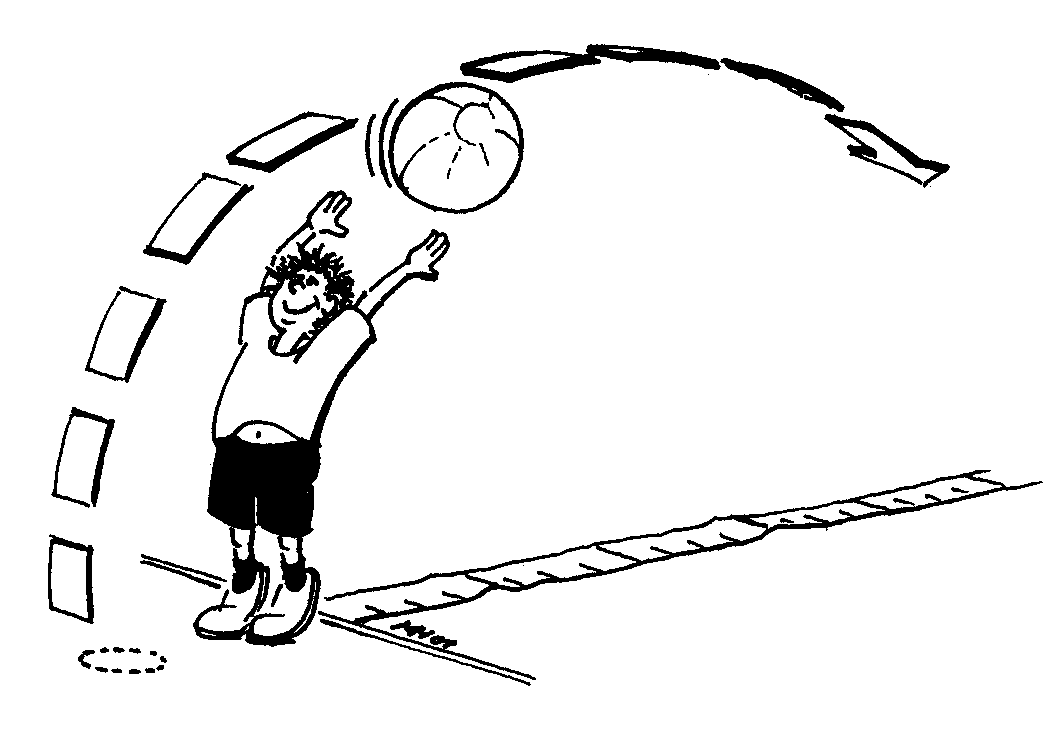
**Учебная карточка: Как подготовить метание набивного мяча назад?**

**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).



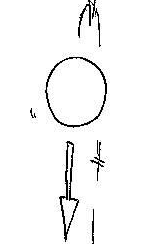
**Вид Детской легкой атлетики ИААФ**

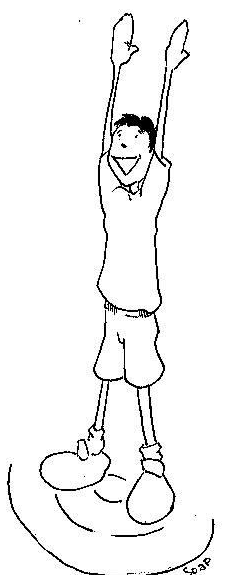
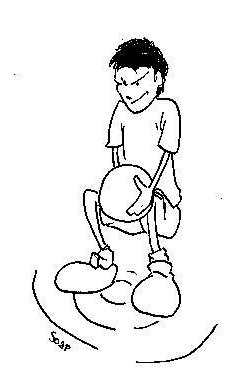
**Учебная карточка 1:** **Метание набивного мяча назад**

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: Инвентарь:

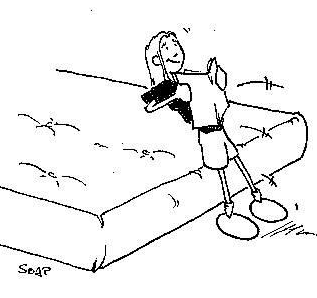
* Организация группы (места) - Набивные мячи
* Соответствующие набивные мячи - Горизонтальные маркеры

**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 Инвентарь:

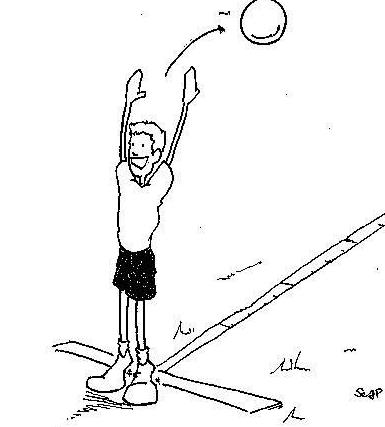
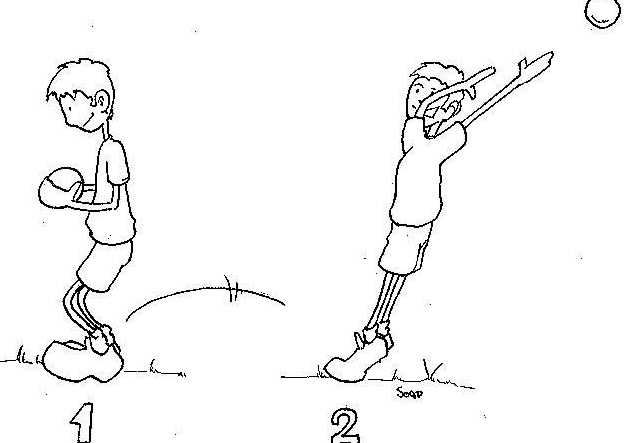
* “Безопасная” задняя зона - Маты, если это необходимо
* Организация группы (места, участников)

**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: Инвентарь:

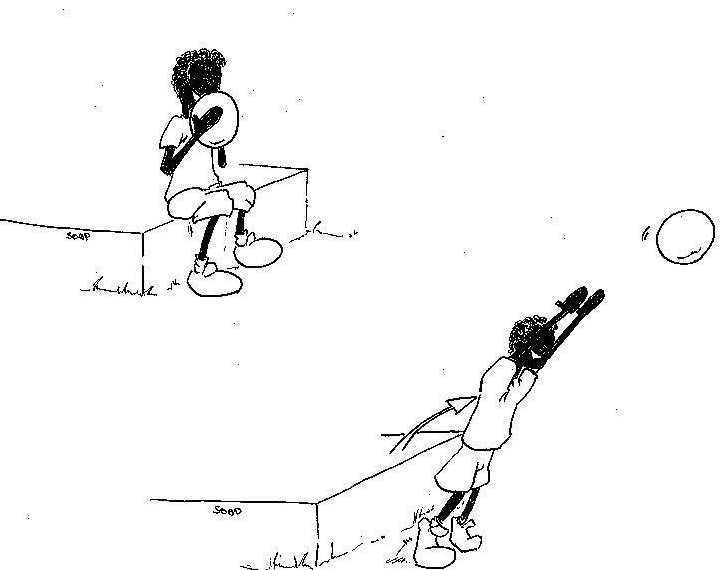
* Безопасная зона разбега - Набивные мячи
* Соответствующие набивные мячи - Маркеры, цели и планки

**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: Инвентарь:

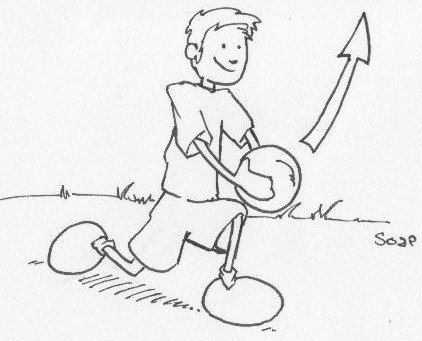
* Соответствующие набивные мячи - Набивные мячи
* Нескользкая поверхность
* Организация группы

**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 одно 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: Инвентарь:

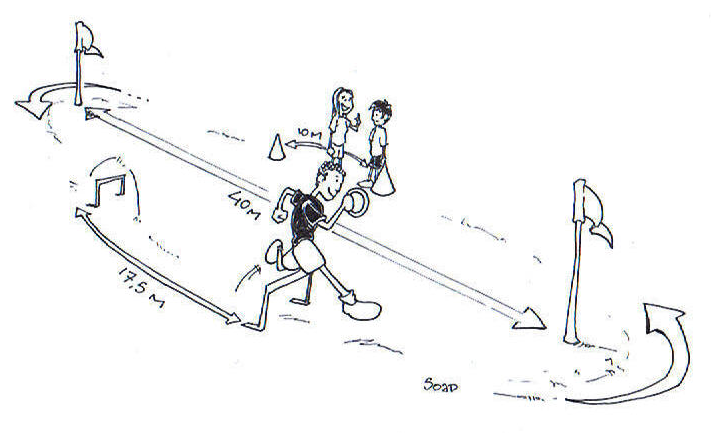
* Организация группы - Набивные мячи
* Соответствующие набивные мячи

**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.

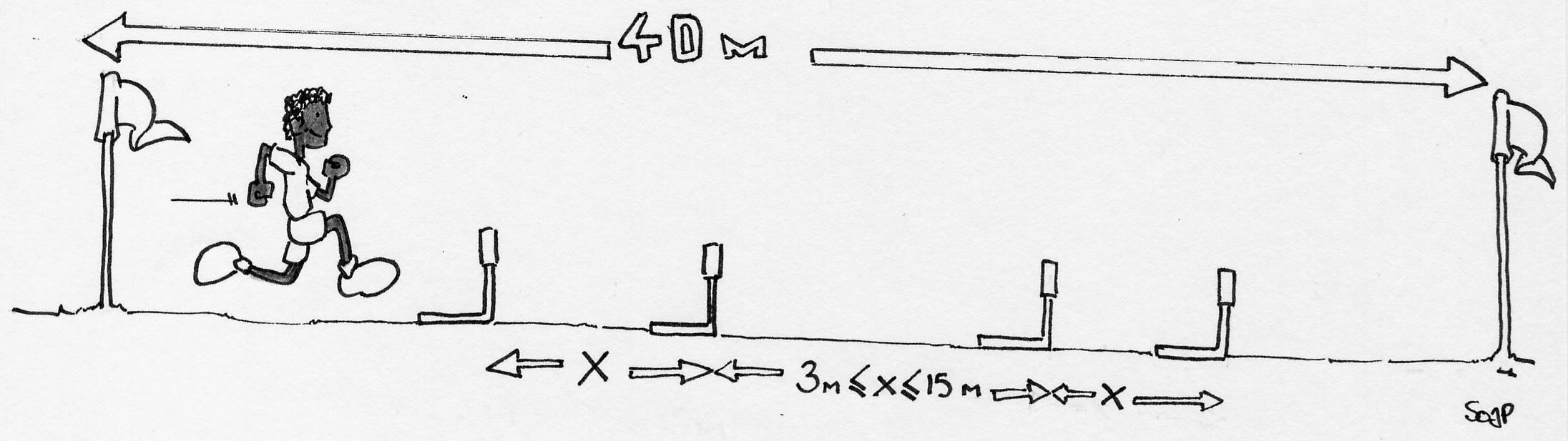
**Вид Детской легкой атлетики** 

**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: Инвентарь:

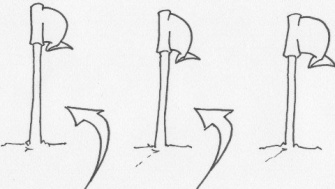
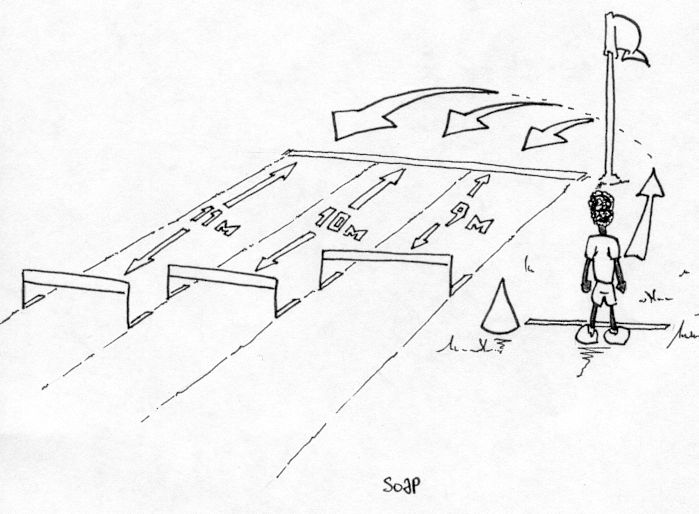
* Нескользкая поверхность - Различные препятствия
* Безопасные препятствия - Вертикальные маркеры
* Барьеры соответствующей высоты

**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: Инвентарь:

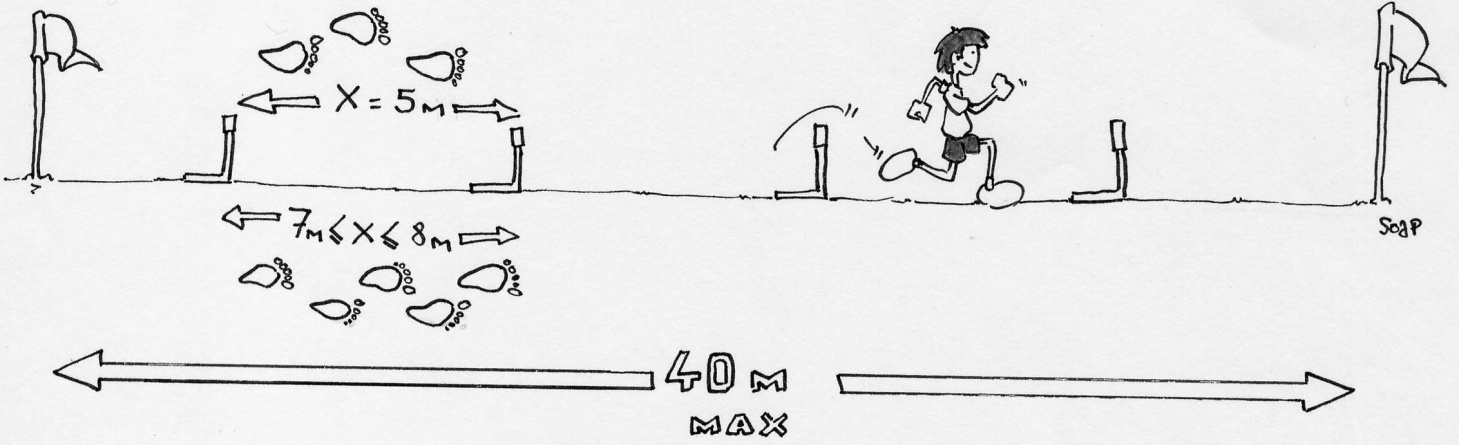
* Нескользкая поверхность - Различные препятствия
* Безопасные препятствия - Вертикальные маркеры
* Барьеры соответствующей высоты

**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: Инвентарь:

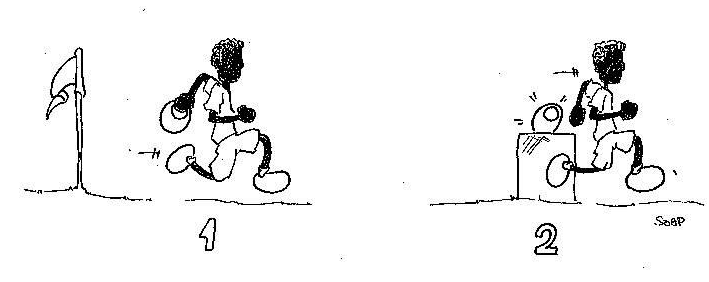
* Нескользкая поверхность - Различные препятствия
* Безопасные препятствия - Вертикальные маркеры
* Барьеры соответствующей высоты и промежуточные дистанции

**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: Инвентарь:

* Трасса без препятствий - палочки или разные снаряды
* Организация группы - поддержка для эстафетных палочек
* Палочка расположена на определенной высоте

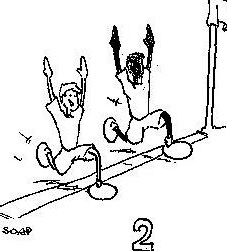
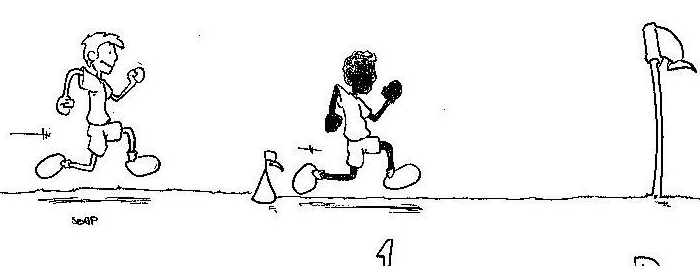
**Учебная карточка 5: «Формула виража» - спринтерский и барьерный бег**

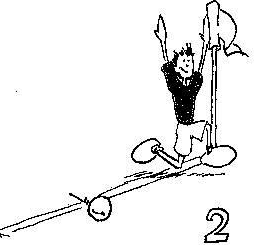
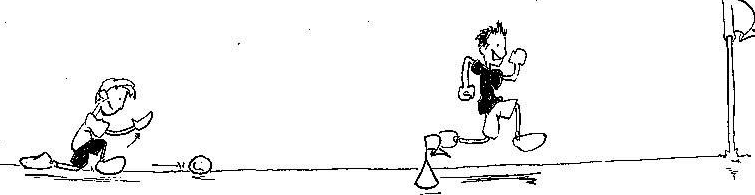
Цель: **освоить координацию скорости**

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.





1

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.

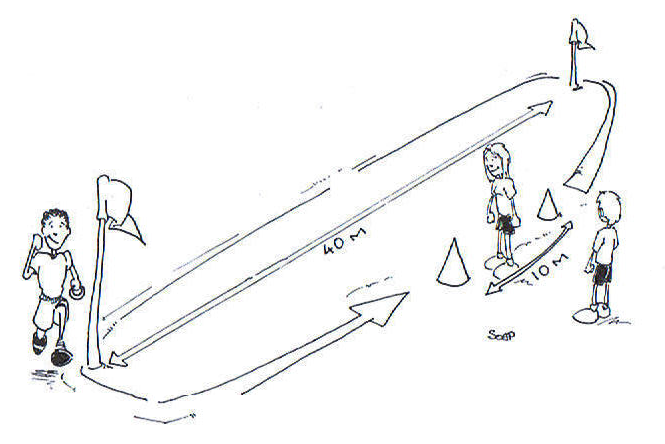
Безопасность: Инвентарь:

* Регулярно размечаемая зона - Различные предметы для передачи
* Безопасная эстафетная палочка - Вертикальные маркеры Вертикальные маркеры в зоне соревнования

**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.



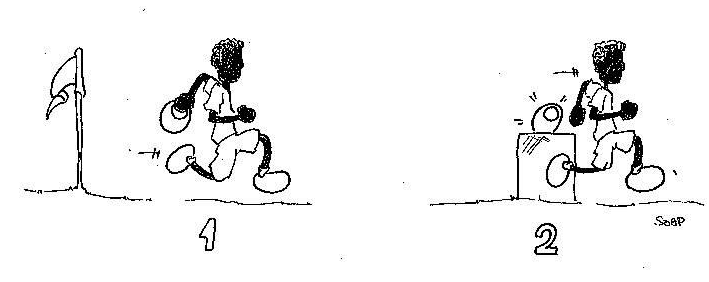
# Вид Детской легкой атлетики

**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: Инвентарь:

* Трасса без препятствий - палочки или различные снаряды
* Организация группы - поддержка для эстафетных палочек
* Палочка, расположенная на определенной высоте

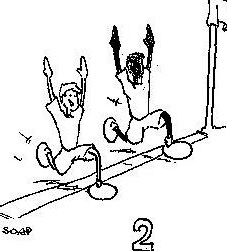
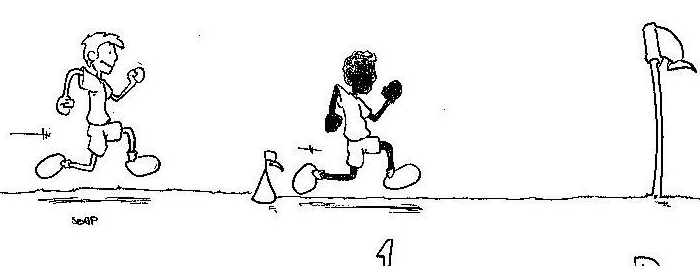
**Учебная карточка 2: Спринтерская эстафета “Формула виража”**

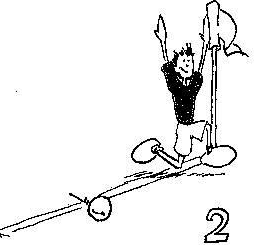
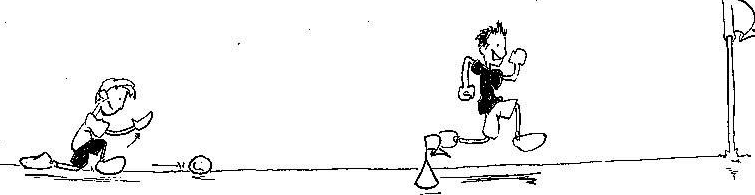
Цель: **освоить координацию скорости**

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.





1

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: Инвентарь:

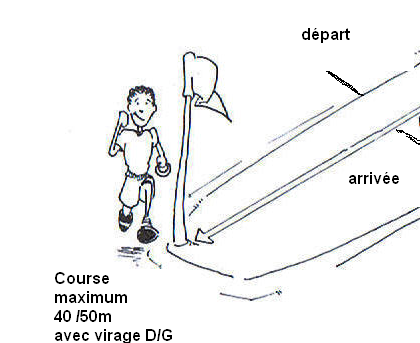
* Регулярно размечаемая зона - Различные предметы для передачи
* Безопасная эстафетная палочка - Вертикальные маркеры Вертикальные маркеры в зоне соревнования

**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: Инвентарь:

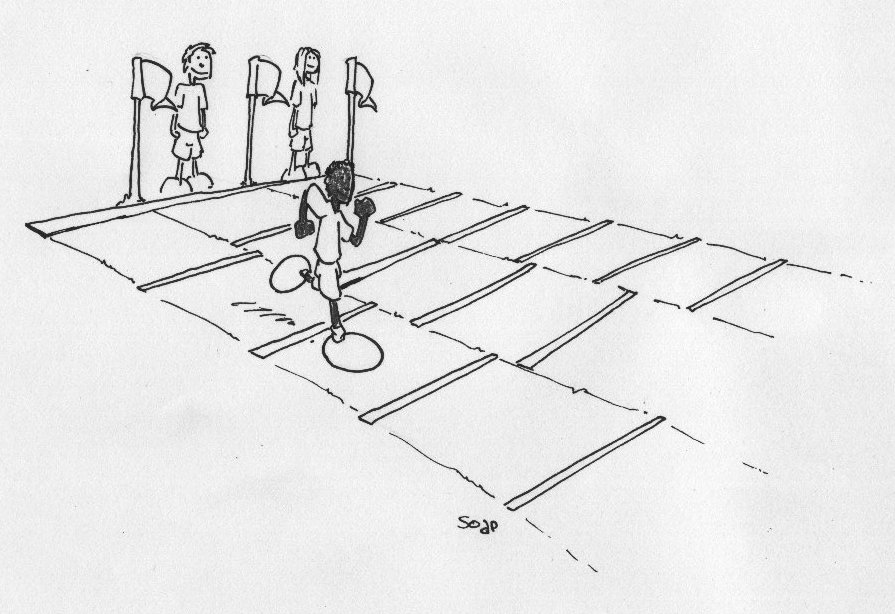
* Нескользкая дорожка (виражи) - Вертикальные маркеры
* Соответствующее восстановление - Горизонтальные маркеры (линии старта и финиша)

**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: Инвентарь:

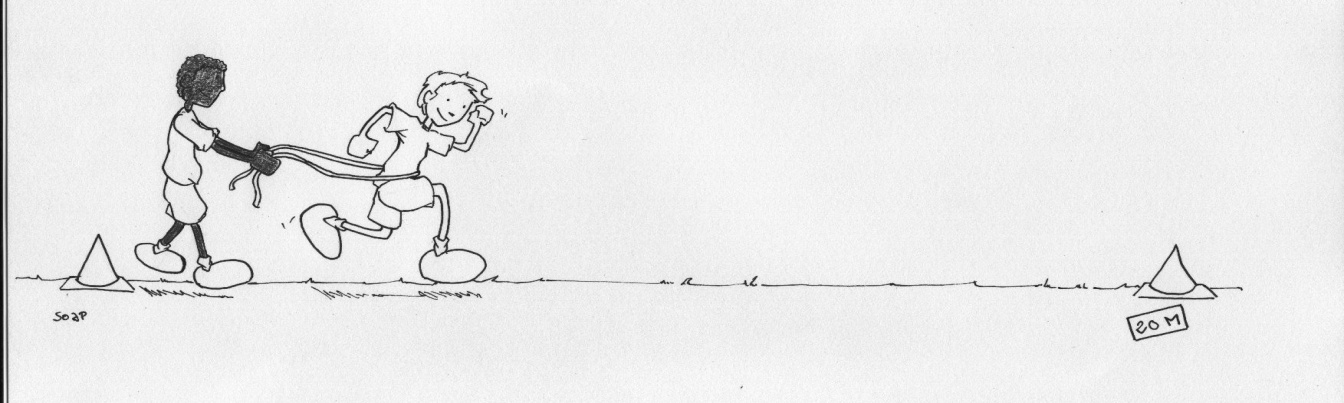
* Организация группы - Горизонтальные маркеры
* Нескользкая поверхность - Вертикальные маркеры вдоль трассы
* Безопасные маркеры

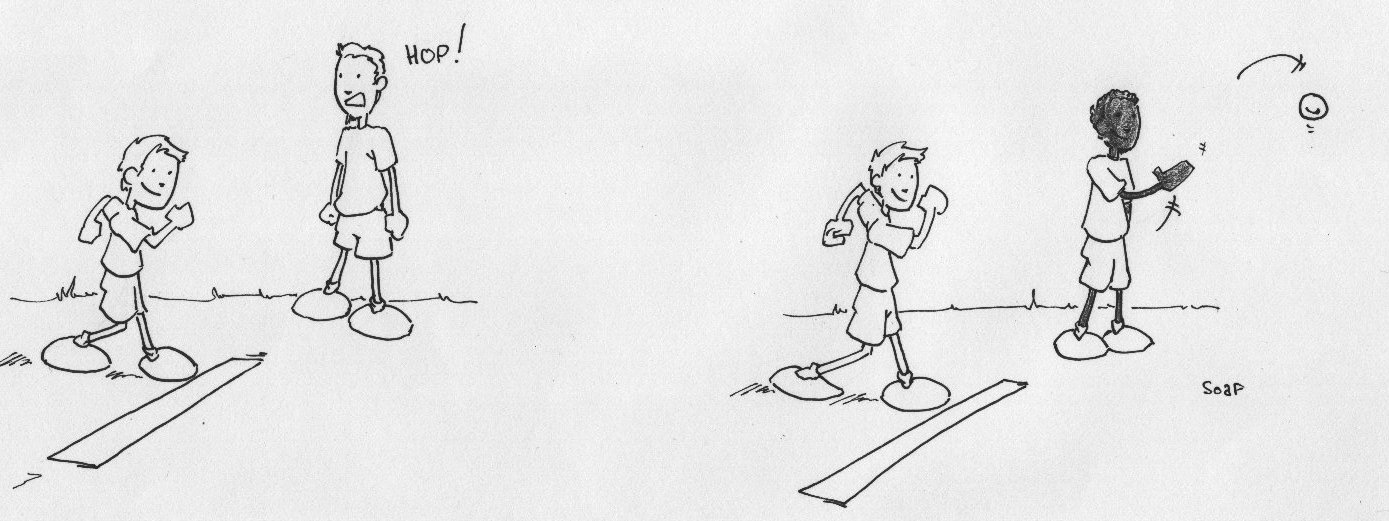
**Учебная карточка 5: Спринтерская эстафета “Формула виража»**

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: Equipment:

* Нескользкая поверхность - Канаты или другие предметы
* Инструкции по оказанию сопротивления - Вертикальные маркеры
* Работа в парах одинаковой силы и веса