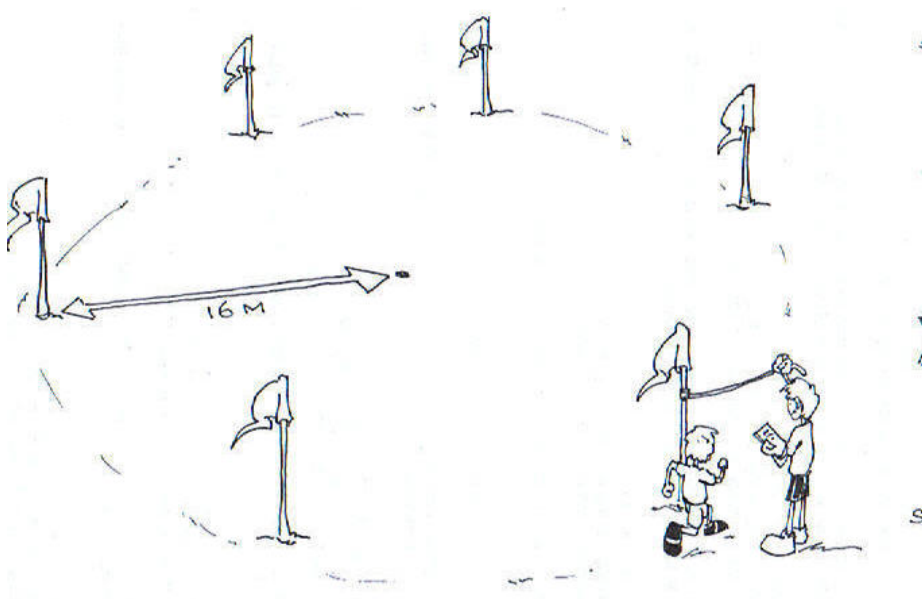
- Вертикальные маркеры
- Хронометр/канат для

Учебная карточка 5: «Прогрессивный» бег на выносливость

Цель: совершенствовать бег на выносливость

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

- Разнообразие программ
- Переход к играм

Безопасность:

- Безопасная трасса
- Соответствующая беговая программа закрытия (открытия) ворот

Инвентарь:

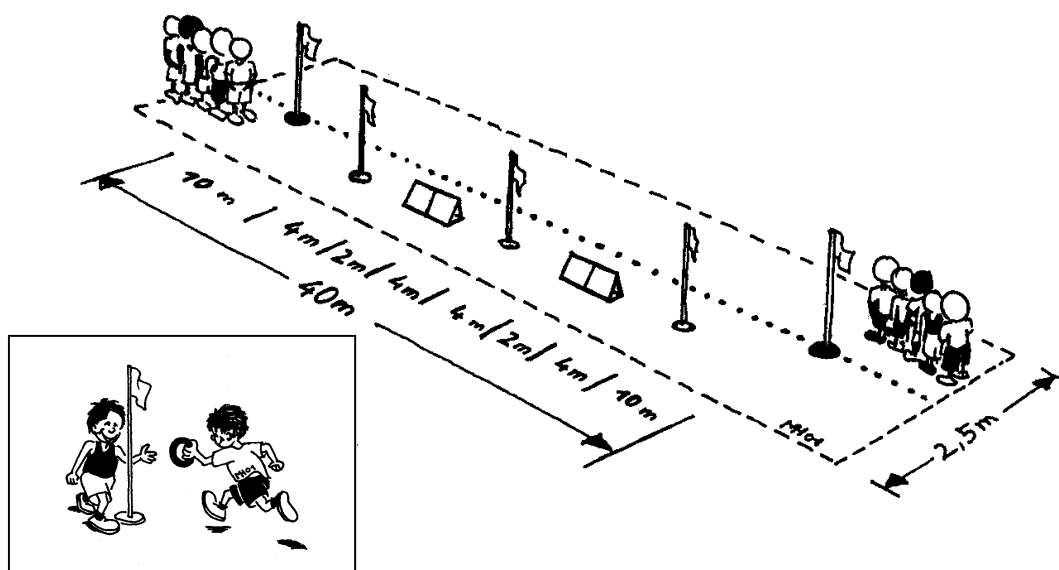
- Вертикальные маркеры
- Хронометр / канат для

Учебная карточка: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

Анализ ситуации: этот вид спринта требует:

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

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



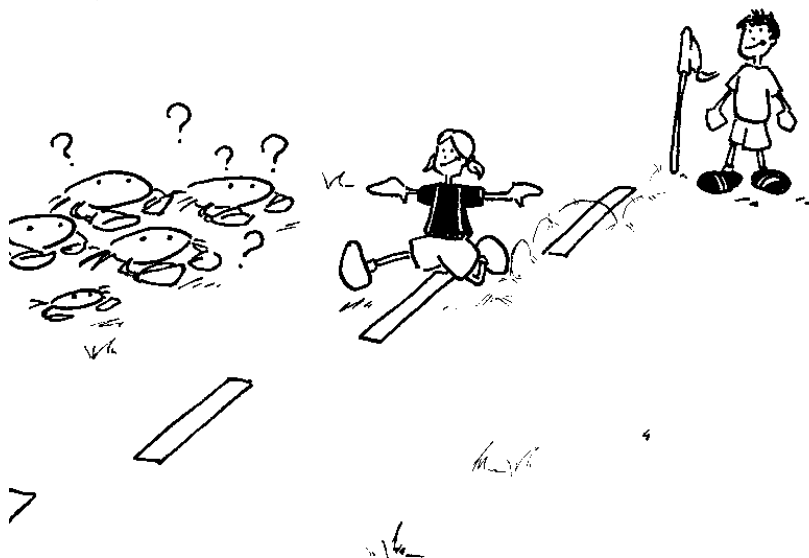
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

Цель: совершенствовать мастерство преодоления препятствия

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Безопасные маркеры
- Организация группы

Инвентарь:

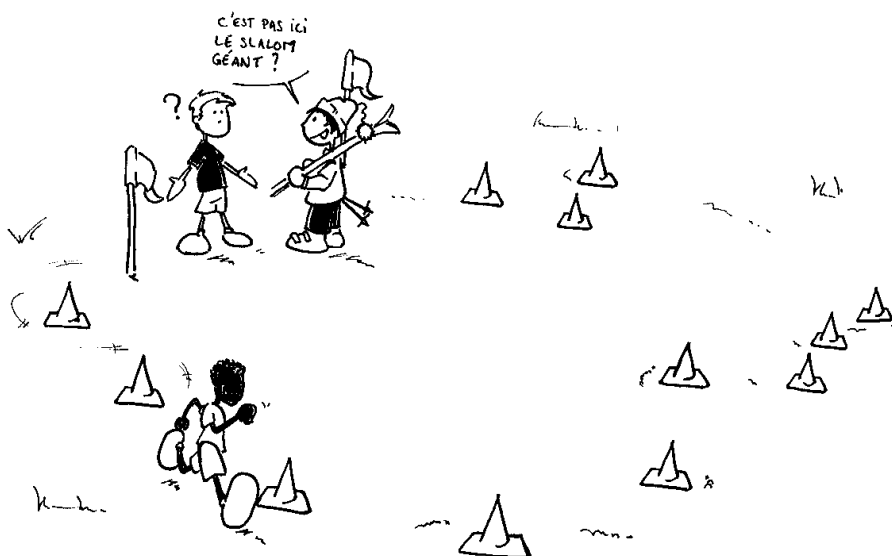
- Вертикальные маркеры вдоль трассы
- Горизонтальные маркеры

Учебная карточка 2: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

Цель: обучение технике слалома

Предлагаемая ситуация: слаломный спринт на разных трассах заставляет участников выполнять серию слаломного бега с различным или одинаковым радиусом.

Поведение новичков: новички выполняют слаломное упражнение слева и справа. Они часто меняют темп, чтобы выполнить слаломные упражнения (двойная поддержка и т.д.).



Инструкции по

выполнению упражнения:

- Смотрите в направлении бега
- Не меняйте ваш темп

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Нескользякая поверхность
- Безопасные маркеры

Инвентарь:

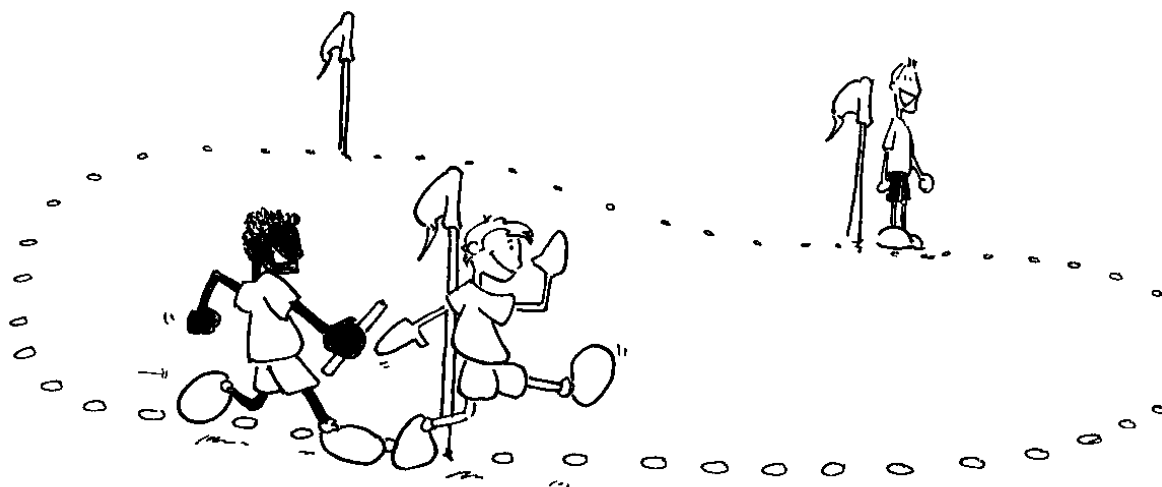
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка 3: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

Цель: освоить передачу палочки

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Внимательно выберите принимающую руку
- Общайтесь со своим партнером

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

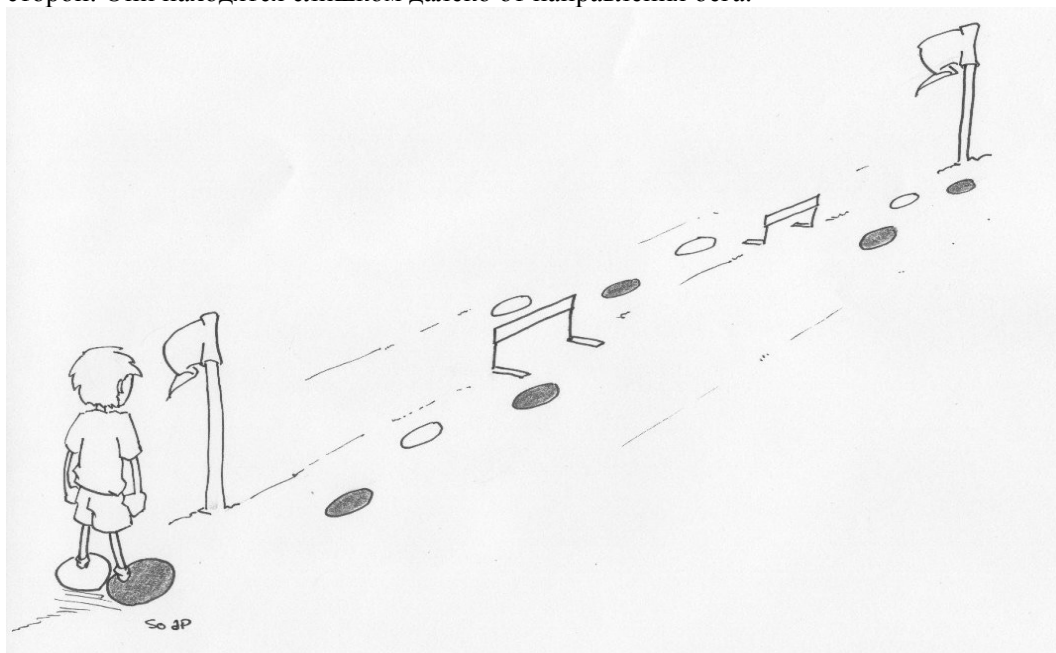
- Различные эстафетные палочки
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка 4: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному бегу

Цель: освоить преодоление барьеров сбоку правой и левой ногой

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасные барьеры
- Организация группы
- Соответствующее место для тренировки

Инвентарь:

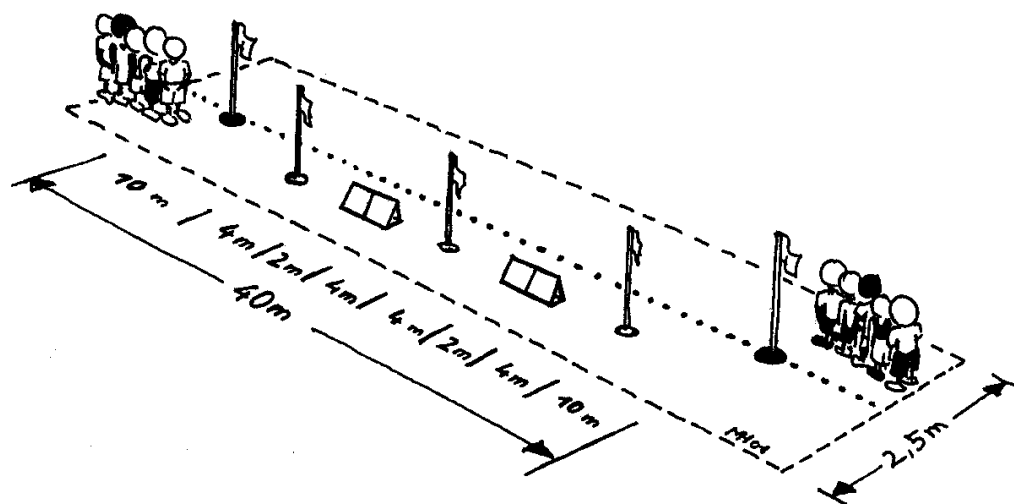
- Барьеры
- Вертикальные маркеры
- Хронометры

Учебная карточка 5: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

Цель: освоить данный вид соревнования

Предлагаемая ситуация: вид программы соревнований детской легкой атлетики ИААФ.

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Хорошо организованная группа
- Организованная группа

Инвентарь:

- Барьеры
- Вертикальные маркеры
- Хронометр

Учебная карточка: прыжок с шестом

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

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



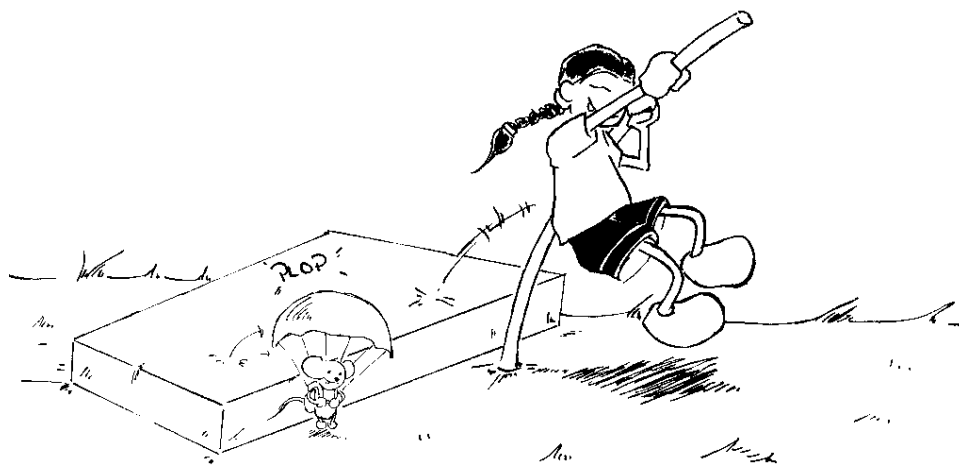
Вид Детской легкой атлетики

Учебная карточка 1: Прыжок с шестом

Цель: освоить фазу виса и приземления

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

- Мягкая безопасная зона
- Платформа соответствующей высоты

Инвентарь:

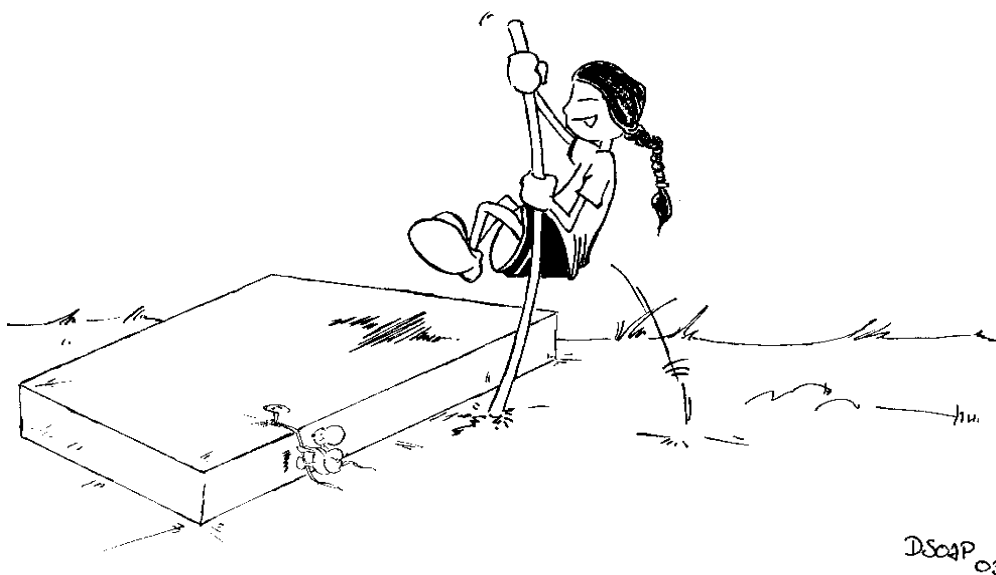
- Короткие шесты
- Жесткая платформа

Учебная карточка 2: Прыжок с шестом

Цель: освоить отталкивание от шеста

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации для успешного прыжка:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Неподвижная соответствующая платформа
- Короткий шест

Инвентарь:

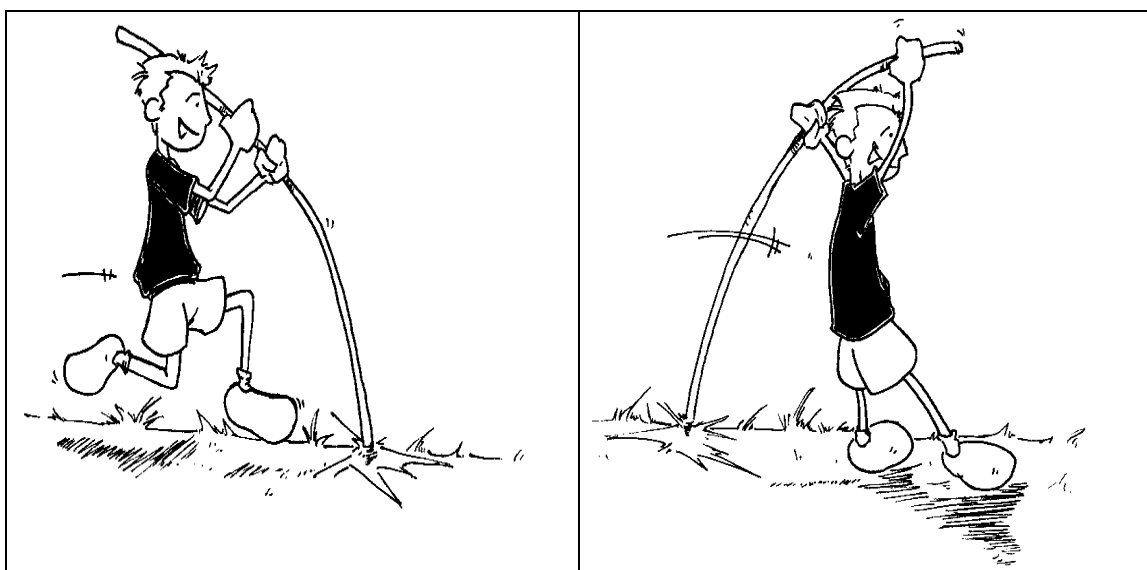
- Соответствующая высота
- Соответствующий шест

Учебная карточка 3: Прыжок с шестом

Цель: освоить несение шеста и отталкивание от него

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Мягкая и нескользкая поверхность

Инвентарь:

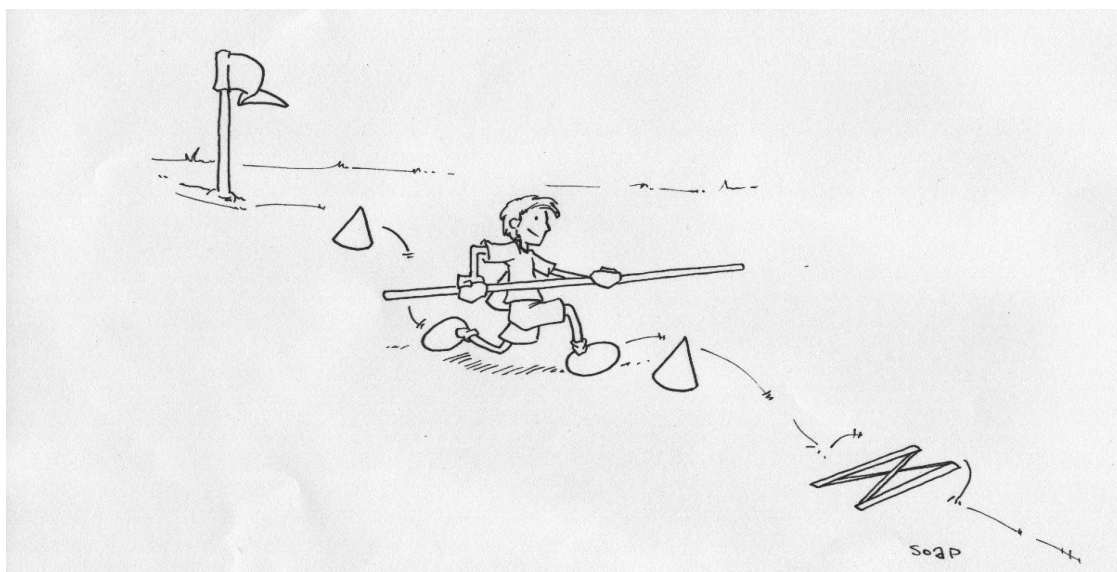
- Соответствующие шесты

Учебная карточка 4: Прыжок с шестом

Цель: освоить разбег с шестом.

Предлагаемая ситуация: выполнить целую серию разбегов с шестом.

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Соответствующие шесты

Инвентарь:

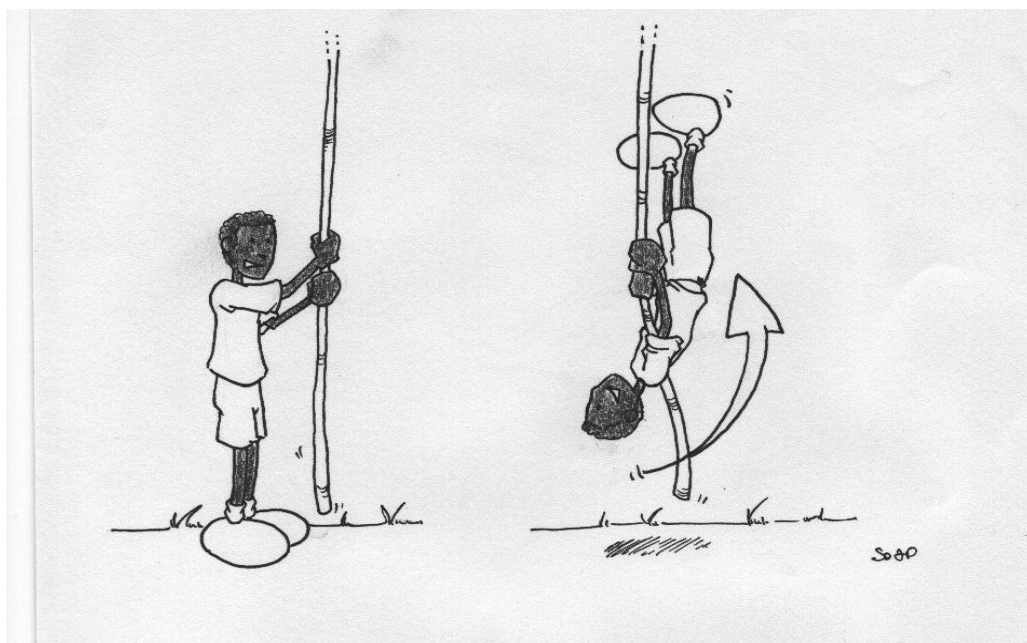
- Шесты
- Вертикальные маркеры
- Горизонтальные маркеры

Учебная карточка 5: Прыжок с шестом

Цель: освоить преодоление планки

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Ошибки:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Проверьте уровень подготовленности детей
- Мягкая поверхность или маты

Инвентарь:

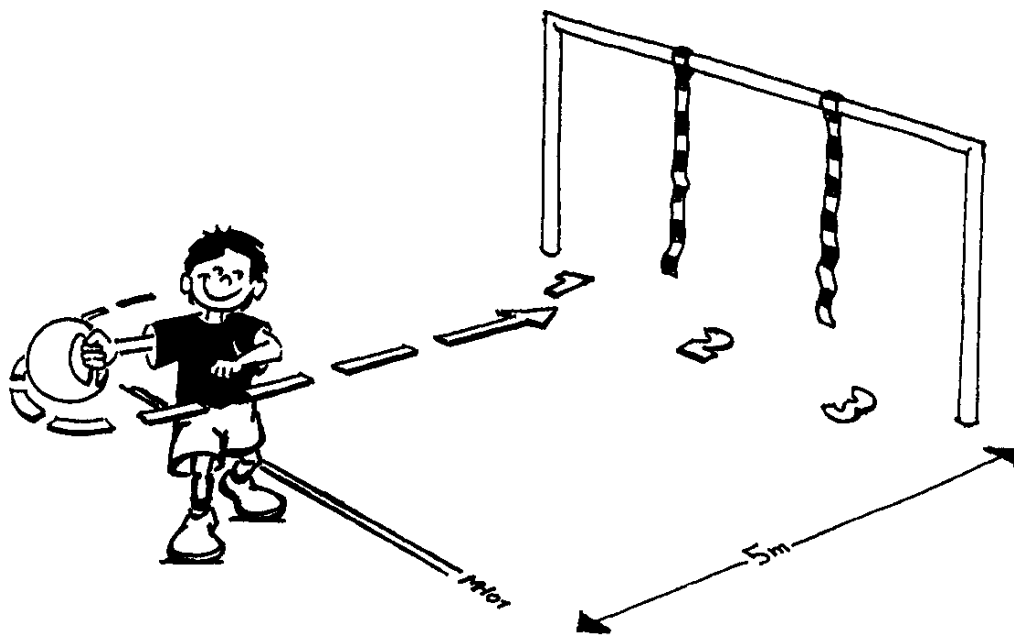
- Канат
- Маты

Учебная карточка: Метание с поворотом

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

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

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



Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Метание с поворотом

Цель: освоить метание с поворотом

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

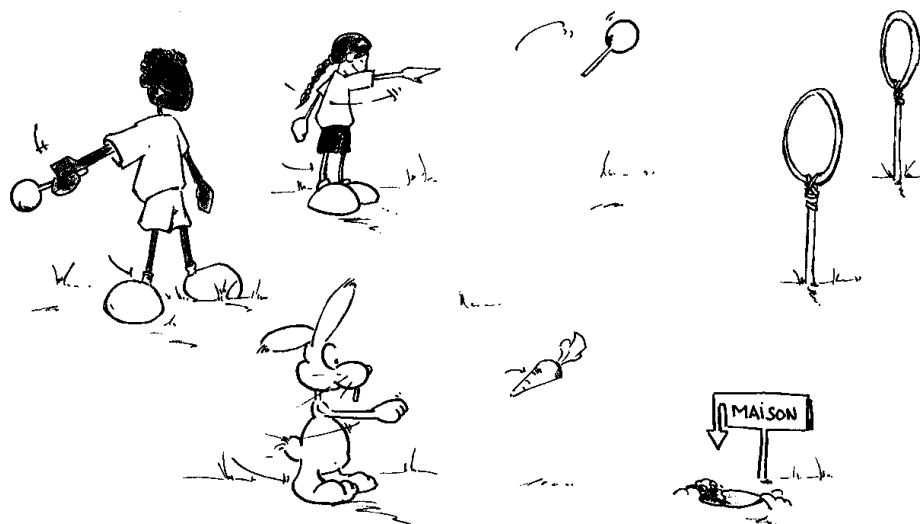
- Различные снаряды для метания
- Хорошо видимые цель

Учебная карточка 2: Метание с поворотом

Цель: выполнить метание после вращения движением вперед и прямо

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

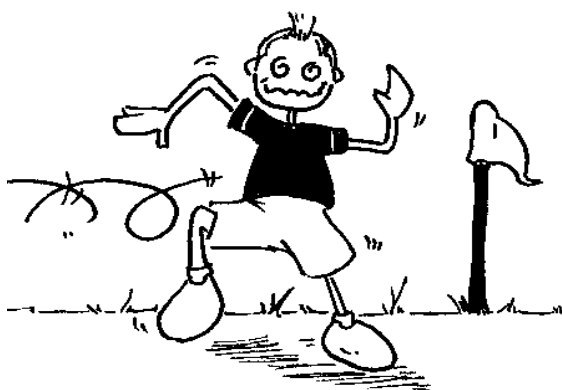
- Различные снаряды для метания
- Хорошо видимые цели

Учебная карточка 3: Метание с поворотом

Цель: освоить устойчивое положение при метании с поворотом

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Более активно используйте стопы
- Не смотрите на стопы

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Поверхность, пригодная для вращения
- Плоская поверхность без впадин

Инвентарь:

- Маркеры
- Линии заступа, мел

Учебная карточка 4: Метание с поворотом

Цель: совершенствовать ускорение предмета во время метания после вращения

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Приоритет отдается направлению метания

Инвентарь:

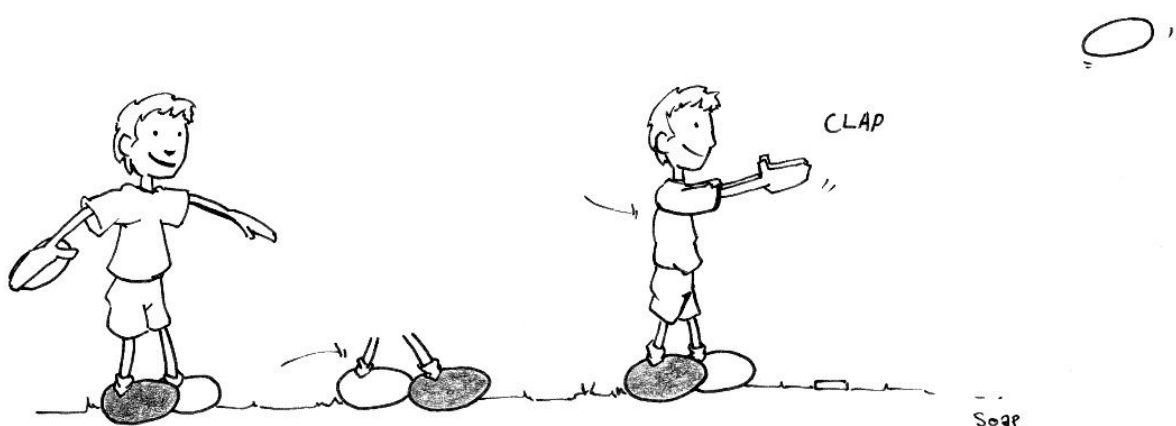
- Различные снаряды
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка 5: Метание с поворотом

Цель: освоить метание в цель с вращением после нескольких шагов

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Хорошо размеченная зона

Инвентарь:

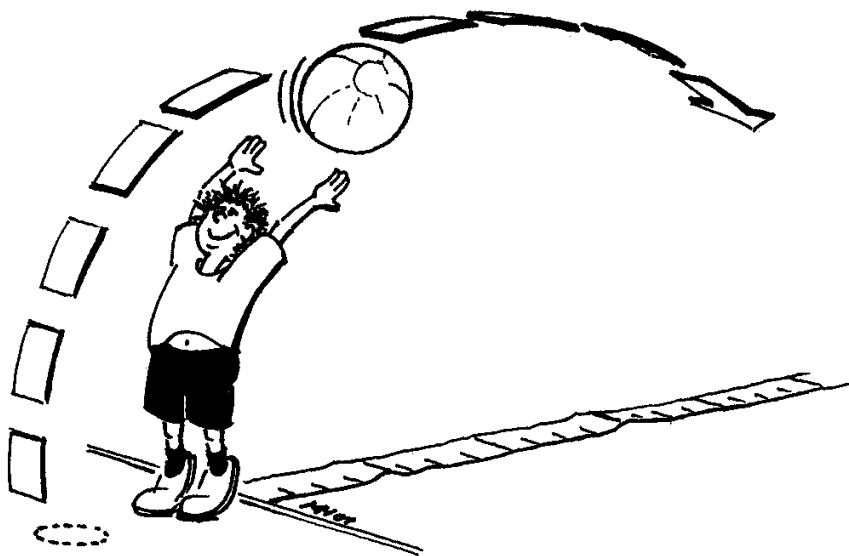
- Снаряды для метания
- Вертикальные маркеры
- Цели

Учебная карточка: Как подготовить метание набивного мяча назад?

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

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

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



Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Метание набивного мяча назад

Цель: освоить координацию во время метания

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы (места)
- Соответствующие набивные мячи

Инвентарь:

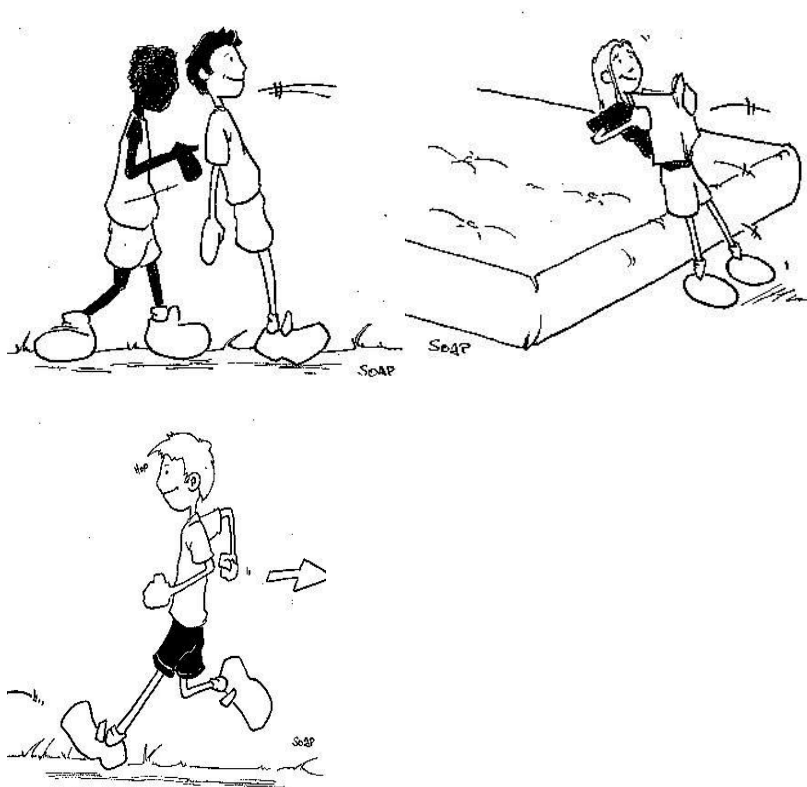
- Набивные мячи
- Горизонтальные маркеры

Учебная карточка 2: Метание назад набивного мяча

Цель: освоить заднюю зону

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Для успешного метания:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность

- “Безопасная” задняя зона
- Организация группы (места, участников)

Инвентарь:

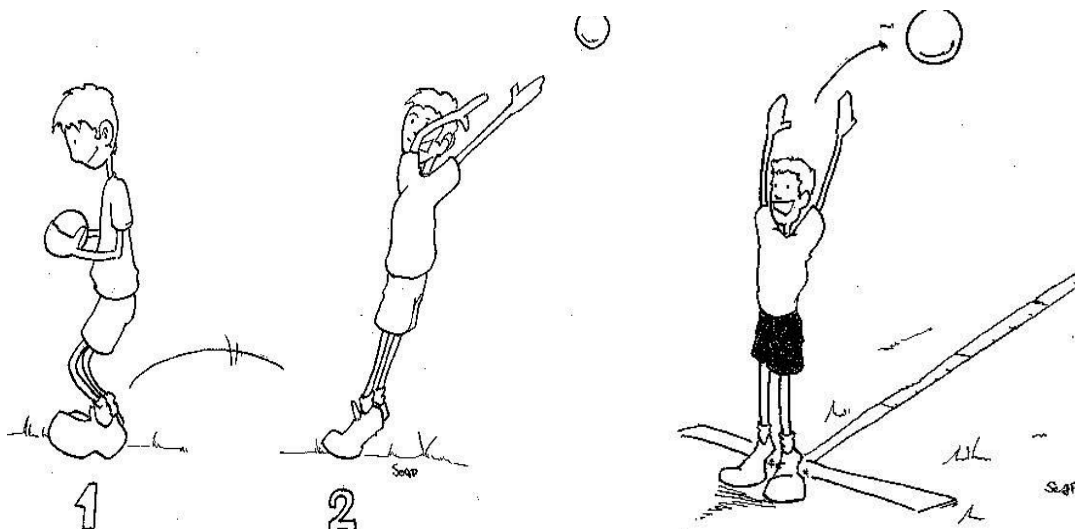
- Маты, если это необходимо

Учебная карточка 3: Метание назад набивного мяча

Цель: освоить метание назад с разбега

Предлагаемая ситуация: выполнить разбег назад и завершить его метанием.

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасная зона разбега
- Соответствующие набивные мячи

Инвентарь:

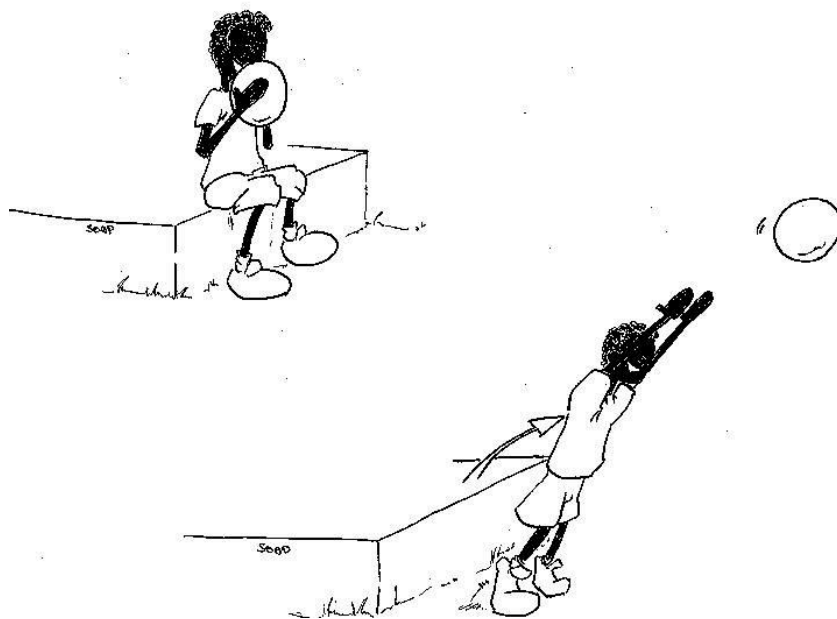
- Набивные мячи
- Маркеры, цели и планки

Учебная карточка 4: Метание назад набивного мяча

Цель: освоить бросок набивного мяча вперед

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

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



Инструкции по использованию:

- Вытянитесь вперед во время броска
- Используйте движение всего тела

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Соответствующие набивные мячи
- Нескользящая поверхность
- Организация группы

Инвентарь:

- Набивные мячи

Учебная карточка 5: Метание набивного мяча назад

Цель: освоить равновесие при метании назад

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

- Выполняйте метание по выбранной траектории
- Результативность метания

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Соответствующие набивные мячи

Инвентарь:

- Набивные мячи

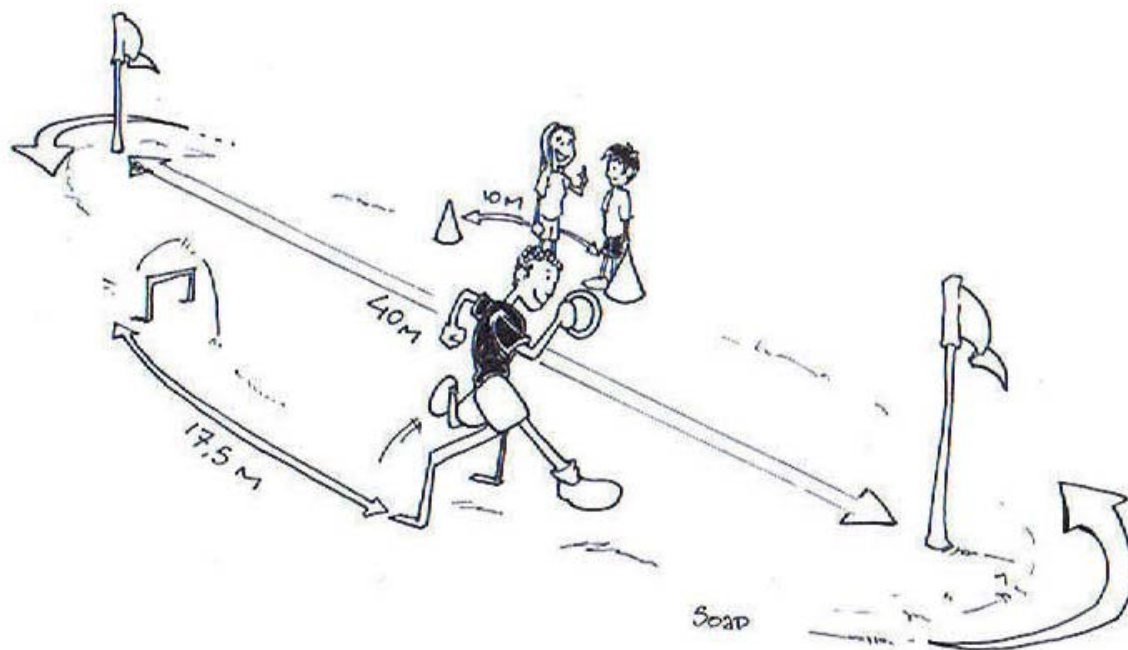
Учебная карточка: Как подготовить соревнование по спринтерскому и барьерному бегу «Формула виража»?

Анализ ситуации: Эта эстафета затрагивает серьезную проблему организации соревнования по спринту с препятствиями на очень большую дистанцию. Она представляет собой еще одну сложность координации скорости между передающим и принимающим бегунами - качества, требуемые для передачи палочки.

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

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

Вид Детской легкой атлетики

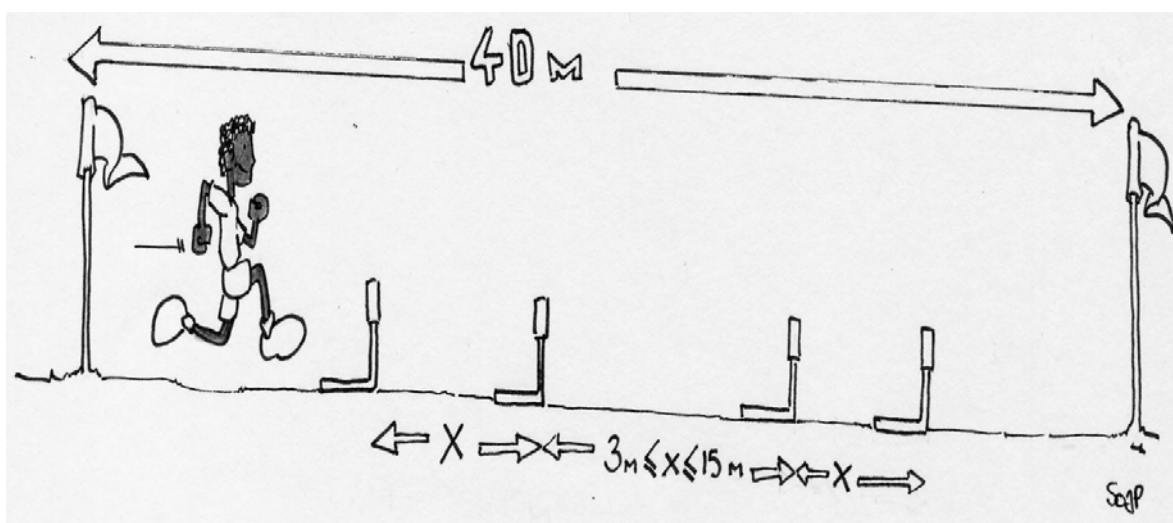


Учебная карточка 1: “Формула виража»” - спринтерский и барьерный бег

Цель: организация спринта на произвольных промежуточных дистанциях.

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Нескользякая поверхность
- Безопасные препятствия
- Барьеры соответствующей высоты

Инвентарь:

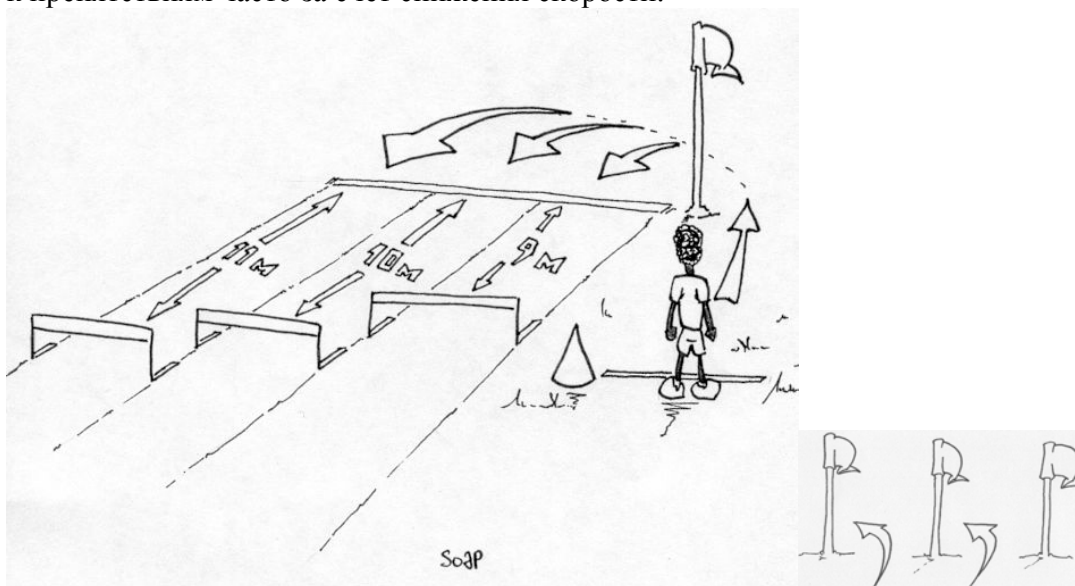
- Различные препятствия
- Вертикальные маркеры

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

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

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

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



Возможно использовать 2 или 3 створа для изменения виражей.

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Нескользякая поверхность
- Безопасные препятствия
- Барьеры соответствующей высоты

Инвентарь:

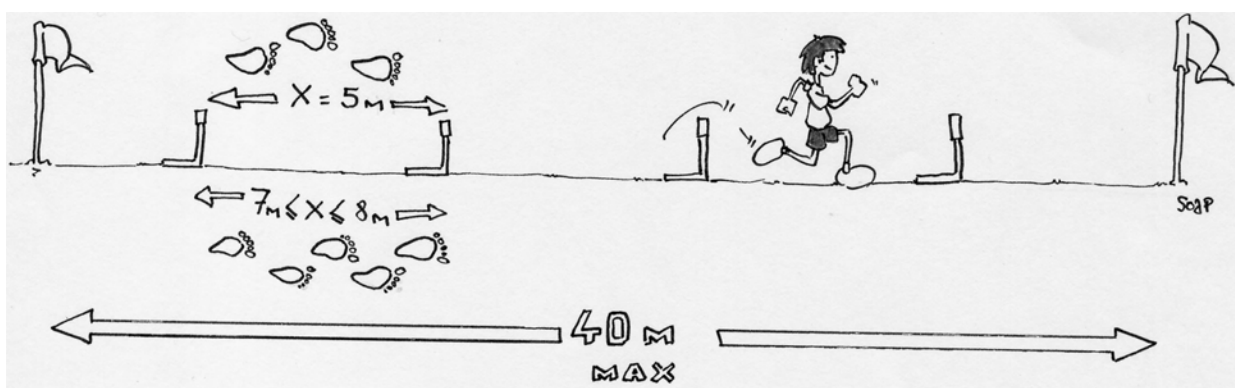
- Различные препятствия
- Вертикальные маркеры

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

Цель: освоить преодоление барьеров правой и левой ногой

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

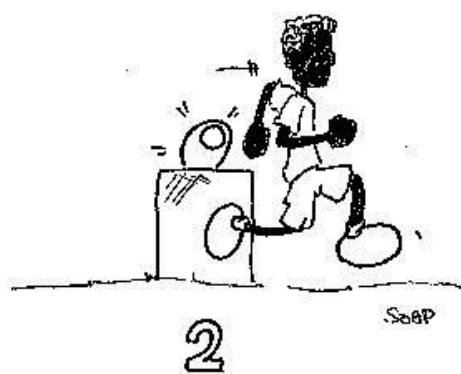
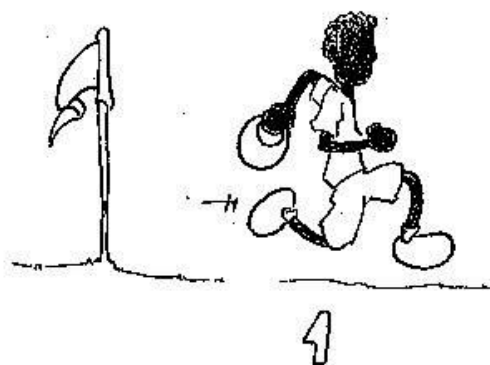
- Различные препятствия
- Вертикальные маркеры

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

Цель: освоить передачу эстафетной палочки

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

- палочки или разные
- поддержка для эстафетных

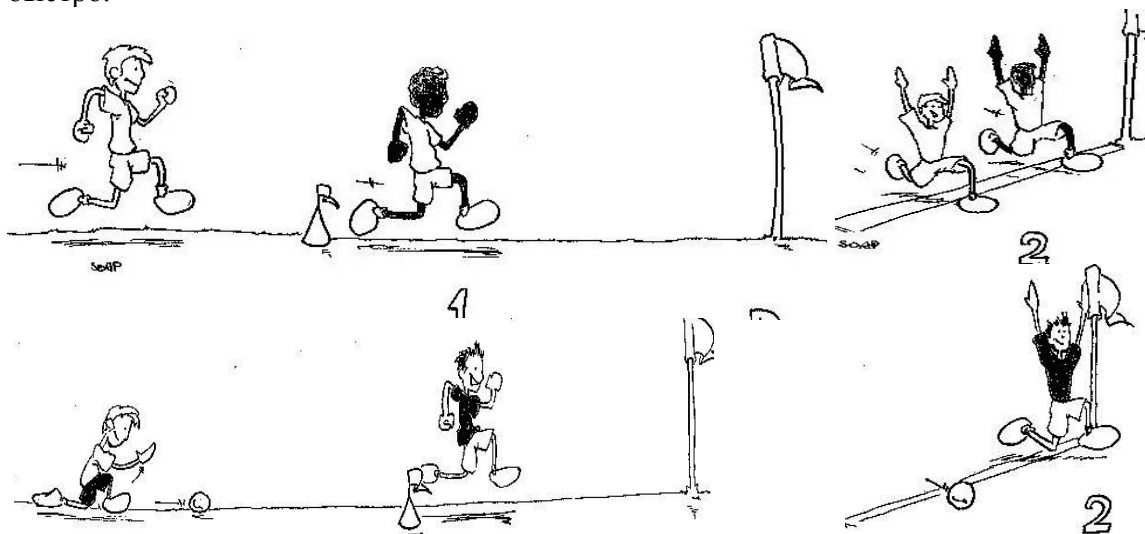
Учебная карточка 5: «Формула виража» - спринтерский и барьерный бег

Цель: освоить координацию скорости

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

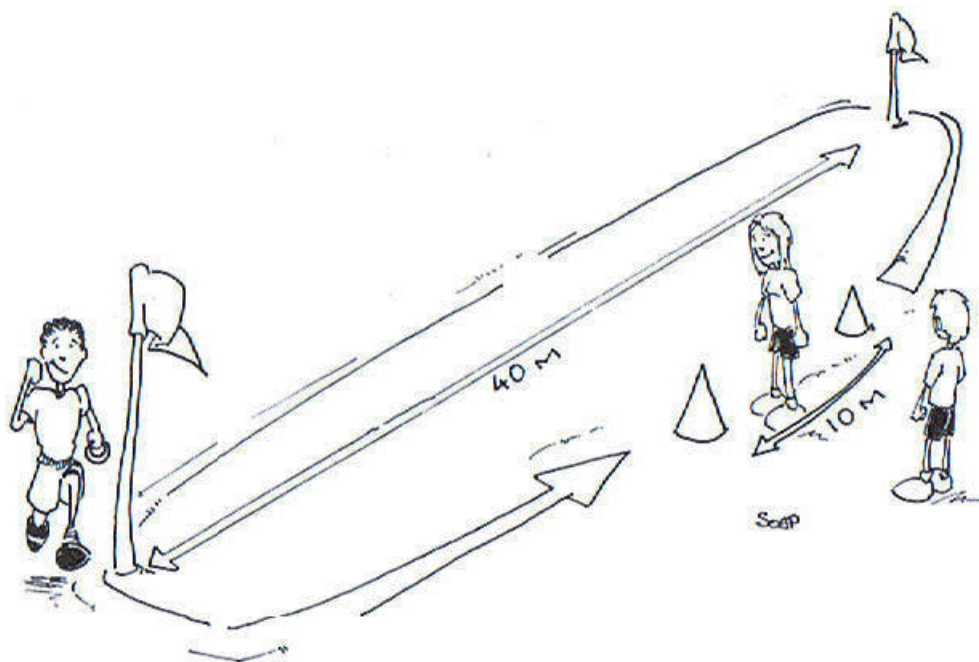
Инвентарь:

- Различные предметы для
- Вертикальные маркеры

Как подготовить спринтерскую эстафету «Формула виража»?

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

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



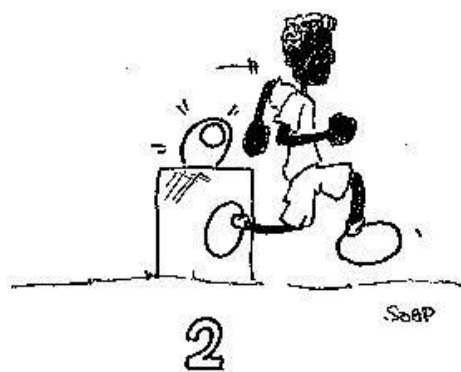
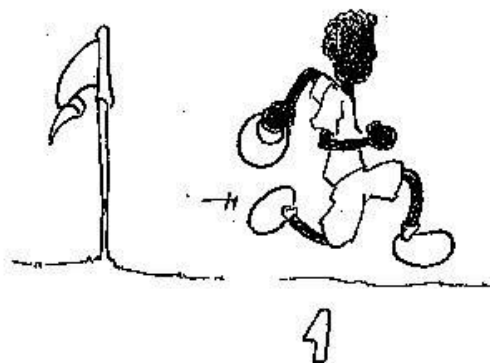
Вид Детской легкой атлетики

Учебная карточка 1: Спринтерская эстафета “Формула виража”

Цель: освоить передачу палочки

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Сохраняйте расслабленное положение
- Не поворачивайте голову к цели.

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

- палочки или различные снаряды
- поддержка для эстафетных палочек

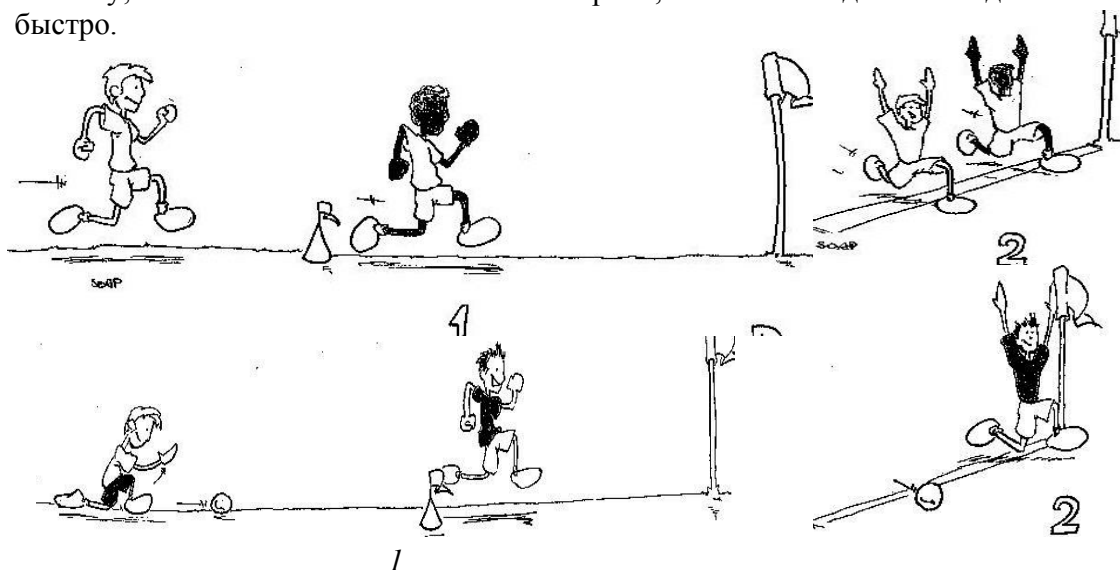
Учебная карточка 2: Спринтерская эстафета “Формула виража”

Цель: освоить координацию скорости

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Регулярно размечаемая зона
- Безопасная эстафетная палочка

Инвентарь:

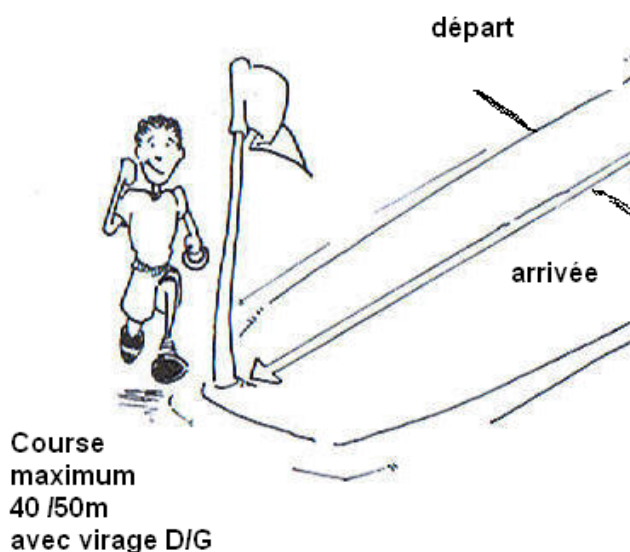
- Различные предметы для передачи
- Вертикальные маркеры в зоне соревнования

Учебная карточка 3: Спринтерская эстафета «Формула виража»

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Несколько дорожка (виражи)
- Соответствующее восстановление

Инвентарь:

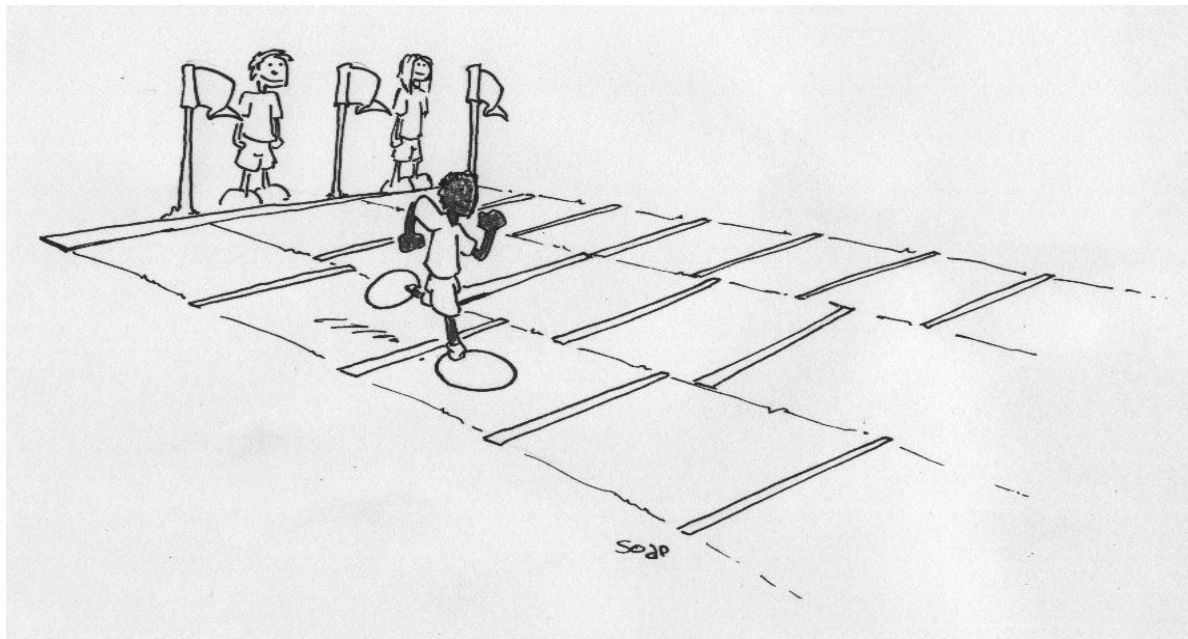
- Вертикальные маркеры
- Горизонтальные маркеры (линии старта и финиша)

Учебная карточка 4: Спринтерская эстафета «Формула виража»

Цель: освоить спринтерскую технику, чтобы бежать быстрее

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Нескользящая поверхность трассы
- Безопасные маркеры

Инвентарь:

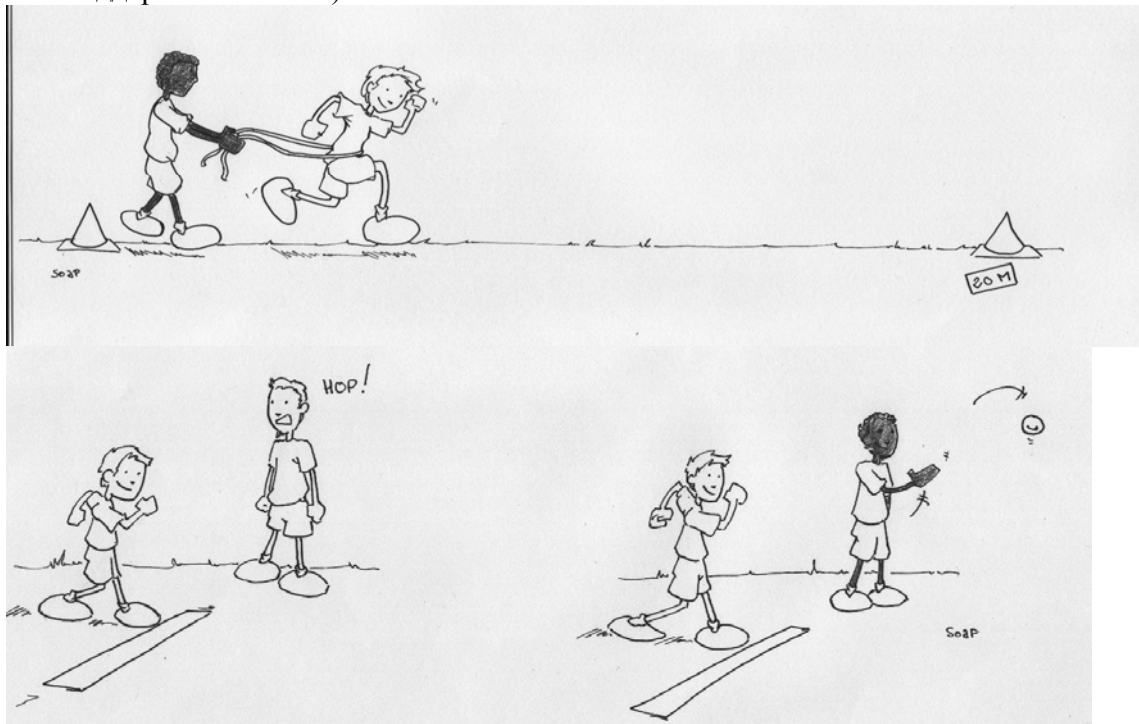
- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры вдоль

Учебная карточка 5: Спринтерская эстафета «Формула виража»

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

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

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



Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

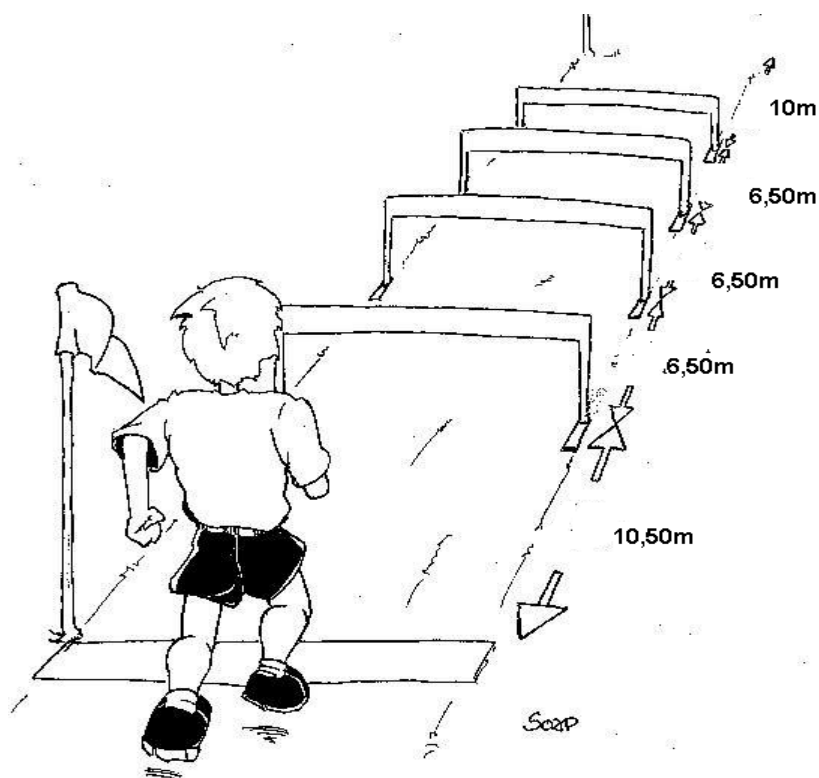
Equipment:

- Канаты или другие
- Вертикальные маркеры

Как подготовить соревнования по барьерному бегу ?

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

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

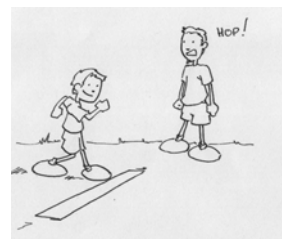
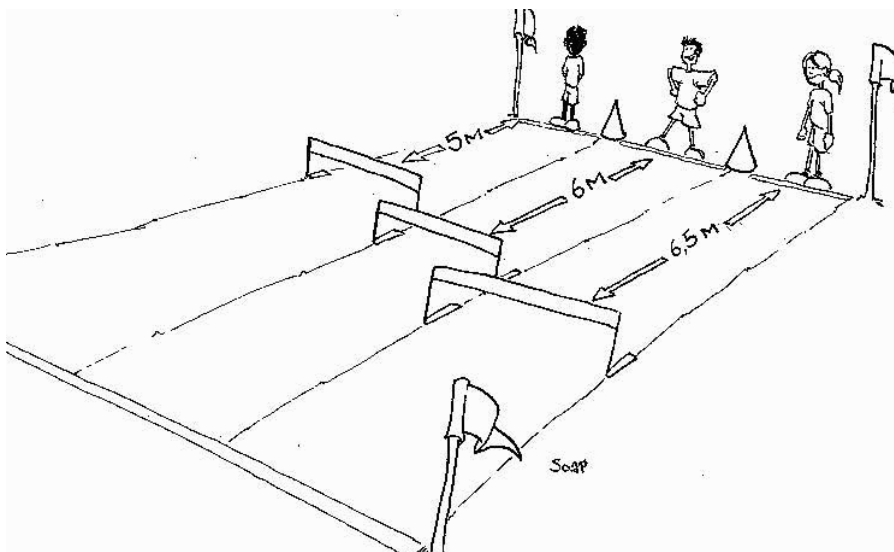


Учебная карточка 1: Барьерный бег

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

Предлагаемая ситуация: предоставьте спортсменам несколько трасс в их распоряжение, чтобы они могли тренировать серию упражнений «старт – бег до первого барьера». После преодоления барьера они должны активно переходить к бегу. Постепенно увеличивайте расстояние между барьерами в соответствии с видом. Старт должен выполняться из позиции стоя с переносом ноги.

Поведение новичков: новички ускоряют бег по направлению к барьерам, затем замедляют его непосредственно перед препятствием, чтобы выполнить «безопасное» отталкивание. Часто они останавливаются очень близко перед барьером.



Starting position

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Нескользящая поверхность
- Препятствия соответствующей высоты
- маркеры

Инвентарь:

- Препятствия
- Вертикальные

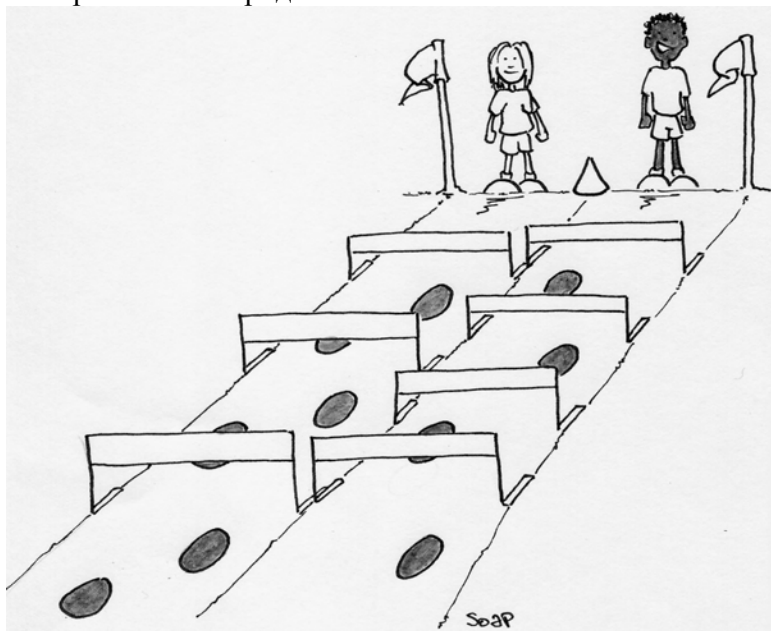
(беговая зона)

Учебная карточка 2: Барьерный бег

Цель: освоить преодоление барьера

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

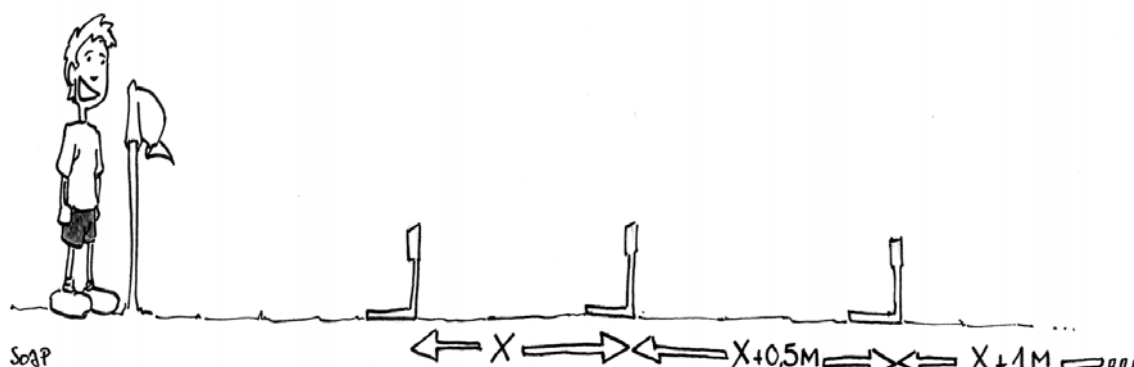
- Obstacles
- Размеченное расстояние

Учебная карточка 3: Барьерный бег

Цель: пробежать расстояние между барьерами

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

- Препятствия
- Маркеры для дистанции

Учебная карточка 4: Барьерный бег

Цель: увеличить скорость между барьерами

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Увеличивайте скорость между препятствиями
- Сохраняйте равновесие при преодолении препятствия

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Безопасные барьеры
- Соответствующие интервалы маркеры
- Соответствующая высота барьеров

Инвентарь:

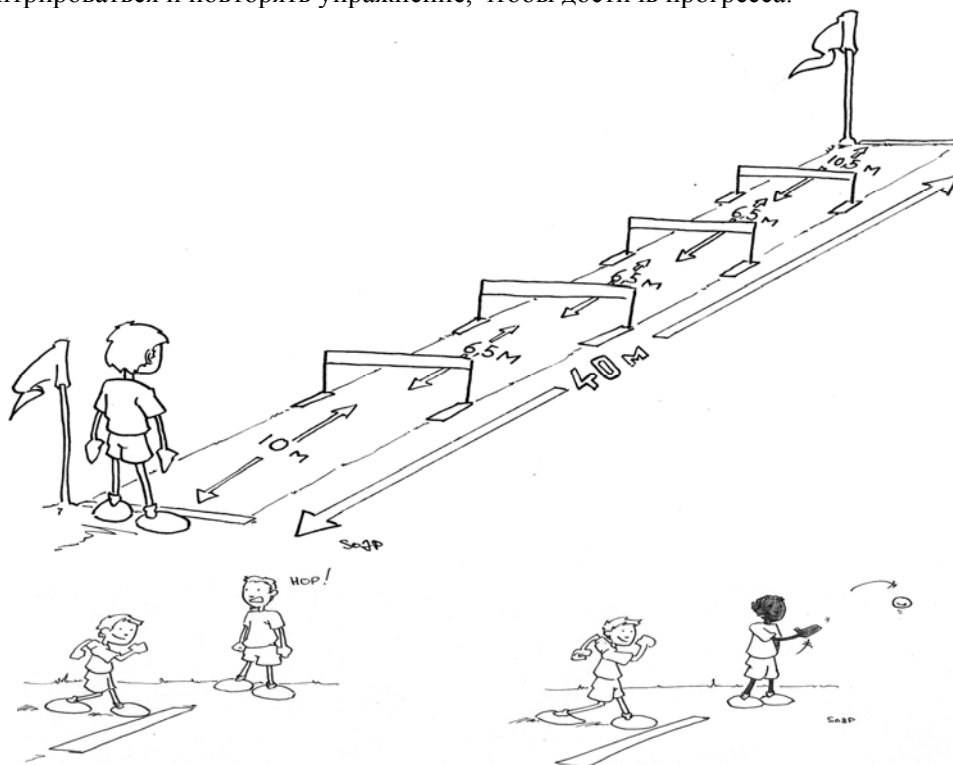
- Барьеры
- Вертикальные
- Хронометры

Учебная карточка 5: Барьерный бег

Цель: совершенствовать освоение барьерного бега

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

- Меняйте высоту барьеров
- Переходите к играм и соревнованиям

Безопасность:

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

Инвентарь:

- Барьеры
- Вертикальные маркеры
- Хронометр

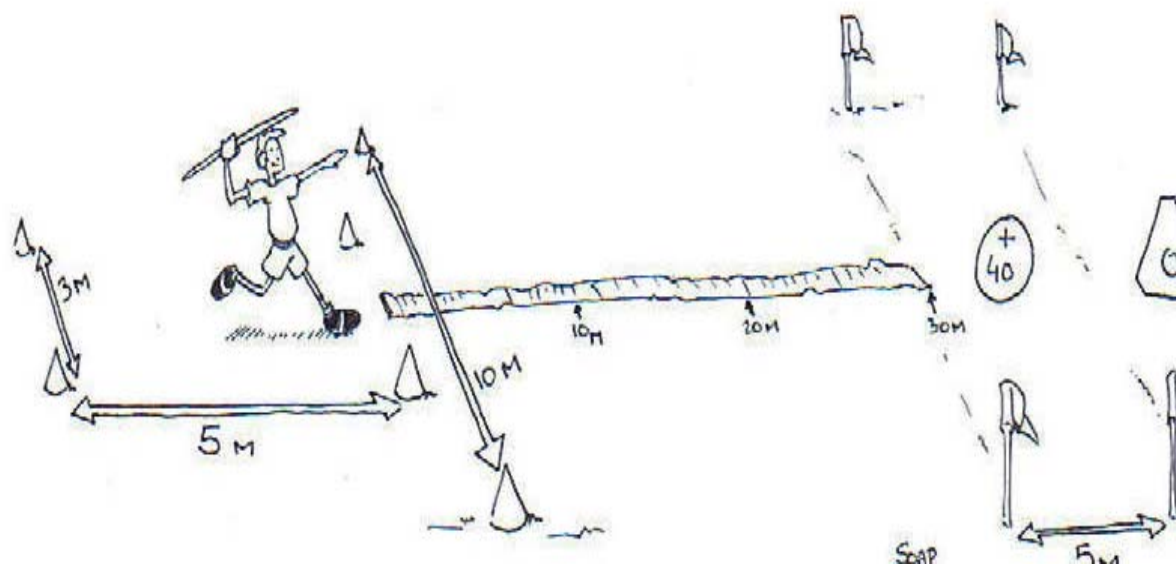
Примечание: Это упражнение должно позволить детям понять правила и организацию этого вида

Учебная карточка: Как подготовить соревнование по метанию подросткового копья?

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

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

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



Вид Детской легкой атлетики

Учебная карточка 1: Метание подросткового копья

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Поднимите копье вверх на максимальную высоту
- Зафиксируйте положение таза

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Инструкции по выполнению упражнения
- Соответствующие копья

Инвентарь:

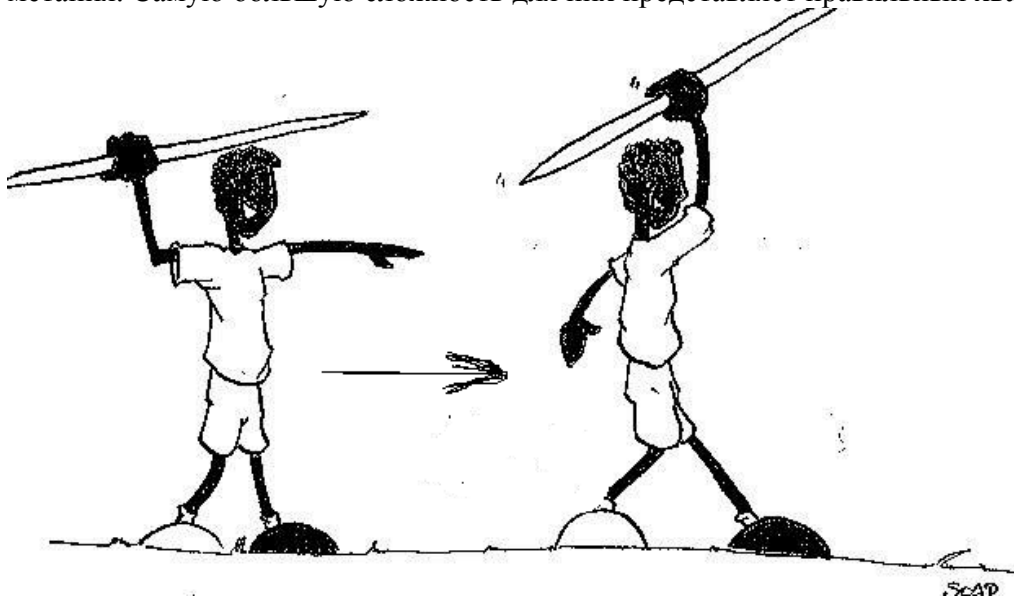
- Копья разного веса
- Размеченные цели

Учебная карточка 2: Метание подросткового копья

Цель: совершенствовать короткий разбег

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Держите копье над головой
- Отмечайте шаги

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Инструкции по выполнению упражнения
- Соответствующие копья

Инвентарь:

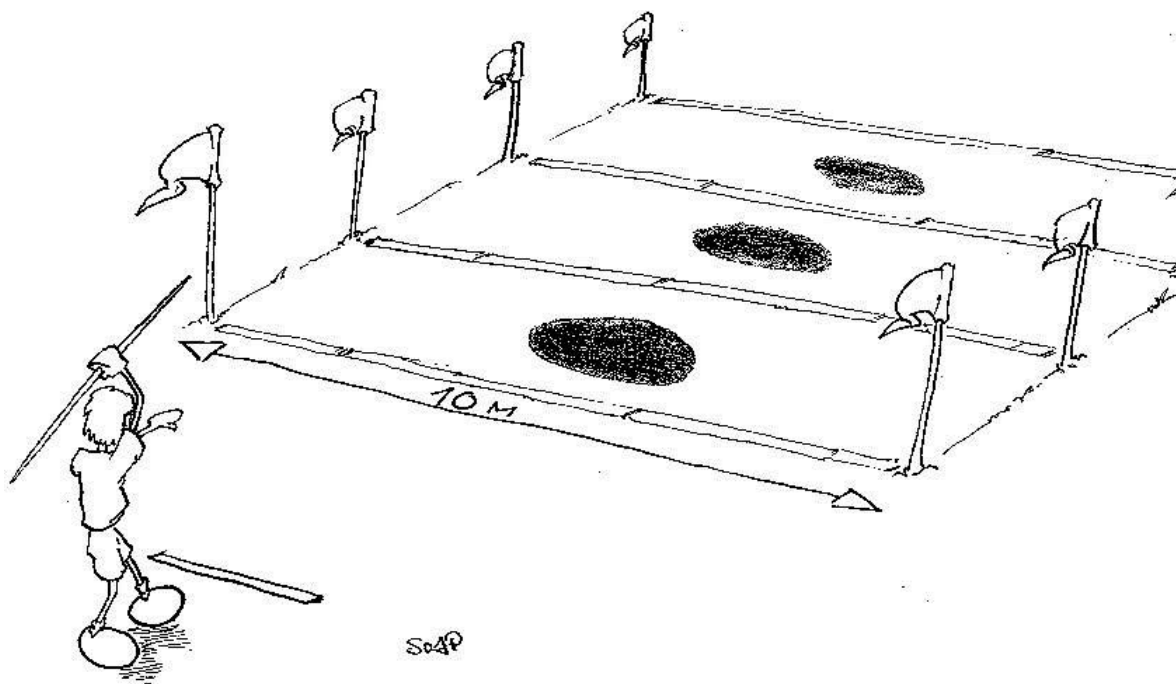
- копья разного веса
- Размеченные цели

Учебная карточка 3: Метание подросткового копья

Цель: совершенствовать освоение трассы метания

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Инструкции по выполнению упражнения
- Соответствующие копия

Инвентарь:

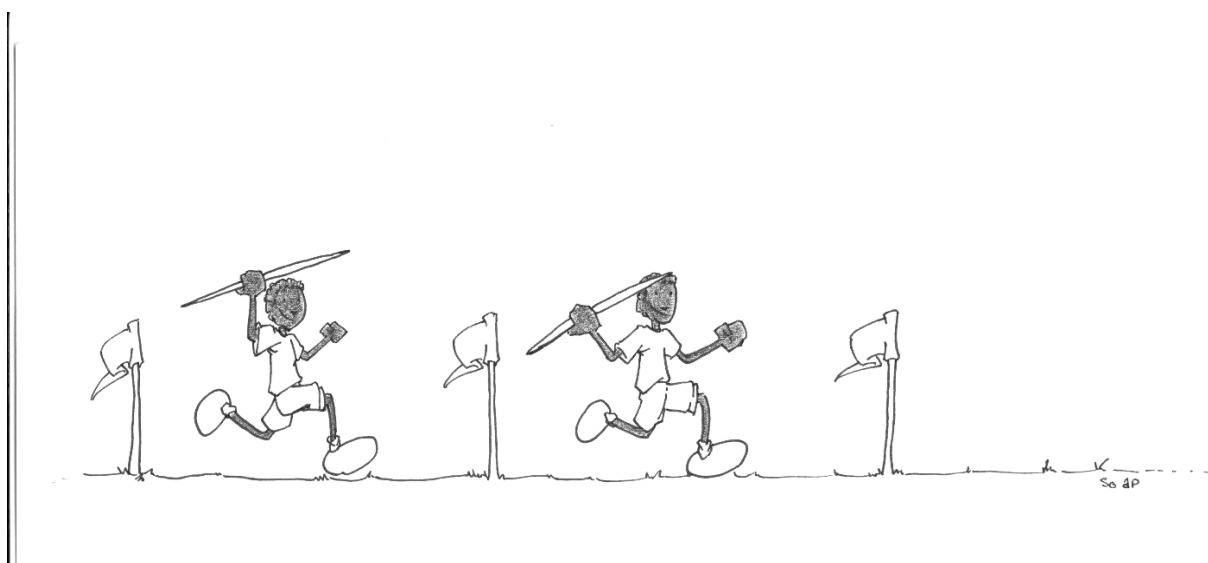
- Копья разного веса
- Размеченные цели

Учебная карточка 4: Метание подросткового копья

Цель: совершенствовать качество разбега с копьем

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные копья

Инвентарь:

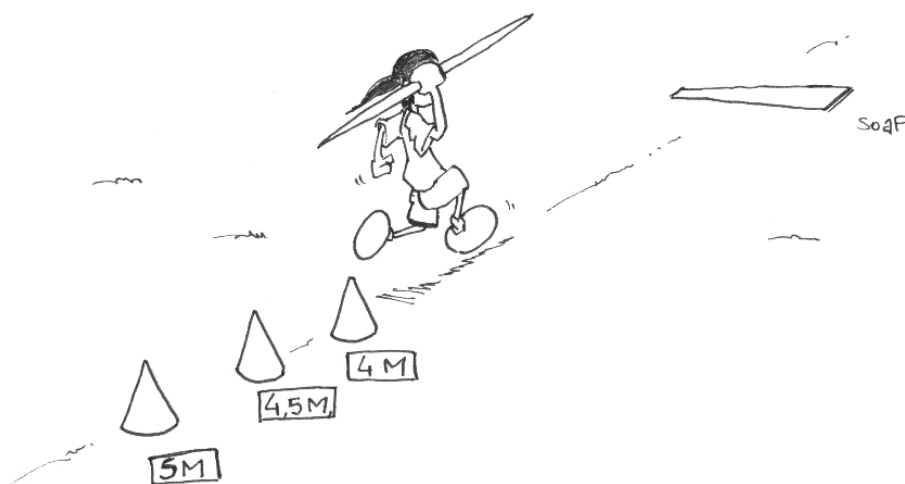
- Копья
- Горизонтальные маркеры

Учебная карточка 5: Метание подросткового копья

Цель: организовать короткий разбег

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

- Добивайтесь точности метания
- Выполняйте метание с промежуточными отметками

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасные копья
- Основное значение имеет точность

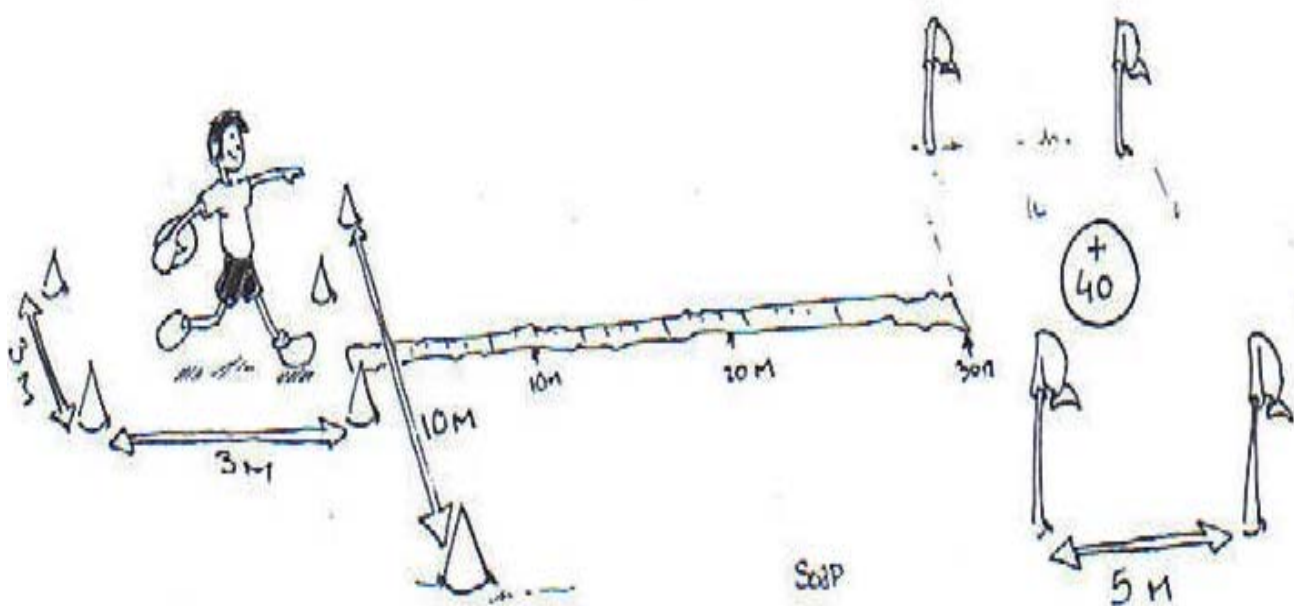
Инвентарь:

- Копья
- Горизонтальные маркеры
- Цели

Как подготовить соревнование по метанию подросткового диска?

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

Инструкции по обеспечению безопасности участников: метатели должны выполнять упражнения на нескользкой поверхности. Инструкции по выполнению метания очень строгие, а зона для метания должна быть четко размечена. Наконец, выбранные для метания предметы должны быть безопасными для других детей, участвующих в соревновании.



Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Метание подросткового диска

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Хорошо организованная зона метания
- Организованная группа

Инвентарь:

- Диски разного веса
- Инвентарь для “ворот”

Учебная карточка 2: Метание подросткового диска

Цель: совершенствовать короткий разбег перед метанием вперед одной рукой

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Хорошо организованная зона метания (цель)
- Самое главное требование: точность

Инвентарь:

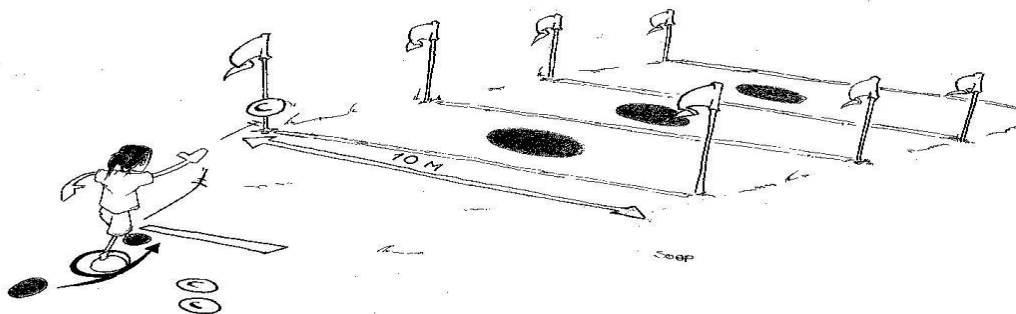
- Диски разного веса
- Цели

Учебная карточка 3: Метание подросткового диска

Цель: совершенствовать контроль за траекторией диска

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Контролировать движения
- Добиваться расслабленности и сохранения равновесия

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Хорошо организованная зона для метания
- Методичное выполнение инструкций
 - Приспособление к трудностям

Инвентарь

- Вертикальные маркеры
- Диски разного веса

Учебная карточка 4: Метание подросткового диска с вращением

Цель: совершенствовать ускорение диска во время метания с вращением

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Приоритет отдается направлению метания

Инвентарь:

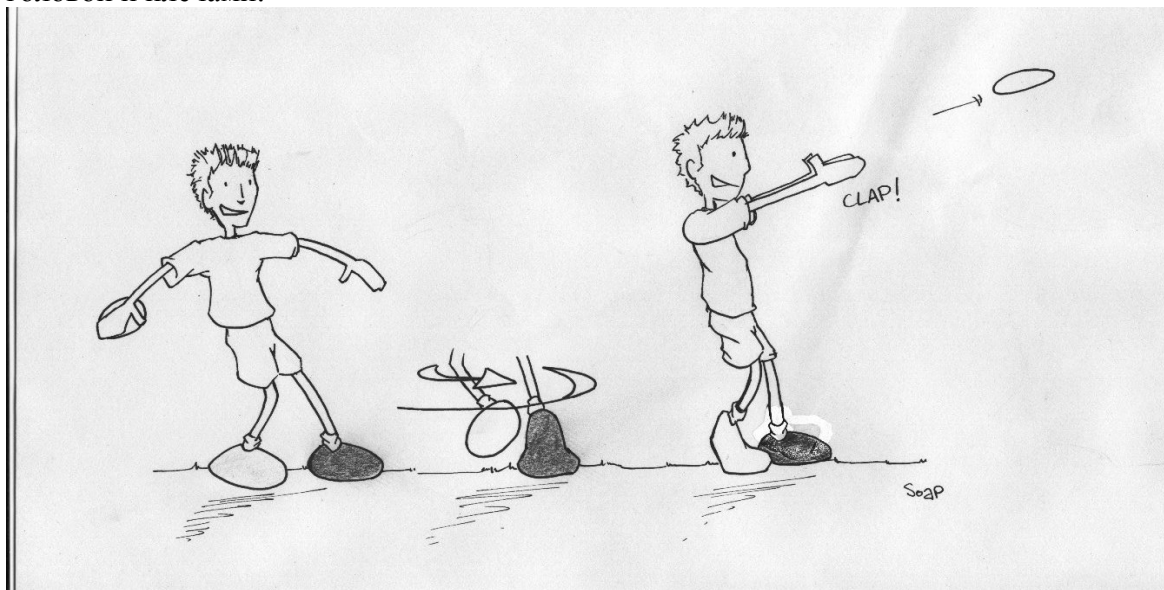
- Разные снаряды
- Вертикальные маркеры

Учебная карточка 5: Метание подросткового диска

Цель: контролировать всю последовательность метания с короткого разбега

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Разметка зоны приземления снаряда

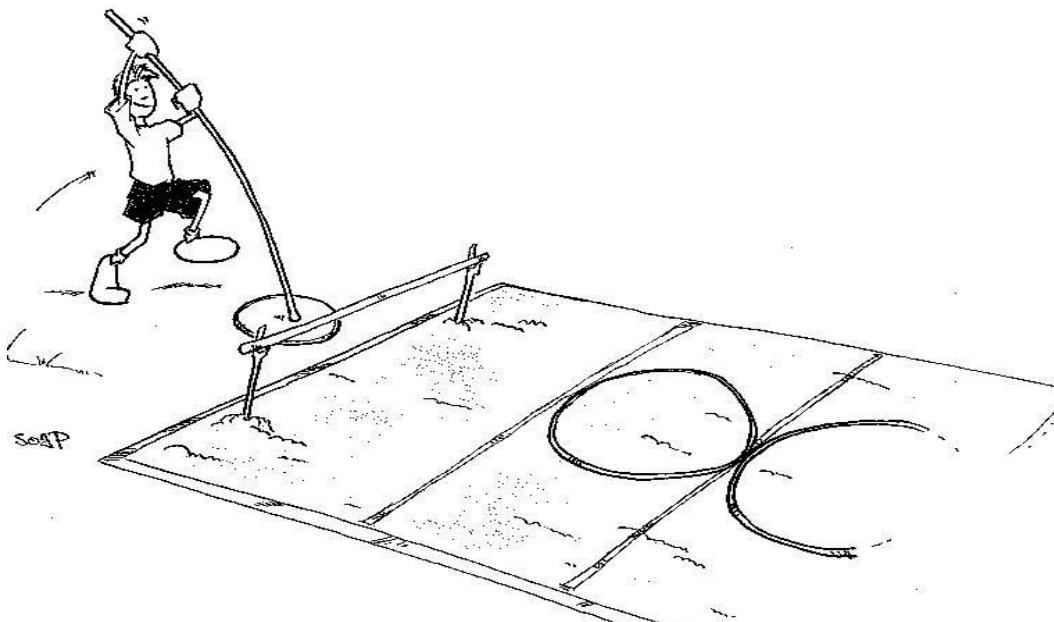
Инвентарь:

- Снаряды для метания
- Вертикальные маркеры

Как подготовить прыжок с шестом в длину и высоту?

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

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



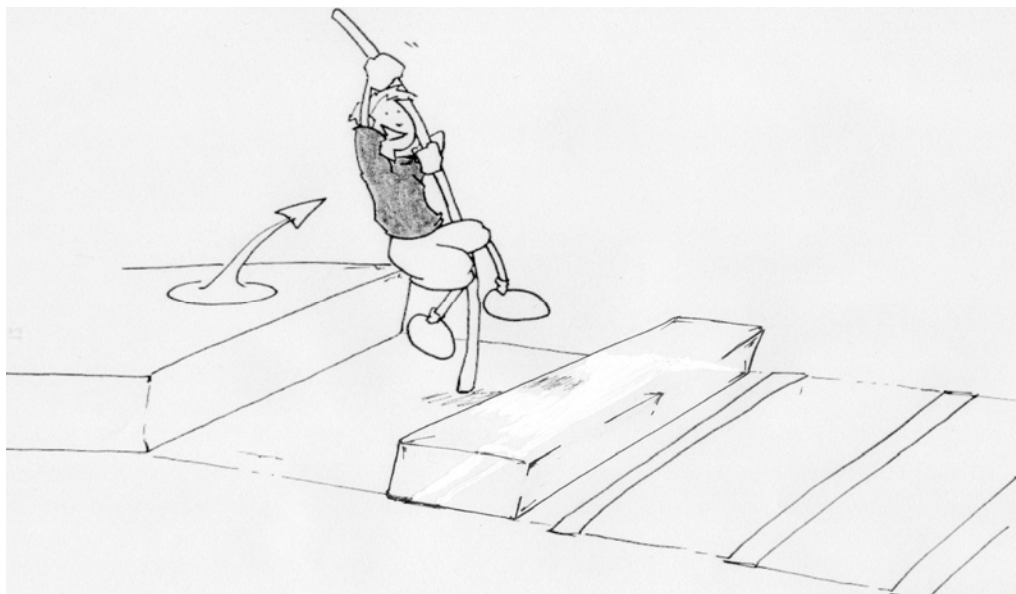
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

Учебная карточка 1: Прыжок с шестом в длину и высоту

Цель: отталкиваться от шеста, чтобы прыгнуть на расстояние

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Толкните шест вперед
- Воткните шест в землю

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

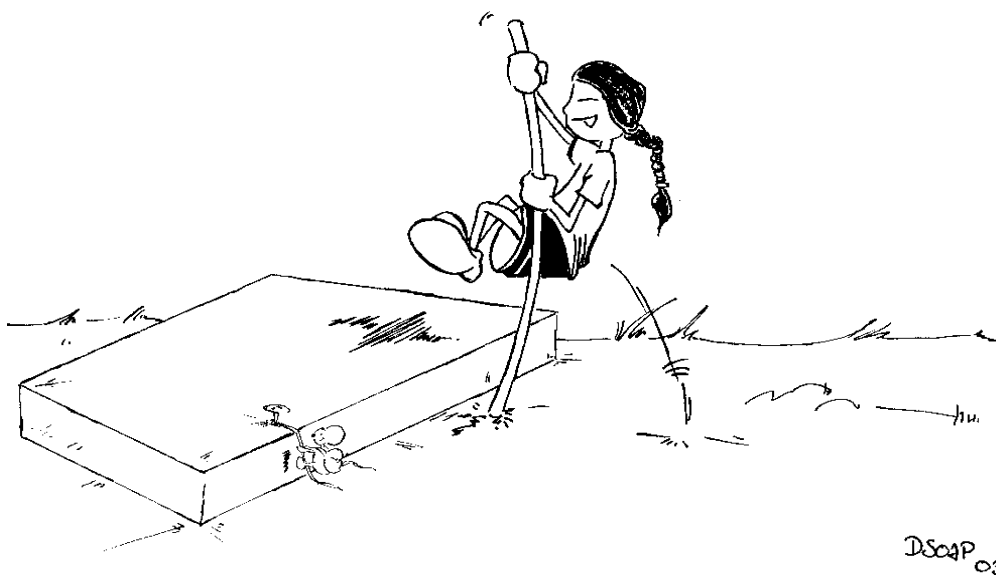
- Шесты
- Возвышенность
- Маркеры

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

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Неподвижная возвышенность
- Нескользящая поверхность
- Соответствующий шест и рычаг

Инвентарь:

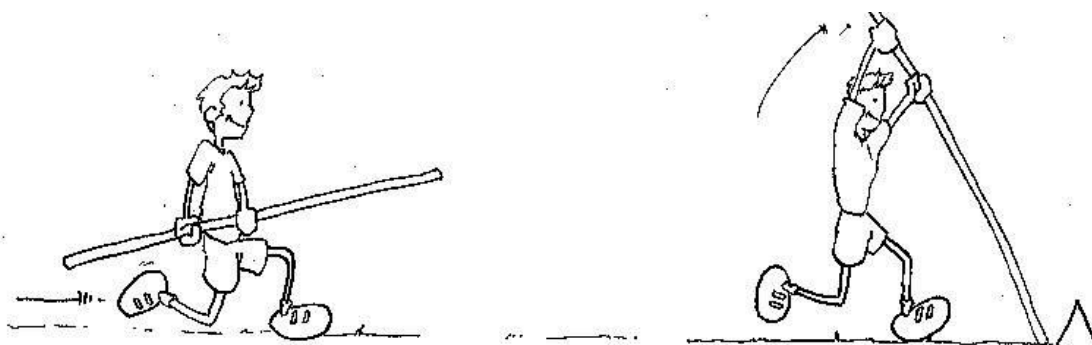
- Шесты
- Возвышенность
- Размеченная зона разбега

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

Цель: освоить и совершенствовать постановку шеста

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

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

Инвентарь:

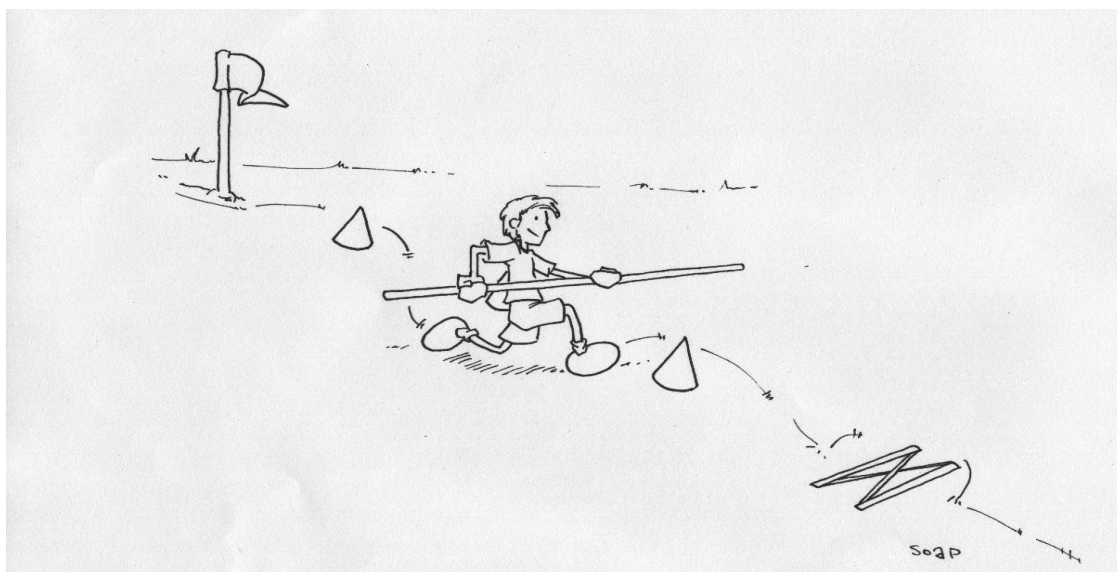
- Шесты
- Ящик для «отталкивания», (конусы и т.д.)

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

Цель: совершенствовать разбег с шестом

Предлагаемая ситуация: выполнить всю серию разбегов с шестом.

Поведение новичков: новички не могут “изолировать” беговое действие от несения шеста. Шест совершенствует неконтролируемые движения во время бега.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Бежать с расслабленными плечами
- Держать шест в направлении бега

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Соответствующие шесты

Инвентарь:

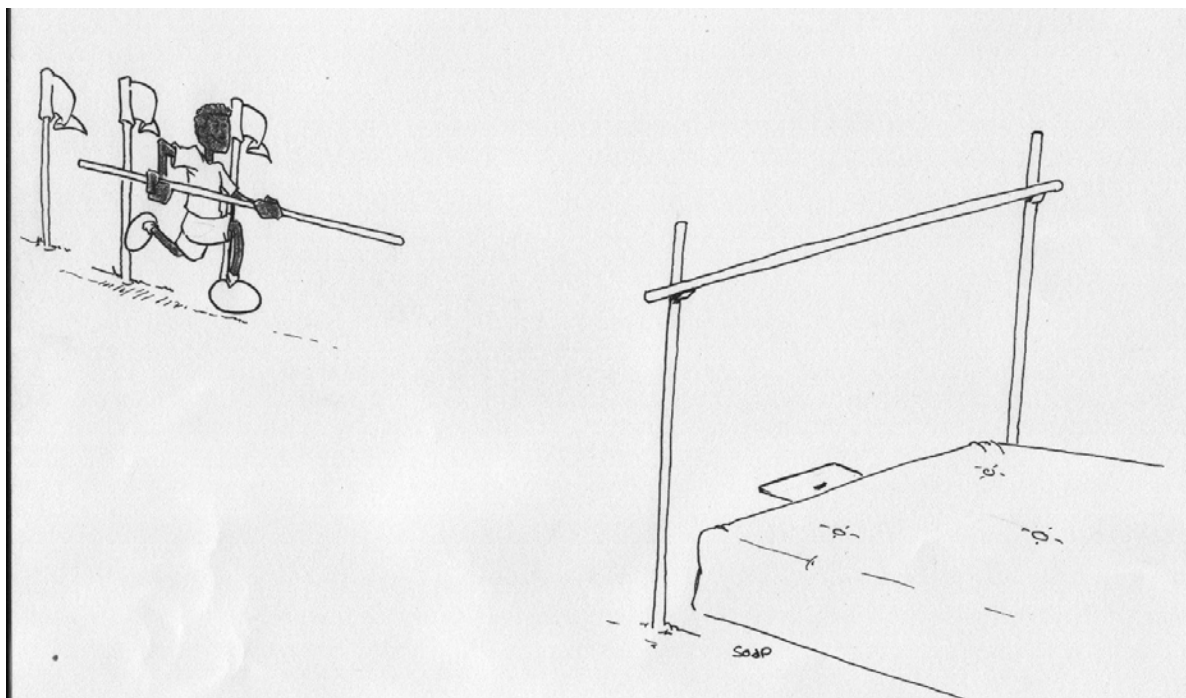
- Шесты
- Вертикальные маркеры
- Горизонтальные маркеры

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

Цель: организовать короткий разбег

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

- Постепенно увеличивайте скорость
- Удерживайте шест в направлении прыжка

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

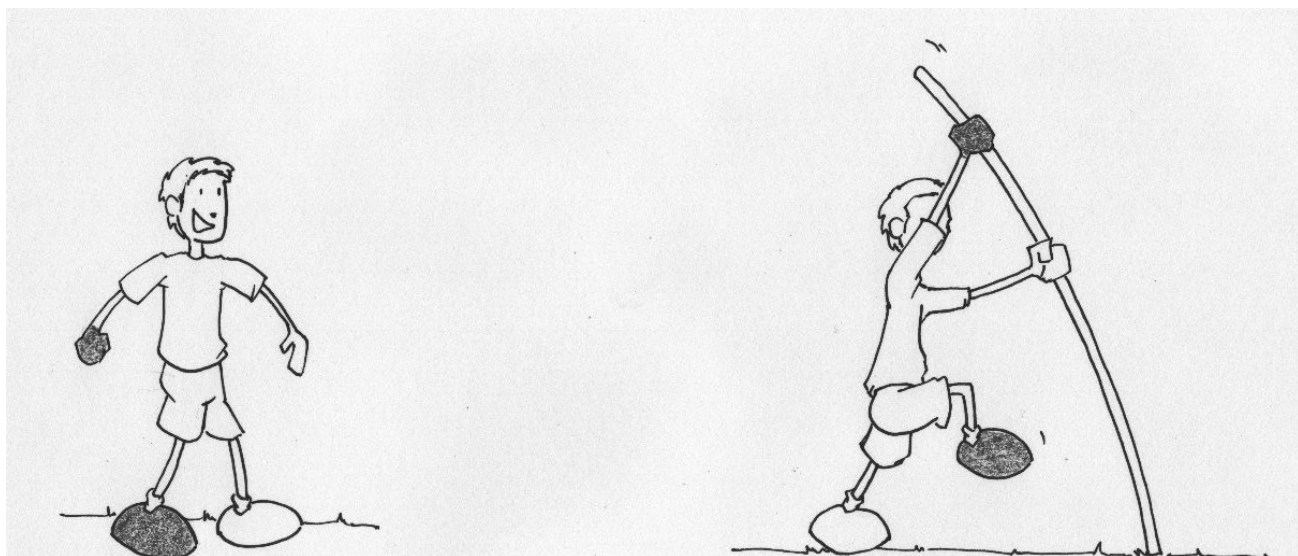
Безопасность:

- Мягкая зона приземления
- “Соответствующая” зона разбега

Equipment:

- Шесты
- Горизонтальные маркеры

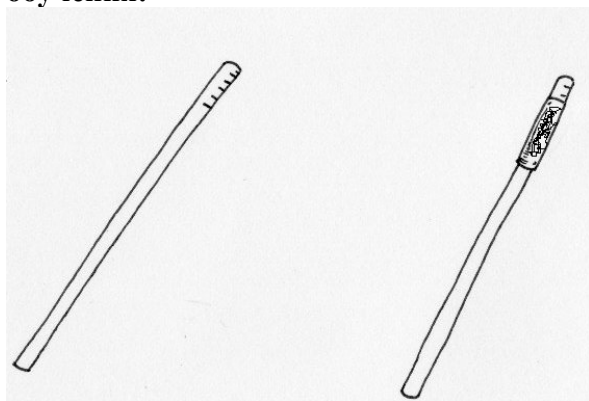
Техническая карточка для прыгунов с шестом



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

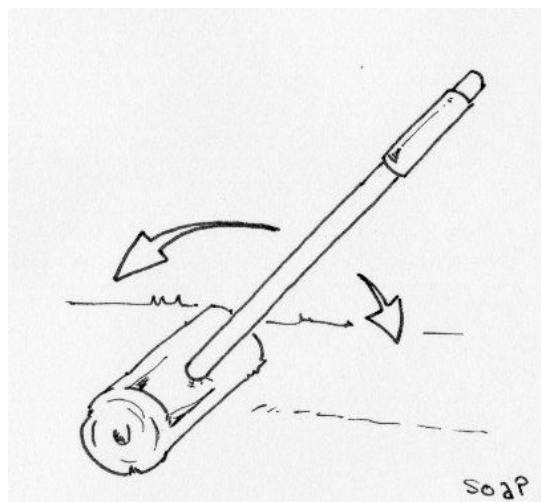
Для прыгунов, которые отталкиваются левой ногой (смотри рисунок выше), правая рука расположена выше, и, наоборот, для прыгунов, которые отталкиваются правой ногой – левая рука выше.

Рекомендации по обеспечению безопасности участников и эффективности обучения:



Шкала для указывающая правильного хвата спортсменов

«Муфта»,
Пенек или кусок дерева,
на расстояние между
руками



удерживающие
на оси низкого прыжка

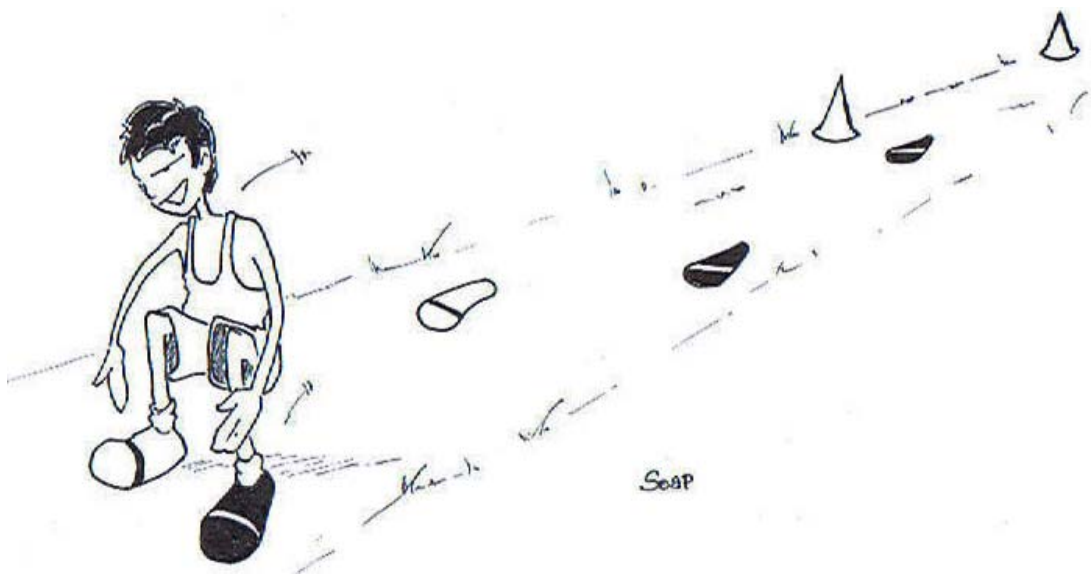
Как подготовить тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега?

Анализ прыжковой тренировки: тройной прыжок с короткого разбега и прыжок в длину требуют минимального освоения точности разбега, техники скачка и последовательности скачок/шаг.

Тренировка последовательности скачок/шаг эффективна для освоения равновесия.

Безопасность участников: существует две гарантии безопасности:

- провести прыжковые упражнения на мягкой и нескользкой поверхности.
- направить практические усилия во время тренировки сначала на технику, до того, как начать работу над результатом.



Вид Детской легкой атлетики ИААФ

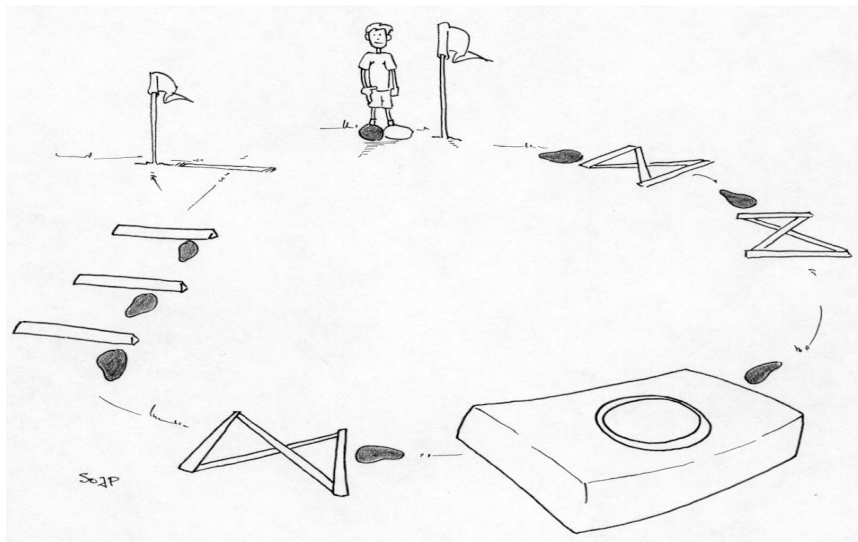
Примечание: Во всех ситуациях тренировки в многоскоках приоритет отдается «прыжковой регулярности».

Учебная карточка 1: Тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

Цель: совершенствовать точность отталкивания

Предлагаемая ситуация: выполнить прыжки вперед с короткого разбега, чтобы совершенствовать точность приземления. Препятствия будут в основном горизонтальными, чтобы не заставлять участников высоко прыгать.

Поведение новичков: чтобы обеспечить точность, новички замедляют скорость перед прыжковой зоной и смотрят на землю, нарушая, таким образом, обычное поведение во время прыжка.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не смотрите на землю
- Свяжите прыжковую и беговую фазы в единую последовательность

Рекомендации:

- Точная постановка стопы
- Сохранение скорости перед прыжком
- Приземление с сохранением беговой скорости

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции между отрезками (сохраняйте короткую дистанцию – 10м)
- Меняйте ширину отрезков, если это возможно
- Выполняйте отталкивание правой и левой ногой попеременно
- Приземляйтесь на правую ногу в скачке и на левую ногу в скачке
- Move towards games

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасные и нескользкие маркеры

Инвентарь:

- Прыжковые маркеры
- Маркеры на трассе

*** Такая тренировочная ситуация годится для сокращенного тройного прыжка.**

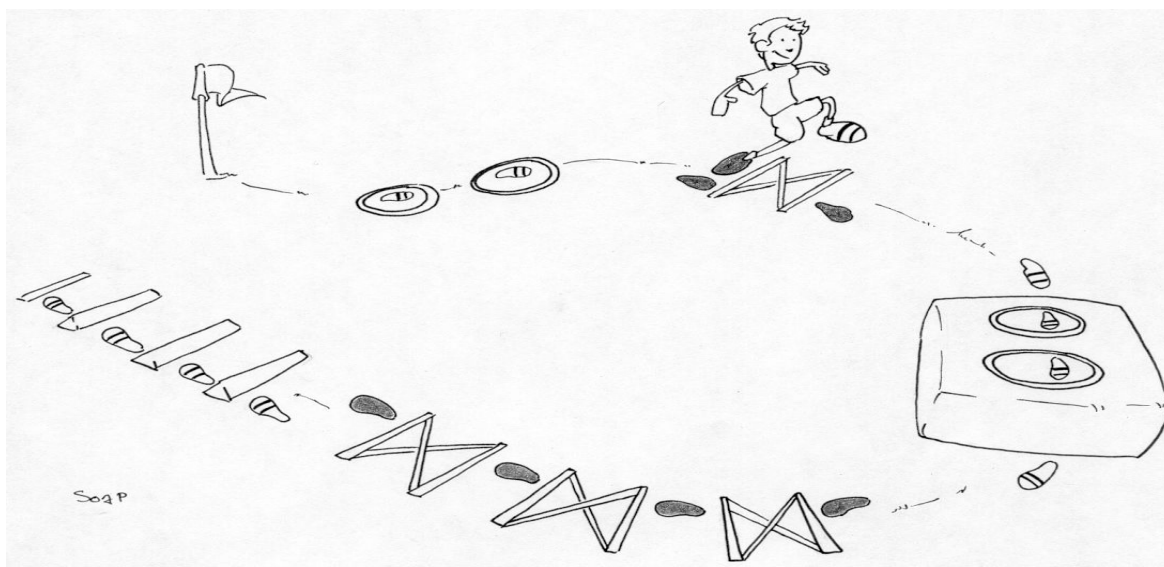
Учебная карточка 2: Тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

Цель: опробовать и освоить технику скачка

Предлагаемая ситуация: понять и совершенствовать технику бега за счет различных серий упражнений. В начале прыжковая зона будет ограничена для достижения лучшего результата.

Например: серия скачков по всей размеченной дистанции.

Поведение новичков: как только новички сталкиваются с основной проблемой координации техники скачков, они очень часто теряют боковое равновесие во время скачка, так как вес тела не приходится на толчковую ногу. Они часто не координируют свои руки во время скачка и «блокируют» их, чтобы обрести равновесие.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Преодолеть притяжение земли
- Использовать руки, чтобы двигаться вперед

Рекомендации:

- Спортсмен может подпрыгнуть (то есть, хорошая постановка стоп при первом касании)
- Спортсмен сохраняет равновесие во время скачка и после него

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Предлагайте различные дистанции, в соответствии со шкалой увеличения
- Повторяйте несколько скачков
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасные препятствия трассы

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры для трассы

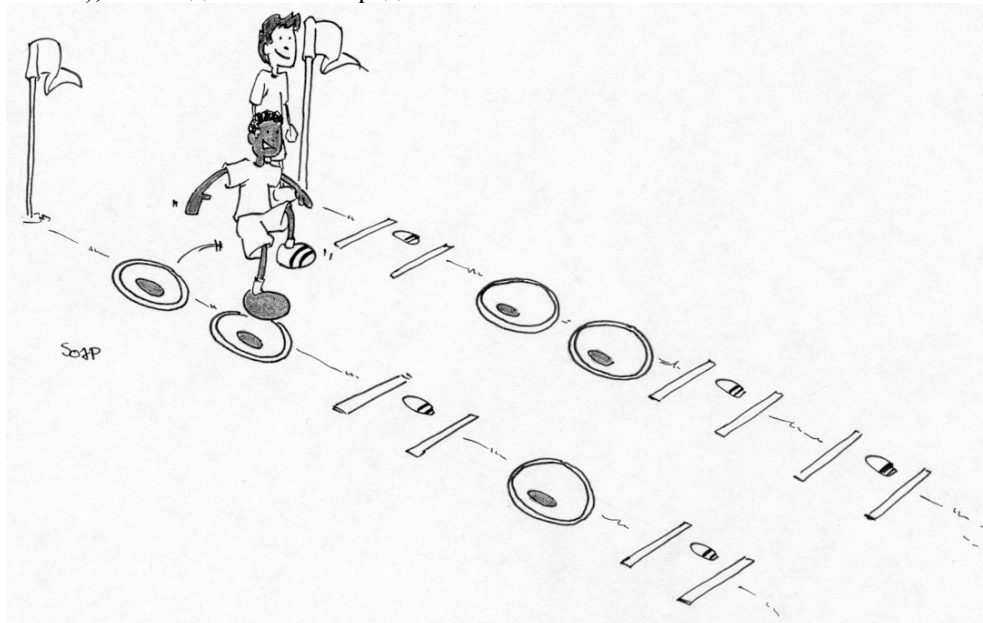
Эта тренировочная ситуация годится для ограниченного тройного прыжка.

Учебная карточка 3: Тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

Цель: попробовать и совершенствовать выполнение последовательности скачок/шаг без потери скорости

Предлагаемая ситуация: последовательно выполните скачок/шаг на различной скорости и на различных ограниченных отрезках.

Поведение новичков: новички часто выполняют маленькие скачки и большие шаги. Они часто отходят от правильной прыжковой траектории, потому что они теряют равновесие во время скачка. Они не используют или используют неправильно свободные сегменты (руки и ноги), чтобы двигаться вперед.



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

- Менять прыжковую последовательность (двойной скачок, шаг и двойной шаг, скачок и т.д.)
- Требовать синхронизации движения рук и затем их разобщенного действия: по очереди и одновременно
- Меняйте зоны тренировки и расстояния между прыжками
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасный инвентарь

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры (прыжковая зона)
- Маркеры для трассы

* Эта тренировочная ситуация годится для ограниченного тройного прыжка

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

Цель: эффективное использование рук в прыжковой технике

Предлагаемая ситуация: выполняя последовательность скачок/шаг, постарайтесь координировать руки различными способами (одновременно, синхронно, по очереди с нижними конечностями).

Поведение новичков: новичкам очень трудно координировать действие рук при каждом отталкивании. Их руки часто обеспечивают скорее равновесие, чем действие.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Начните с маленьких подскоков
- Во время тренировки руки и плечи расслаблены

Рекомендации:

- Выполнять требуемую программу
- Обеспечивать хорошее равновесие во время прыжковой серии
- Обеспечивать одинаковую эффективность обеих рук

Прогрессия обучения:

- Менять трассы
- Менять площадь зоны
- Объединить поочередное и синхронное действие
- Переходить к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Соответствующие прыжковые зоны

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры

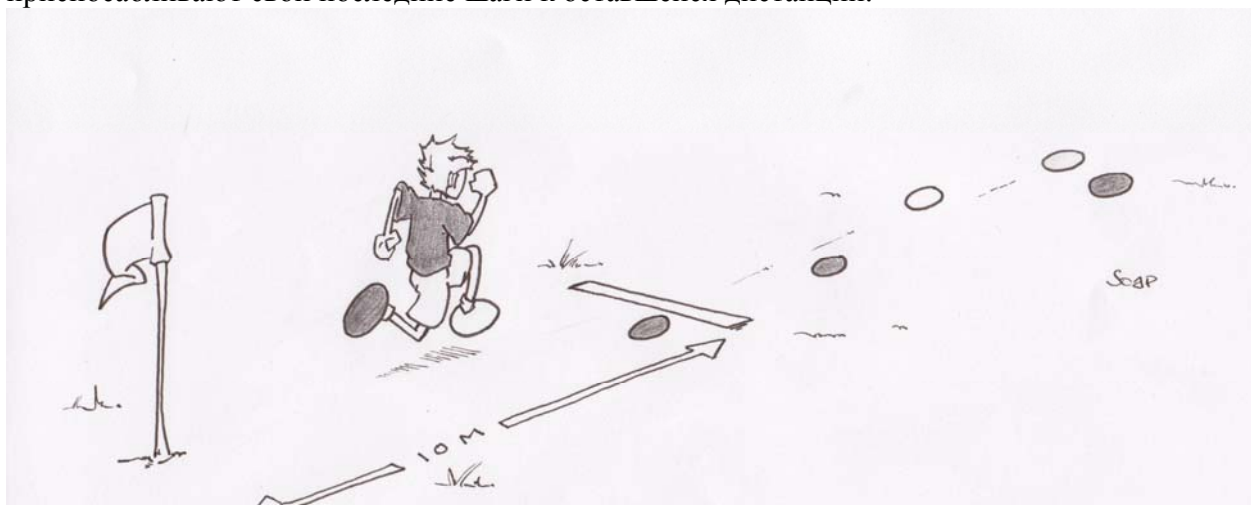
*** Эта тренировочная ситуация годится для ограниченного тройного прыжка.**

Учебная карточка 5: Тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

Цель: установить параметры для короткого разбега

Предлагаемая ситуация: на дистанции, размеченной через каждые 20м участник пытается выполнить точный разбег, чтобы оттолкнуться у бруска отталкивания.

Поведение новичков: новичкам трудно повторять одинаковые разбеги. Они плохо приспособливают свои последние шаги к оставшейся дистанции.



Инструкции по выполнению упражнения :

- Меняйте зоны старта, чтобы определить свою дистанцию для разбега
- Постарайтесь сохранить одинаковый темп бега от одной попытки до другой.

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

- Немного изменять предложенные зоны
- Поставить промежуточный маркер в середине зоны

Безопасность:

- Мягкая зона приземления.
- Организация группы
- Соответствующие зоны разбега

Инвентарь:

- Маркеры, планки
- Рулетка

*** Эта тренировочная ситуация годится для ограниченного тройного прыжка.**

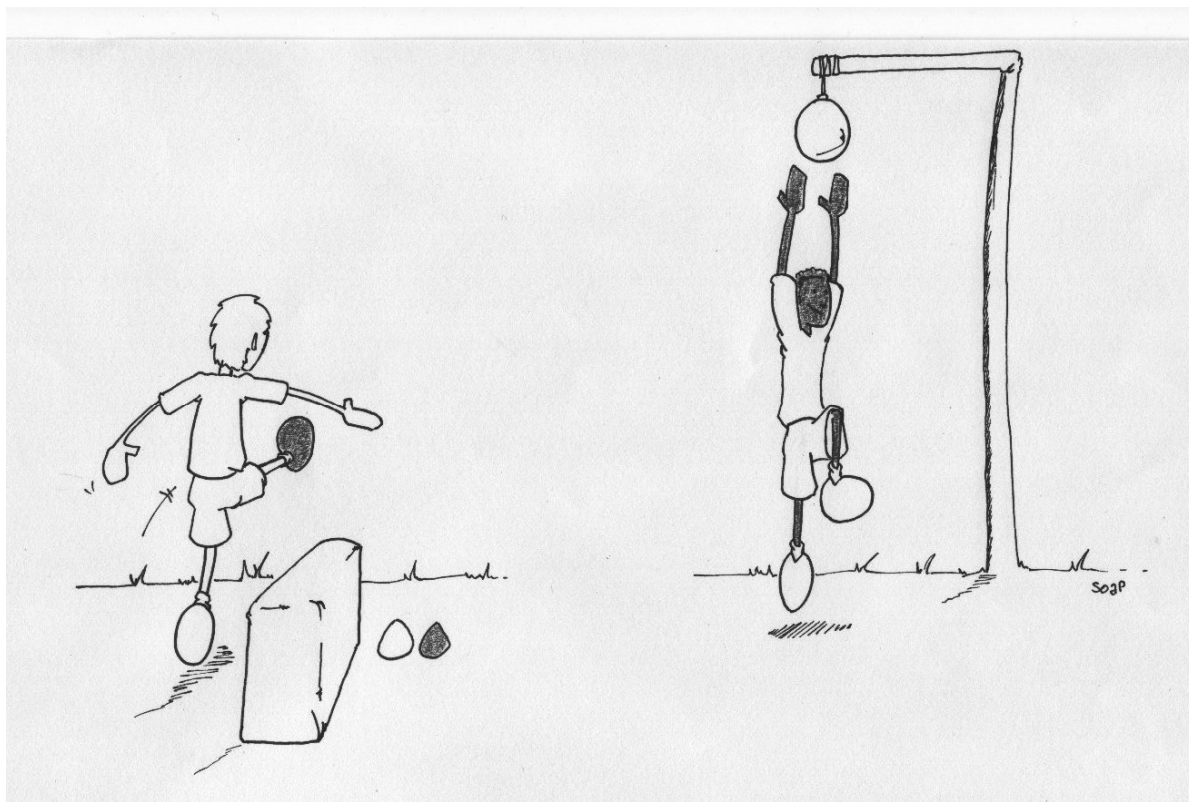
Учебная карточка: Как подготовить прыжок в высоту?

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

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

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

Примеры упражнений к выполнению прыжка в высоту:



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

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

Учебная карточка: Спортивная ходьба

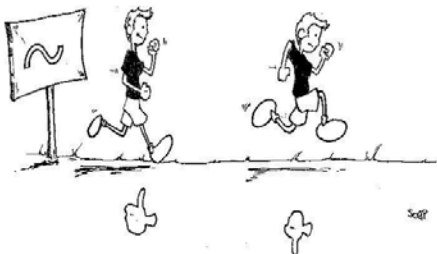
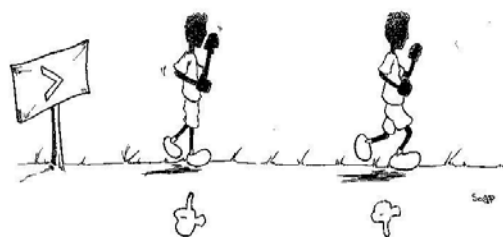
Этот специфический вид легкой атлетики может быть представлен юным детям в ходе игровой деятельности. Программа соревнований Детской легкой атлетики ИААФ не включает спортивную ходьбу по техническим причинам, так как техника спортивной ходьбы сложна для освоения очень маленькими детьми. Однако она дает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

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

1- Основные характеристики

В соответствии с техническими правилами спортивной ходьбы спортсмен должен:

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



2- Тренировка в спортивной ходьбе

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

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

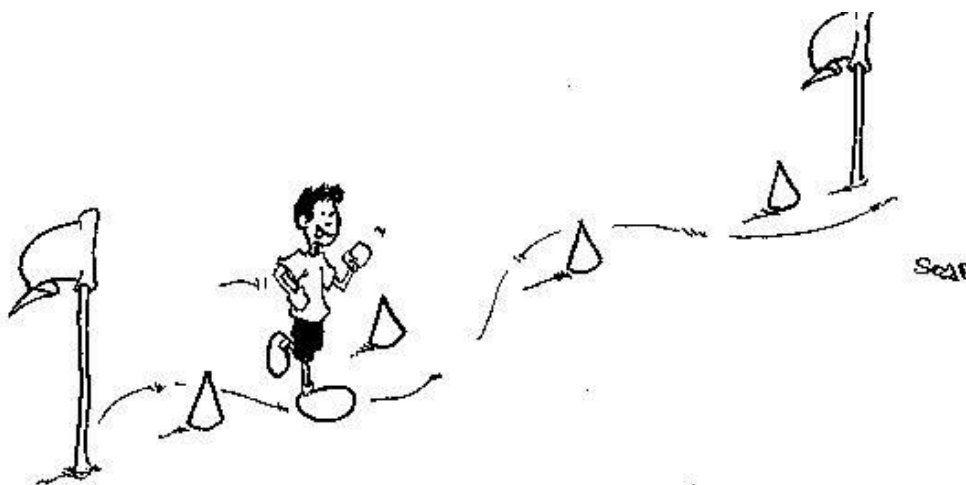
В спортивной ходьбе можно использовать большинство упражнений, используемых в эстафетах при единственном условии отсутствия препятствий и барьеров на трассе.

Учебная карточка 1: Спортивная ходьба

Цель: освоить спортивную ходьбу

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасная поверхность

Инвентарь:

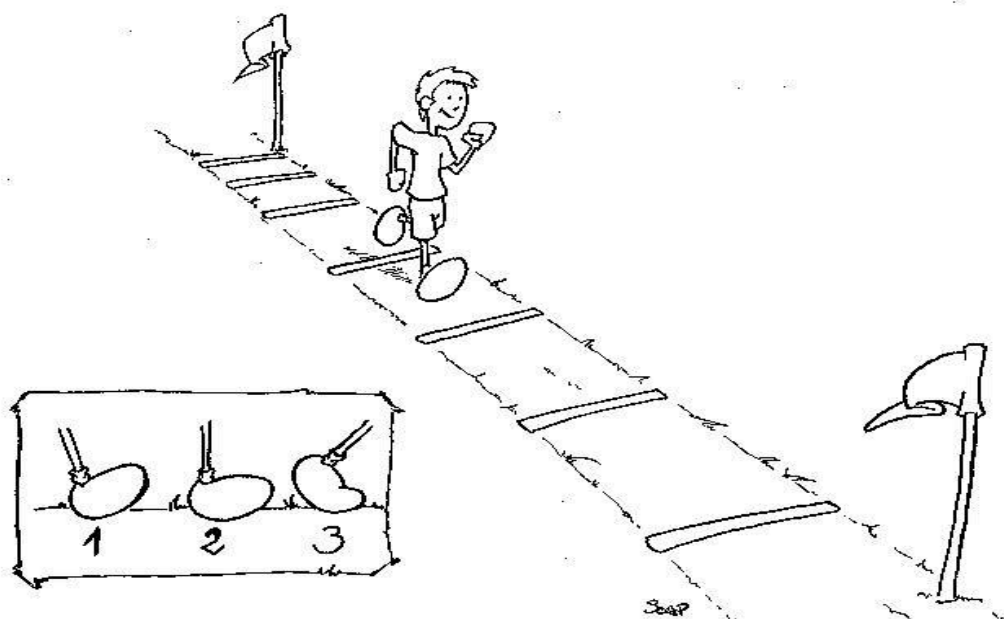
- Вертикальные маркеры
- Хронометр

Учебная карточка 2: Спортивная ходьба

Цель: освоить постановку стопы в спортивной ходьбе

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Прогрессия обучения:

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

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасная поверхность

Инвентарь:

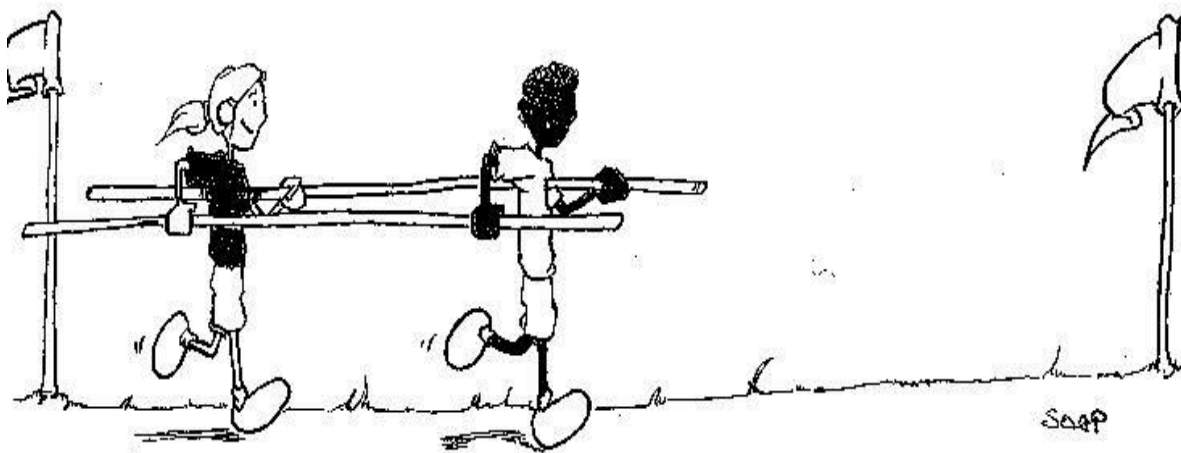
- Вертикальные маркеры
- Хронометр

Учебная карточка 3: Спортивная ходьба

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

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

- Оставайтесь расслабленными при выполнении действий за лидером

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Выполняйте упражнения по очереди
- Бегайте эстафеты

Безопасность:

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

Инвентарь:

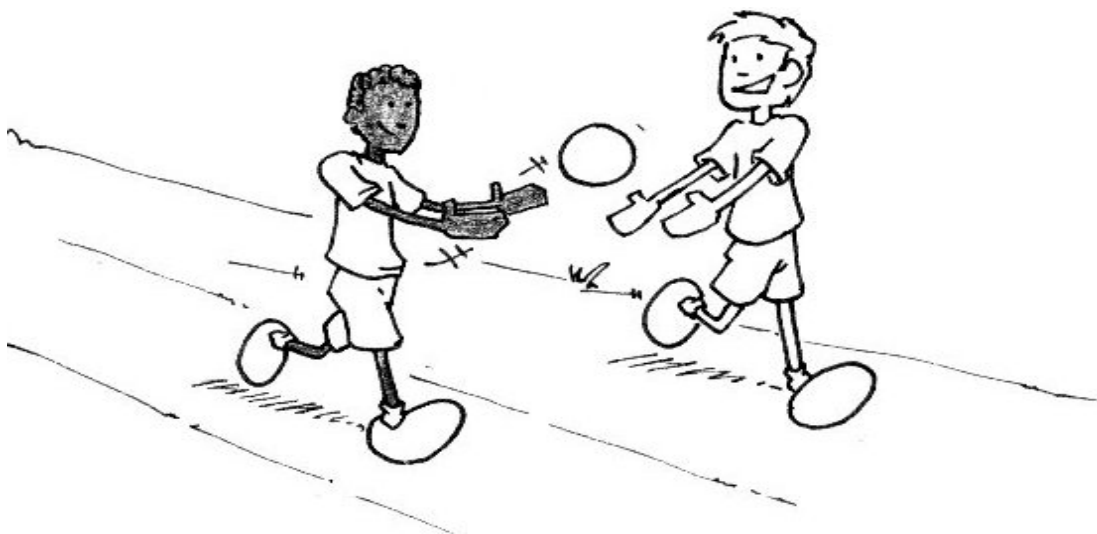
- Вертикальные и горизонтальные
- Хронометр
- Палки, бамбук и т.д.

Учебная карточка 4: Спортивная ходьба

Цель: отделить движение рук от техники ходьбы

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

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



Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

- Оставайтесь расслабленными, чтобы отделить движение рук и ног
- Сохраняйте обычный шаг, присущий ходьбе с точки зрения техники и направления.

Прогрессия обучения:

- Меняйте дистанции броска и стороны броска
- Меняйте снаряды (больше, меньше и т.д.)
- Бегайте эстафеты

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасная поверхность
- Соответствующие и безопасные снаряды

Инвентарь:

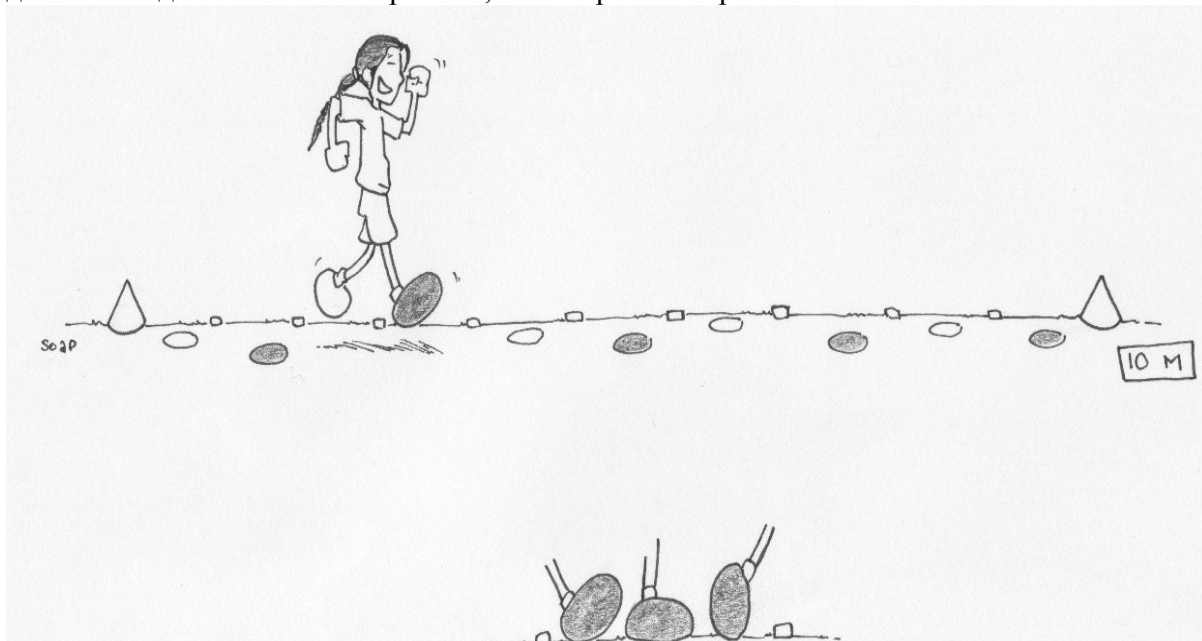
- Вертикальные маркеры
- Хронометр
- Мячи, обручи и т.д.

Учебная карточка 5: Спортивная ходьба

Цель: освоить скоростной ритм шагов

Предлагаемая ситуация: участники должны пройти расстояния, обозначенные короткими отрезками, делая 1.5 или 2 шага в каждом отрезке. Упражнение требует корректировки постановки стопы и увеличения скорости.

Поведение новичков: новичкам трудно постоянно выполнять вращательное движение вдоль стопы по мере того, как скорость возрастает.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Делайте один шаг на каждом отрезке (или два в зависимости от того, как устроена трасса: 3-4 шага на каждый отрезок)
- Сохраняйте прямую осанку
- Расширяйте вращательное движение вдоль стопы

Рекомендации:

- Оставайтесь расслабленными, чтобы набрать скорость
- Сохраняйте обычную технику спортивной ходьбы

Прогрессия обучения:

- Меняйте расстояние от 5 м до 15 м
- Завершите упражнение, подняв руки над головой
- Организуйте эстафеты

Безопасность:

- Организация группы
- Безопасная поверхность
- Плоские маркеры

Инвентарь:

- Вертикальные маркеры
- Хронометр
- Плоские и мягки планки