

«УТВЕРЖДАЮ»
Исполнительный директор
Общероссийской общественной
организации «ВФЛА»



Б.М. Ярышевский

«12/2» января 2025 г.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В настоящих методических рекомендациях представлен комплексный подход к обучению технике и методике обучения видам легкой атлетики. Детально рассмотрены типичные ошибки, возникающие при изучении легкоатлетических упражнений, и предложены конкретные методики их исправления.

Данные материалы предназначены для учителей физической культуры общеобразовательных организаций.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование темы	Стр.
▪ Легкая атлетика в программе учебного предмета «Физическая культура»	3
▪ Структура занятия по легкой атлетике	4
▪ Типовая схема обучения	6
▪ Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	8
▪ Методика обучения технике спортивной ходьбы	8
▪ Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы и рекомендации по их исправлению	10
▪ Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	11
▪ Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению	14
▪ Методика обучения технике бега на короткие дистанции	15
▪ Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции и рекомендации по их исправлению	18
▪ Методика обучения технике эстафетного бега	21
▪ Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега и рекомендации по их исправлению	24
▪ Методика обучения технике барьерного бега	25
▪ Типичные ошибки при обучении технике барьерного бега и рекомендации по их исправлению	29
▪ Методика обучения технике прыжка в длину с разбега	29
▪ Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину и рекомендации по их исправлению	33
▪ Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты	34
▪ Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча, гранаты и рекомендации по их исправлению	37
▪ Список использованной литературы	44

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки и метания.

Занятия по легкой атлетике направлены на овладение рациональной техникой бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний в цель и на дальность и ее совершенствование.

Бег, прыжки, метания отличаются большой динамикой средств и методов выполнения движений в различных условиях, оказывая существенное влияние на развитие двигательных качеств.

В 1- 4-м классах осваивается ходьба, бег, прыжки, метания:

- для развития быстроты и скоростных способностей используют различные виды бега с максимальной скоростью;
- для развития выносливости используют бег в равномерном темпе до 10 мин.;
- для овладения техникой бега на короткие дистанции используют старты с изменением различных положений;
- для воспитания скоростно-силовых качеств используют разновидности бега и прыжковых упражнений, а также метания на дальность и в цель;
- для развития координационных способностей используют вариации горизонтальных и вертикальных прыжков с различным решением двигательных задач.

Для овладения техникой легкоатлетических упражнений в начальных классах рекомендуется использовать игровую и соревновательную форму проведения занятий.

В 5-9-м классах овладение техникой ходьбы бега и прыжков с добавлением сложно-координационных заданий и элементов эталонного выполнения техники:

- для выполнения бега на короткие дистанции применяют низкий старт, бег выполняется в максимально возможном темпе;
- для развития выносливости применяют методику бега в равномерном темпе до 20 мин.;
- для овладения техникой прыжка в длину используют способ «согнув ноги»;
- для овладения техникой прыжка в высоту используют способ «перешагивание» с разбега с 6-10 шагов;
- для овладения техникой метания используют малый мяч, выполняя метание в цель и на дальность с соблюдением темпа и общего ритма шагов.

Основным в овладении рациональной техники выполнения легкоатлетических упражнений учащимися 5-9-го классов является применение согласованности разбега с отталкиванием (в прыжках) и разбега с выпуском снаряда (в метаниях).

После стабильного выполнения этих двигательных действий следует

разнообразить условия их выполнения: длину разбега в прыжках и метаниях, вес и форму метательных снарядов.

В 10-11-м классах учебный процесс направлен на совершенствование техники гладкого бега, прыжков в длину и высоту с разбега, различных видов метаний. Увеличивается длина дистанций, сложность выполнения технических элементов прыжков и метаний. Упражнения, оказывающие сопряженное воздействие на совершенствование техники и развитие физических качеств увеличивается. Уроки в старших классах сравнимы с направленностью тренировочного процесса.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Занятия легкой атлетикой можно разделить по формам проведения, а именно: урок, секционные занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования и самостоятельные занятия.

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

- занятие должно иметь общие (серия занятий) и частные (одно занятие достигает поставленную цель) задачи;
- иметь, верно, подобранный методический подход;
- учитывать воспитательную направленность;
- строго придерживаться характеристик согласно (половых, возрастных особенностей, уровня физической и функциональной подготовленности);
- использовать в структуре упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, с учетом укрепления и сохранения здоровья;
- быть направленным на развитие позитивной мотивации к систематическим занятиям;
- иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими занятиями.

В зависимости от преимущественной направленности по предмету «Легкая атлетика» проводятся:

- теоретические занятия (лекции и семинары);
- практические занятия (учебные, тренировочные, контрольные);
- методические занятия.

Задачи на занятиях по легкой атлетике делят по направленности:

- образовательная (обучение и совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах);
- воспитательная (развитие физических качеств и двигательных умений);
- оздоровительная (укрепление и развитие систем организма обучающихся, формирование правильной осанки и т.д.).

Основной формой обучения легкоатлетическим упражнениям является урок. Урок (занятие) по легкой атлетике делится на три части: вводно-подготовительная, основная и заключительная.

Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

Продолжительность урока в общеобразовательных организациях – 45 мин.

Цель вводно-подготовительной части урока – функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении, специальных беговых и прыжковых упражнений.

Задачи вводно-подготовительной части урока:

1) организация группы, сообщение цели и задач урока, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;

2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;

3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием урока.

Медленный бег выполняется с целью подготовки организма. Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5-7 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, а в холодную – увеличивается.

После бега выполняются общеразвивающие упражнения. При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка:

- разминка проводится сверху вниз путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки;
- упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног;
- прыжки;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке.

Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений; в комплекс должны входить 4-6 упражнений различной направленности, они повторяются по 4-6 раз.

Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 2-4 упражнений на дистанции 30-60 м по 1-2 серии.

Последовательность упражнений обуславливается как физиологическими факторами, так и логическими связями между упражнениями. Поочередное воздействие

на основные мышечные группы и постепенное увеличение нагрузки обеспечивают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. При выполнении 4-6 таких упражнений после бега с невысокой скоростью. Разогреваются все мышечные группы, улучшаются гибкость, ловкость, общая согласованность движений.

Затем проводят специальную разминку, в которой комплекс упражнений по координационным механизмам и характеру нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений.

Цель основной части урока – обучение технике легкоатлетических упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части урока:

- 1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;
- 2) овладение техникой изучаемых видов легкой атлетики, развитие физических качеств и двигательных способностей;
- 3) морально-волевая подготовка.

На уроках всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

- упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного действия;
- упражнения для развития быстроты и координационных способностей;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть урока необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме.

Цель – приведение организма занимающихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части урока:

- 1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;
- 2) подвести итоги урока и оценить деятельность обучающихся;
- 3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения урока.

В этой части урока используются медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления.

ТИПОВАЯ СХЕМА ОБУЧЕНИЯ

Обучение любому легкоатлетическому упражнению рекомендуется проводить,

придерживаясь типовой схемы, которую можно представить в следующем виде, разделив на этапы:

Первый этап – начальное разучивание техники (приобретение знаний).

Задача: создать у занимающихся правильное представление о технике данного легкоатлетического упражнения.

Средства:

1. Объяснение упражнения, указание его основных закономерностей и условия выполнения по правилам соревнований.
2. Совершенный показ техники упражнения.
3. Иллюстрация техники упражнения различными наглядными пособиями и указания о способах овладения упражнением.
4. Подготовительные упражнения, позволяющие составить представление о технике изучаемого упражнения.

Второй этап – углубленное разучивание техники (реализация умения и появление навыка).

Задача: владеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом.

Средства:

1. Специальные подготовительные упражнения для овладения основным звеном.
2. Изучаемое упражнение в упрощенном виде, с сосредоточением внимания занимающихся на главной фазе.
3. Изучаемое упражнение в упрощенном виде, с сосредоточением внимания занимающихся на основных сторонах движения в деталях.
4. Изучение упражнения в целом, применительно к условиям соревнований.

Третий этап – совершенствование техники (закрепление навыка).

Задача: уточнить индивидуальные особенности техники и определить пути дальнейшего совершенствования.

Средства:

1. Выполнение изучаемого упражнения различными вариантами и выбор индивидуально лучшего.
2. Выполнение упражнения на результат с оценкой техники движения.
3. Определение индивидуальных заданий для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом виде.

Предлагаемое разделение обучения осуществляется в зависимости от этапа обучения, определяется преимущественное направление в решении тех или иных задач обучения и используемых средств.

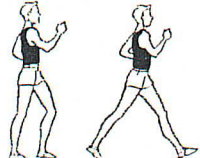
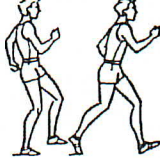
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

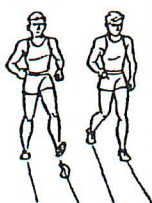
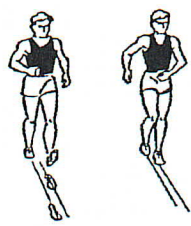
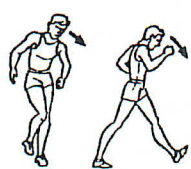
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике спортивной ходьбы	
1. Краткий рассказ о спортивной ходьбе, ее истории, технике выполнения и правилах соревнований.	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация техники спортивной ходьбы.	Сначала показать технику ходьбы сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
3. Опробование – прохождение занимающимися спортивным шагом 2-3 раза по 50-60 м.	Наблюдать за выполнением ходьбы и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.
Задача 2. Обучить движению ног в сочетании с движением таза	
1. Постановка прямой ноги на пятку перед собой с возвращением в исходное положение.	Выполнять фронтальным способом, удаляя место постановки ноги как можно дальше с каждым разом.
2. И.п. – ноги в широком шаге, сзади стоящая нога на всей стопе, впереди стоящая – на пятке. Перейти на носок сзади стоящей ноги и на всю стопу впереди. Стоящей ноги и вернуться в и.п.	Выполнять упражнение на прямых ногах, работая только стопой. Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом.
3. Ходьба на 100 м с акцентированным подъемом носка стопы.	Выполнять в колонне по одному. Ноги ставятся прямые, руки опущены вниз.
4. Ходьба на 100 м с постановкой выпрямленной ноги на поверхность с пятки с степенным увеличением темпа движения.	При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, опорную ногу не сгибать до момента вертикали, руки согнуты в локтевых суставах.
5. Семенящая спортивная ходьба по прямой, округу, змейкой в сочетании с ходьбой широким шагом.	Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой прямой ноги с пятки и вертикальным положением туловища.
Задача 3. Обучить движению таза при спортивной ходьбе	

1. И.п. - узкая стойка, руки в стороны. Прыжки с поворотом таза вокруг вертикальной оси.	Кисти сжаты в кулак, плечевой пояс во время прыжков не поворачивать.
2. И.п.-ноги на ширине стопы, руки перед грудью. Взаимно противоположные повороты таза и плечевого пояса.	Сначала обращать внимание на амплитуду поворотов таза, затем на повышение темпа с сохранением амплитуды.
3. И.п.-о.с. с палкой в руках на уровне пояса (хват на ширине таза).	Выполнять на каждый счет медленно, не наклоняться вперед, обращать внимание на полное проталкивание стопой и скручивание туловища.
4. Спортивная ходьба, на каждый шаг при повороте таза стремиться достать палку бедром.	
5. Спортивная ходьба по разметкам (4-4,5 стопы).	Руки согнуты или опущены вниз. Движения плавные.
6. Спортивная ходьба по мягкому грунту (песку, неглубокому снегу) с постепенным увеличением длины шага за счет изменения поворота таза.	Выполнять не спеша, основное внимание обращать на работу таза и постановку прямой ноги с пятки.
Задача 4. Обучить движению руки плеч при спортивной ходьбе	
1. Имитация движения рук на месте.	Руки не должны двигаться в поперечном направлении.
2. Ходьба, руки за спиной.	Активно работать плечами.
3. Ходьба, руки за головой.	Постепенно увеличивать темп движения.
4. Ходьба с движением прямых рук.	Активно работать руками.
5. Ходьба, руки на палке, расположенной на плечах.	Обращать внимание на поворот плеч по направлению постановки разноименной ноги.
Задача 5. Совершенствовать технику спортивной ходьбы в целом	
1. Ходьба на 100 м.	Выполнять с максимальной частотой шагов.
2. Ходьба на 100 м.	Выполнять максимально длинными шагами.
3. Ходьба на 200 м.	Выполнять с максимальной скоростью.
4. Ходьба на 400 м.	Обращать внимание на свободу движений (повторить несколько раз с минимальным отдыхом). Исправлять ошибки занимающихся.
5. Ходьба на 600 м.	Ходить группой. Четко выполнять технику спортивной ходьбы.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Ошибки	Исправление ошибок
1. Отсутствие двухопорной фазы. 	Уменьшить наклон туловища вперед. Не делать маха свободной ногой вверх, а продвигать ее больше вперед. 
2. Постановка ноги на всю стопу «шлепающая ходьба». 	Уменьшить отклонение туловища назад. Мягче и ниже проносить маховую ногу над грунтом с постановкой ноги на пятку. 
3. Ходьба на согнутых ногах. 	Применять ходьбу на подъем с акцентом на выпрямление ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба с наклоном туловища вперед, руки помогают выпрямлению ноги. 
4. Не полный перенос тела с одной ноги на другую, ходьба выполняется напряженно. 	Из обычной стойки попеременно: переносить тяжесть тела с ноги на ногу (без движений руками). Тоже, продвигаясь вперед и делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки. 

5. Боковые(поперечные) колебания скорохода, постановка ног по двум параллельным линиям. 	Ходить по прямой линии, например по разметке беговой дорожки. 
6. Недостаточное движение таза вокруг вертикальной оси.	Акцентировать внимание на повороте стопы при отталкивании (носком в сторону). Выносить бедро в области тазобедренного сустава маховой ноги вперед и средней линии таза.
7. Неправильное положение головы (опущена вниз, наклонена влево, вправо). 	Держать голову свободно, естественно, взгляд устремлен прямо вперед. 
8. Плечи подняты вверх, движения рук параллельны туловищу. 	Выполнять движения руками свободно, размашисто, по направлению вперед к средней линии тела (не пересекая ее) и назад несколько в сторону – наружу. Выполнить упражнение на месте в медленной ходьбе. Ходьба с опущенными руками. 

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции	
1. Краткий рассказ о беге, его истории, технике выполнения и правилах соревнований.	Рассказ должен быть образным, интересными занимать не более 5 мин.

2. Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции.	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
3. Бег 2-3 раза на 80-100 м.	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.
Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага	
1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.
2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.	Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.
3. Медленный бег на передней части стопы.	Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.
4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.	При выполнении упражнения сохранять Вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.
5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.	Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.
Задача 3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и попеременной скоростью	
1. Ускорения на отрезках 60-80 м.	Обращать внимание на постепенное наращивание скорости.
2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м.	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание.
3. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.	Сохранять среднюю скорость бега 5м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с. бег повторить.
4. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.	Бег выполнять в группе по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.
5. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м.	Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.
Задача 4. Обучить технике бега по виражу	
1. Бег змейкой.	Выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту.

2. Бег по кругу диаметром 20-30 м.	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук.
3. Выход с виража напрямую.	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища.
4. Вход с прямой в вираж.	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук.
5. Повторный бег по виражу.	Следить за постановкой стоп и положением туловища.
Задача 5. Обучить технике высокого старта	
1. Изучение стартовых Положений «На старт!» и «Марш!»	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.
2. Выполнение стартов по одному.	Выполнять не в полную силу.
3. Выполнение стартов в группе.	Выполнять с максимальной скоростью.
4. Выполнение стартов в группе с поворота.	Построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду.
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м.	Выполнять максимально быстро с наклоном Вперед.
Задача 6. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках	
1. Повторный бег на 200 м.	Пробежать группой за 40-45 с. При отклонении на 1 секунду от задания бег повторить.
2. Повторный бег на 400 м.	Показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции.
3. Повторный бег на 600 м.	Показать одинаковое время бега на 200 м.
4. Бег 4х200 м через 1 мин. отдыха.	Показать одинаковое время бега на 200 м.
5. Бег 4х200 м через 1 мин. Отдыха.	Бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает его с реальным.
Задача 7. Совершенствовать технику спортивной ходьбы в целом	
1. Переменный бег от 200 до 2000 м.	Следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.
2. Бег от 400 до 1200 м.	Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата

3. Бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м.	Добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.
4. Бег в сложных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.).	Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.
5. Участие в соревнованиях.	Добиваться максимального результата.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Ошибки в технике низкого старта	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
1. Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога. 	Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед. 
2. Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию. 	Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить тело вперед. 
3. Ноги слишком согнуты в коленных суставах. 	Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки. 
4. Бегун отклоняется назад. 	Плечи выдвинуть несколько вперед, подбородок опущен. 

По команде «Марш!» (или выстрелу стартера)	
1. Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх. 	Стопу посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх. 
2. Голова слишком резко и быстро поднимается вверх. 	Опустить подбородок к груди. 
3. Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи. 	Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса. 

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на короткие дистанции	
1. Краткий рассказ о беге на короткие дистанции.	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация техники бега на короткие дистанции.	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
3. Опробование – бег, 40-60 м 3-5 раз.	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.
Задача 2. Обучить технике бега по прямой	
1. Бег с ускорением 50-80 м со скоростью в 3/4 интенсивности от максимальной.	Выполнять в колонне по два. Не касаться пятками поверхности.
2. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег.	Выполнять в колонне по два; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.

3. Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег.	Выполнять с максимальной частотой движений; переход к обычному бегу за счет увеличения длины шагов.
4. Бег прыжками, переходящий в обычный бег.	Выполнять максимально длинными шагами; переход к обычному бегу за счет.
5. Ускорение с максимально быстрым набором скорости.	Выполнять в колонне по одному; следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.
Задача 3. Обучить технике низкого старта	
1. Выполнение стартов из различных положений стоя; падая вперед, наклона вперед, руки на коленях; из упора присев; из упора лежа; упора лежа, толчковая согнута и др.	Выполнять групповым методом по числу дорожек, старт из каждого положения по команде. Во всех забегах выявлять победителя. Делать забеги на 5, 10, 15 м и уравнивать силы участников гандикапами.
2. Изучение расстановки колодок и стартовых положений: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.
3. Индивидуальное выполнение стартов (можно без использования стартовых колодок).	Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений и начала бега со старта.
4. Выполнение стартов на 15-30 м в забегах по 2-8 человек.	Выполнять выбегание с максимальной частотой. Определять победителя забега.
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м.	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед на время. Определять победителя.
Задача 4. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции	
1. Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80 м.	Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной скоростью к бегу по инерции.
2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м.	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и ее плавное удерживание.
3. Бег по инерции после набора максимальной скорости с низкого старта на отрезке от 60 до 80 м.	Обращать внимание на максимально быстрое наращивание скорости и плавность перехода к бегу по инерции.
4. Бег с низкого старта и удержание максимальной скорости на отрезке от 50 до 70 м.	Выполнять в группе по 2-6 человек с определением победителя забега, уравнивать силы участников гандикапами.

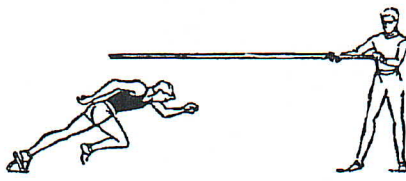
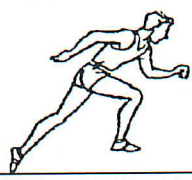
5. Переменный бег: с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м), медленный бег (30 м).	Выполнять в группе по 2-3 человека. Следить за плавностью перехода от быстрого бега с максимальной скоростью к медленному и наоборот.
Задача 5. Обучить технике бега с максимальной скоростью	
1. Бег через отметки (мячи, покрышки, медболы, губки) 1,5 и 2 м. Не менее 20 отметок.	Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной скоростью к бегу по инерции.
2. Семенящий бег с максимальной частотой, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, с последующим переходом в бег с максимальной скоростью.	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и ее плавное удерживание.
3. Бег с максимальной скоростью без перерыва (20 м с максимальной частотой шагов, 20 м с максимальной длиной шагов).	Обращать внимание на максимально быстрое наращивание скорости и плавность перехода к бегу по инерции.
4. Бег по наклонной дорожке (4-5%) или с горки.	Выполнять в группе по 2-6 человек с определением победителя забега, уравнивать силы участников гандикапами.
5. Удержание максимальной скорости бега на отрезке 50-70 м после разгона с горки или с виража.	Выполнять в группе по 2-3 человека. Следить за плавностью перехода от быстрого бега с максимальной скоростью к медленному и наоборот.
Задача 6. Обучить технике бега по повороту	
1. Выполнение бега с низкого старта, с поворота.	Построить группу на дорожку уступом, бежать под общую команду.
2. Бег по кругу диаметром 20-30 м в 3/4 силы и в полную силу с постепенным увеличением скорости.	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук.
3. Выбегание с виража 3-4-й дорожки на прямую в 3/4 силы и в полную силу.	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища.
4. В бегание с прямой в вираж на 3-4-ю дорожку в 3/4 силы и в полную силу.	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук.
5. Повторный бег по виражу на 1-й дорожке в полную силу.	Следить за постановкой стоп и положением туловища в беге.
Задача 7. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	

1. Повторный бег на отрезках 120-150 м для развития скоростной выносливости.	Следить за свободой движений, техникой бега и увеличением скорости на последних метрах.
2. Использование тренажерных устройств в беге: тяговые, тормозящие, лидирующие и др.	Добиваться умения повышать скорость специальных упражнений.
3. Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием.	Обращать внимание на увеличение скорости на финише и бросок грудью или плечом на финишную ленточку. Забеги по 2-6 человек.
4. Бег на дистанции 100 м на время в полную силу.	Формировать забеги по 2-3 человека с равными возможностями.
5. Участие в соревнованиях.	Добиваться максимального результата.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Ошибки	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
1. Большой прогиб спины. 	Голову опустить вниз. 
2. Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены. 	Руки держать параллельно. 
3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии. 	Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию. 

4. Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией. 	Туловище отклонить назад, голову опустить. 
По команде «Внимание!»	
1. Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены. 	Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле. 
2. Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят. 	Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега). 
По команде «Марш!» (выстрелу) – стартовый разгон	
1. Рано подняты руки вверх. 	Разогнуть руки в локтевом суставе. Стопу нести низко к земле. 
2. Слишком высоко поднято бедро в первом шаге. 	Вылет бедра не более угла 90 градусов. 
3. Резко и рано поднята голова. 	Подбородок опустить к груди. 

4. Обе руки одновременно отведены назад на первом шаге. 	Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди. 
5. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона. 	Пробегать под низкой палкой. 
6. Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег. 	Больше согнуть руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.
Бег по дистанции	
1. Туловище отклонено назад, напряженный бег. 	Голову опустить, смотреть вперед, а не вверх. 
2. Во время бега руки напряжены. 	Согнуть руки в локтях. 
3. Недостаточно высоко поднято бедро. 	Во время бега держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см, что позволит увидеть правильную работу своего бедра. 

4. Слишком высоко поднято бедро, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед. 	Опустить голову и руки немного вниз, смотреть вперед на расстояние 10-15 м. 
5. Стопы развернуты носками наружу.	Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь. Медленный бег по скамейке.

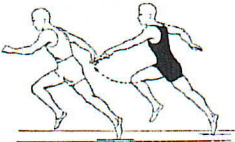
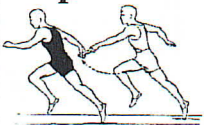
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике эстафетного бега	
1. Краткий рассказ об эстафетном беге и правилах соревнований.	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация техники исходного положения на старте первого и остальных этапов.	Обратить особое внимание на место расположения бегунов (на внешнем крае дорожки).
3. Демонстрация различных вариантов техники передачи эстафетной палочки.	Показать технику передачи эстафетной палочки с различных позиций.
Задача 2. Обучить технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе	
1. Передача палочки из правой руки левую на месте по сигналу преподавателя.	Выполнять фронтальным способом. Группу построить в две шеренги уступом.
2. Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу передающего.	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий выходит вперед).
3. Передача палочки из левой руки в правую на месте по сигналу передающего, стоя на максимальном расстоянии от него.	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (оба партнера поворачиваются кругом).
4. Передача палочки из правой руки в левую в ходьбе по сигналу передающего.	Выполнять в парах, меняться после каждого выполнения (передающий обгоняет принимающего).

5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в ходьбе колонной по одному по сигналу передающего.	Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся).
Задача 3. Обучить технике передачи эстафетной палочки в медленном беге	
1. Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего.	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего).
2. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего.	Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся).
3. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего.	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии.
4. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге с последующим ускорением принимающего.	Выполнять под команду передающего в парах, меняться после каждой передачи.
5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах.	Выполнять в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки.
Задача 4. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету	
1. Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте.	Бежать в полную силу, не оглядываясь.
2. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке.	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости.
3. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую.	Бежать по внешней части дорожки.
4. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с прямой на вираж.	Бежать по внутренней части дорожки.
5. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.	Выполнять в парах, бежать в полную силу, не оглядываясь.

Задача 5. Обучить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости	
1. Определить опытным путем расстояние до контрольной отметки.	Определить расстояние для каждого партнера индивидуально.
2. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи.	Обращать внимание на совпадение скоростей партнеров.
3. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи.	Делать индивидуальную коррекцию Техники в зависимости от места передачи палочки.
4. Пробегание отрезка 20 м на время индивидуально и с передачей эстафеты.	Сравнить среднее время пробегания Отрезка партнерами и с передачей эстафеты.
5. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи и утомленности передающего.	Передающий пробегает 80-100 м до передачи.
Задача 6. Обучить технике эстафетного бега в целом	
1. Передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах.	Партнеры определяются внутри команды: 1-й передает 2-му; 2-й – 3-му; 3-й - 4-му. Партнеры не меняются.
2. Эстафетный бег 4x50 м по кругу 200 м.	Этапы разметить на виражах и прямых (как на большом 400 - метровом круге).
3. Эстафетный бег 4x200 м по кругу 200 м.	Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба.
4. Эстафетный бег 4x400 м.	Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба.
5. Эстафетный бег 4x100 м по кругу 200 м или 400 м.	Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба, следить за соблюдением зоны передачи.
Задача 7. Совершенствование техники эстафетного бега	
1. Самостоятельное определение расстояния до контрольных отметок на каждом этапе.	Команда самостоятельно делится на этапы и подбирает контрольные отметки.
2. Эстафетный бег 4x50 м с разными партнерами.	Выполнять с учетом зон передачи.
3. Эстафетный бег 4x100 м с разными партнерами.	Учитывать степень утомления партнера и его скоростные качества.
4. Бег 4x100 м в полную силу на время.	Обращать внимание на синхронность передачи палочки.
5. Участие в соревнованиях.	Показать максимальный результат.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Ошибки	Исправление ошибок
У передающего эстафетную палочку 	
<i>Принимающий</i>	<i>Передающий</i>
1. Неправильно держит эстафетную палочку.	Показать и научить держать эстафетную палочку.
4. При передаче (по команде «Хоп!») передающий не смотрит на руку принимающего и протягивает ее одновременно с командой.	Многочратное повторение передачи палочки, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения.
3. Бежит с вытянутой рукой (держащей эстафетную палочку).	Выполнение выноса руки с эстафетной палочкой вперед по команде преподавателя во время бега с различной скоростью.
4. В момент передачи эстафетной палочки рука передающего не полностью выпрямлена (малая дистанция между передающим и принимающим).	Многочратное повторение передачи палочки на максимальной дистанции более быстрому партнеру, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения.
5. Передающий эстафету не точно вкладывает палочку в руку принимающего партнера.	Многочратное повторение передачи палочки разным партнерам на месте и в движении.
6. Сразу же покидает свою дорожку (не знает правил соревнований).	Проверка знания правил соревнований в эстафетном беге.
У принимающего эстафетную палочку 	
<i>Принимающий</i>	<i>Передающий</i>
1. Раньше времени начинает разбегаться для достижения максимальной скорости. Последствия: а) передающий не может догонять принимающего; б) принимающий	Выполнение стартов в парах по зрительному сигналу (например, при пересечении партнером линии или отметки на дорожке, расположенной в 6-9 м до места старта).

вынужден снижать скорость и ждать передающего.	
2. Поздно начинает разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приема эстафетной палочки (передающий натывается на него или обгоняет).	Увеличить расстояние от места старта, принимающего до контрольной отметки и повторить передачу эстафетной палочки несколько раз, добиваясь оптимального расстояния до контрольной отметки.
3. Начинает медленно разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приема эстафетной палочки (передающий натывается на него или обгоняет).	Выполнение стартов по зрительному сигналу в полную силу, передача эстафетной палочки с более быстрым передающим.
4. Бежит с вытянутой назад рукой (до сигнала передающего).	Выполнение отведения руки назад по команде преподавателя во время бега с различной скоростью.
5. Поворачивает голову для контроля за приемом эстафетной палочки.	Выполнение приема эстафетной палочки с закрытыми глазами на месте и с постепенным повышением скорости движения.
6. Не фиксирует отведенную назад руку для приема эстафетной палочки.	Выполнение отведения руки назад (и фиксация ее) по команде преподавателя во время бега с высокой скоростью.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАРЬЕРНОГО БЕГА

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике барьерного бега	
1. Сообщения о главных характеристиках барьерного бега и правилах соревнований.	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация барьерного бега.	Сначала показать технику бега в целом, затем отдельные его части, используя различную скорость передвижения.
3. Демонстрация барьерного бега в видеороликах.	Обратить особое внимание на самые важные моменты: высокую скорость и динамичность бега между барьерами, т.е. на шаговое движение через барьер, общую координацию движений
4. Опробование бега с препятствиями.	Для опробования использовать 3-4 учебных барьера 40-50 см высотой по возможности с мягкой перекладиной, расставленных на расстоянии 6-7 м.

Задача 2. Обучить технике преодоления препятствия	
1. Специальные упражнения барьериста.	Приступать к упражнениям в беге с барьерами для развития у занимающихся определенной степени специальной гибкости в тазобедренном суставе, скоростно-силовых качеств.
2. Имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-назад и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед.	Выполнять фронтальным способом, лицом к барьеру, акцентируя внимание на ритм счетом. Акцентировать внимание на выполнении загребающего движения при опускании маховой ноги.
3. Стоя на толчковой ноге перед барьером на расстоянии 30-40 см, поднять бедро маховой ноги до горизонтального положения, подняться на носок опорной ноги и, выпрямляя маховую ногу, опустить ее за барьер.	
4. Быстро перенести согнутую в колене толчковую ногу через барьер параллельно его планке, сразу же вывести колено вперед и сделать шаг за барьер.	
5. Имитация работы рук с наклоном вперед из положения «барьерного шага» или с опорной маховой ноги на барьер или гимнастическую стенку на уровне пояса.	Руки работают, как при обычном беге. При опускании маховой и выносе вперед толчковой ноги выводится вперед противоположная рука, согнутая так, чтобы локоть ее приблизился к колену толчковой ноги. Соблюдать перекрестную координацию в работе рук и ног, сочетать движения руками с работой корпуса.
6. Имитация атаки барьера, поставленного у гимнастической стенки (с места, 1-2-3 шагов).	Уделить внимание четкости выполнения движений маховой ноги в упражнениях: когда маховая нога движется от коленного сустава вперед-вверх с последующим выхлестыванием голени вперед, носок стопы взят на себя.
7. Перенос толчковой ноги через барьер на месте с опорой руками о гимнастическую стенку на уровне груди.	Следить за степенью отведения в стороны согнутой в коленном суставе толчковой ноги, носок взят на себя.

8. Переход через барьер в ходьбе.	Следить за синхронностью действий маховой и толчковой ног, за активным продвижением таза вперед.
9. Пройти через 4-5 барьеров, удаленных друг от друга на расстоянии 2-3 м, и выполнить это упражнение в ходьбе и медленном беге с высоким подниманием бедра.	Все двигательные действия выполнять при подхвате опоры передней частью маховой ноги. Выполнять движения в легком беге через 3-4 учебных барьера. Обращать внимание на характер работы маховой ноги, толчковой ноги, туловища.
Задача 3. Научить ритму бега между барьерами	
1. Бег с высокого старта рядом с барьерами в три шага (со стороны толчковой и маховой ног)	Расстоянием между препятствиями регулировать ритм бега между препятствиями. Следить за основными элементами техники: своевременной атакой препятствия, активным входом на барьер без раннего распрямления туловища, полным выталкиванием на барьер без раннего распрямления маховой ноги, недопустимой поспешностью в подтягивании толчковой ноги, отсутствием прыжкообразного бега между барьерами.
2. С 6-7 шагов разбега пробежать через 3-4 барьера в три шага (высота барьеров занижена).	Важно следить за тем, чтобы обучающиеся не отталкивались близко к барьерам, не прыгали высоко через них, естественно соединяли пробегание через барьеры и бег между ними. Необходимо своевременно изменять расстояние между барьерами, уменьшая его для слабых и неуверенных занимающихся и увеличивая до требуемого расстояния (три беговых шага) более сильным бегунам.
3. То же с 7-8 шагов разбега через 4-5 барьеров с постепенным их повышением до стандартной высоты.	Далее необходимо последовательно обращать внимание на основные моменты техники: атаку барьера без

4. То же, но с высокой скоростью и с нормальной расстановкой препятствий	раннего наклона туловища; полное выталкивание на барьер без раннего выпрямления маховой ноги; недопустимость поспешного подтягивания толчковой ноги; непрерывность перехода в бег после схода с барьера без откидывания плеч назад; отсутствие прыжкообразного бега между барьерами.
Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового ускорения с преодолением барьеров	
1. Бег с низкого старта до барьера.	Необходимо обратить внимание, чтобы не было близкого подхода к первому барьеру.
2. Бег с низкого старта через 1-3 барьера.	
3. Бег с высокого и низкого старта через 2-3 барьера с удобного для каждого сближенного расстояния.	Рекомендуется использовать отметку у места отталкивания и добиться более быстрого выполнения последних шагов перед отталкиванием.
4. То же, но с 7-8 шагов.	
5. То же, но с расстояния до первого барьера 13,72 м у лиц мужского пола и 13 м – женского.	
Задача 5. Совершенствовать технику барьерного бега	
1. Бег с низкого старта через 2-4 барьера на сближенном и нормальном расстоянии для отработки старта и стартового разбега.	На каждом занятии следует многократно выполнять специальные упражнения барьериста, бег через барьеры различной высоты, бег через увеличивающееся число барьеров, расставленных на разном расстоянии, бег с низкого и высокого старта по всей дистанции без учета времени и с контролем времени. Целесообразно использовать различные подводящие упражнения.
2. Бег с высокого старта с 18-22 м разбега через 5-6 барьеров для освоения более быстрого стартового разбега и ритма на повышенной скорости.	
3. Различные эстафеты с включением барьерного бега.	
4. Бег с низкого старта по всей дистанции без учета времени и с контролем времени.	
5. Бег с барьерами на 50 м, 60 м, 100 м, 110 м.	Выполнять упражнения в виде прикидок или соревнований.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БАРЬЕРНОГО БЕГА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Ошибки	Исправление ошибок
1. Прыжок через барьер 2.	Коррекция начала разбега. Перед атакой барьера толчковую ногу ставить с передней части стопы. Выполнять активное сведение бедер. Имитация движений маховой ноги у стенки. Перенос маховой ноги ходьбе и беге с боку от барьера.
2. Преждевременный наклон туловища вперед при подъеме маховой ноги на барьер и сбивание его маховой ногой.	Выполнять атаку на гимнастического коня или высокие маты с акцентом на наклон во второй части движения. Выполнять нашагивание на гимнастическую стенку, не спешить посылать вперед руку, разноименную маховой ноге. Поднимая бедро вперед-вверх, сохранять ровное положение туловища.
3. Зависание над барьером.	Перенос толчковой ноги через барьер у гимнастической стенки. Пробегать сбоку от барьера с переносом толчковой ноги через него. Стоя в упоре у гимнастической стенки, скользить стопой вдоль планки барьера, поставленного перпендикулярно стенке.
4. Короткий и пассивный первый за барьерный шаг.	Бег через низкие барьеры, расставленные на расстоянии 3,5-4 м, в один шаг. Стараться удерживать плечи вперед. Во время атаки посылать вперед- вниз плечо и руку, одноименные толчковой ноге, и не торопиться их отводить назад. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя у гимнастической стенки.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике прыжка в длину с разбега	
1. Краткий рассказ о прыжке в длину.	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.

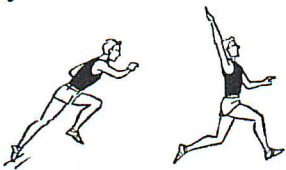
2. Демонстрация техники прыжка в длину с укороченного разбега.	Сначала показать технику прыжка сбоку, затем спереди и сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения.
3. Демонстрация техники прыжка в видеороликах на рисунках и плакатах.	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела прыгуна в отдельные ключевые моменты прыжка.
Задача 2. Обучить технике отталкивания	
1. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее.	Выполнять фронтально, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища.
2. Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук.	Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха и отталкивания и сохранением равновесия.
3. Доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания.	Выполнять по одному, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и полным выпрямлением толчковой ноги.
4. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг.	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища.
5. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через три шага.	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения.
Задача 3. Обучить отталкиванию с короткого разбега	
1. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через пять шагов.	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения.
2. Прыжки в шаге с 3 шагов разбега.	Совершать приземление в положении шага, отталкивание совершать в 2-3 м от ямы.

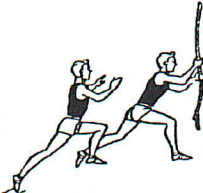
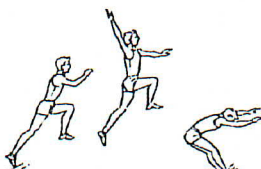
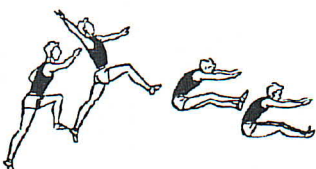
3. Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различные предметы.	Предмет подвешивать так, чтобы взгляд прыгуна был направлен вперед-вверх. Выполнять по одному прыжку, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и отталкивания.
4. Прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, коня и т.д.).	Высота возвышенности 50-60 см, следить за синхронным выполнением маха и отталкивания и за вертикальным положением туловища.
5. Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, планку или резинку).	Препятствие располагать в середине траектории полета, приземляться в яму в положении шага.
Задача 4. Обучить технике приземления	
1. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой.	Обращать внимание на своевременное вынесение ног вперед
2. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далеким выбрасыванием ног, вперед прыгая в песок).	Ноги выносить как можно дальше, можно даже падать назад. Определить победителя, кто дальше вынесет ноги. Следить, чтобы яма была достаточно мягкой для подобных приземлений.
3. Вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов.	Канат предварительно раскачать, чтобы прыгун находился в положении виса несколько секунд. При приземлении первым должны касаться мата ноги.
4. Выпрыгивание в вис на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов.	Канат предварительно раскачать, выпрыгивать вперед-вверх. При приземлении первыми должны касаться мата ноги с последующим приземлением таза.
5. Прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку или резинку), расположенное на расстоянии 0,5 м от места предполагаемого приземления.	Следить за тем, чтобы занимающиеся садились точно в следы, оставленные стопами.
Задача 5. Обучить технике отталкивания со среднего разбега	
1. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания.	Следить за ускорением ритма на последних шагах разбега и слитностью разбега и отталкивания.

2. Прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов.	Предмет подвешивать так, чтобы взгляд прыгуна был направлен вперед-вверх под углом 30°, следить за слитностью разбега и отталкивания.
3. Прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого коня с последующим доставанием предмета в положении шага.	Экспериментально подобрать расстояние и высоту коня, учитывая уровень подготовки занимающихся. Следить за вертикальным положением туловища, полным выпрямлением ноги после отталкивания и слитностью выполнения разбега и отталкивания.
4. Прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1,5 м.	Постепенно увеличивать высоту и расстояние между барьерами, следить за точностью попадания толчковой ноги на место отталкивания.
5. Прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега.	Мостик располагать на расстоянии 2-3 м от ямы, следить за увеличением темпа движений на последних шагах разбега.
Задача 6. Обучить прыжкам с полного разбега	
1. Бег по разбегу 12-20 шагов с акцентом на ускоренное продвижение на последних шагах (без отталкивания от планки).	Разметить полный разбег, начинать разбег всегда с одной и той же ноги. При повторном выполнении корректировать точность попадания ноги на планку для отталкивания.
2. Бег по разбегу 12-20 шагов с акцентом на набегание на последних шагах с отталкиванием от планки.	Постепенно увеличивать длину разбега (на 2 шага) после достижения точности попадания на планку.
3. Доставка рукой высоко подвешенного предмета с полного разбега.	Следить за сохранением ритма разбега на последних шагах и синхронностью выполнения маховых движений.
4. Прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.	Особое внимание уделить точности разбега, располагая место отталкивания на середине мостика.
5. Прыжки в длину с полного разбега.	Начало разбега можно выполнять с возвышения или с горки.
Задача 7. Совершенствование техники прыжка в длину	
1. Прыжки с отягощением (2-8 кг) на поясе.	Следить за постановкой ноги в разбеге и в отталкивании (чтобы стопа «не проваливалась»).

2. Прыжки с повышенной скоростью разбега (по ветру, по наклонной дорожке).	Следить за тем, чтобы прыгуны справлялись с повышенной скоростью при отталкивании.
3. Прыжки в затрудненных условиях (против ветра, в дождь, по плохой дорожке и т.п.).	Особое внимание уделить точности разбега и возможности его корректировки в зависимости от погодных условий.
4. Прыжки с полного разбега на максимальный результат.	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха.
5. Участие в соревнованиях.	Добиваться максимального результата.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Ошибки	Исправление ошибок
Разбег	
1. Нестабильность беговых шагов.	Выполнять разбег с применением контрольных отметок.
2. Прыгун слишком удлиняет последние 2-4 шага.	Пробегать последние шаги по отметкам на дорожке.
5. На последних шагах разбега излишний наклон вперед.	Поднять голову вверх, смотреть вперед. Руки больше согнуть в локтях.
Отталкивание	
6. При отталкивании у прыгуна слишком отстает таз. Прыгун наклонен вперед. 	Вывести таз вперед за счет удлинения предпоследнего шага. Разница в длине предпоследнего и последнего шага - 20-30 см. 
7. Стопорящее отталкивание. После отталкивания возникает вращение туловища вперед. 	В опорной фазе на последнем шаге быстрее продвигать таз вперед. После отталкивания сразу же отклонить туловище назад. В это время одной или двумя руками выполнять движение вверх-назад. 

8. Чрезмерное отклонение туловища назад. 	Прыжки с места и с 1-4 шагов разбега в вис на снарядах (канат, кольца). 
9. При отталкивании прыгун делает мах прямой или слегка согнутой ногой. 	Имитировать мах с доставанием коленом маховой ноги подвешенного предмета. 
8. Движение ног в полетной фазе по укороченной амплитуде. 	Выполнять «бег в полете» в каче на кольцах. Встречное движение ног производится за счет сведения и разведения бедер, но не голеней,
9. Во время приземления прыгун недостаточно выбрасывает вперед ноги. 	Выполнять прыжки с 4-6 беговых шагов в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы. 

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА, ГРАНАТЫ

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания	
1. Краткий рассказ об истории и технике метания гранаты и мяча.	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация техники метания гранаты или мяча.	Сначала показать технику метания сбоку, затем сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения.

3. Демонстрация техники метания в видеороликах на, рисунках и плакатах.	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела метателя в отдельные ключевые моменты движения.
Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда	
1. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы двумя руками.	Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются.
2. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы одной рукой.	Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться.
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы в цель.	Цель расположить на расстоянии 6-10 м от линии броска.
4. И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки.	Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась.
5. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки.	Обращать внимание на скручивание туловища при отведении гранаты или мяча назад за спину.
Задача 3. Обучить финальному усилию	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45°), правая нога согнута. Бросок гранаты или мяча вперед-вверх.	Движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метательной руки.
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок гранаты или мяча в цель за счет хлестообразного движения руки.	Цель расположить на расстоянии 10 -12 м от линии броска.
3. Имитация броска гранаты или мяча с места с сопротивлением партнера (партнер держит метательного за руку).	Выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и наличием постоянной тяги руки.
4. И.п. – стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70-90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд	При повороте отводить гранату за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки.

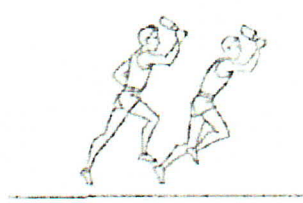
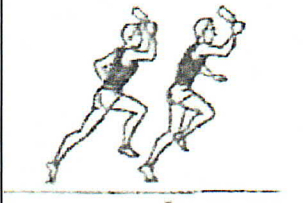
вперед- вверх.	
5. И.п. – стоя на согнутой правой ноге, постановка левой и метание снаряда вперед-вверх.	Левую ставить как можно дальше перед собой, но при этом вес тела сохранять на правой.
Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов	
1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча с одного шага.	Следить за тем, чтобы при постановке левой правая нога сгибалась.
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча со скрестного шага.	Сначала выполнять медленно с ходьбы, затем с прыжка и с бега. Следить за отсутствием вертикальных колебаний Тела.
3. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча со скрестного шага в цель.	Цель расположить на расстоянии 10-12 м от линии броска.
4. Метание отведенного снаряда с 2-х шагов разбега.	Выполнять с постепенным ускорением.
5. Метание отведенного снаряда с 4-8 шагов разбега.	Следить за сохранением положения снаряда в отведенной руке.
Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения гранаты и мяча	
1. Имитация отведения гранаты или мяча на 2 шага ходьбы.	Выполнять медленно с остановками в каждом шаге и фиксированием положения гранаты или мяча.
2. И.п. - граната у плеча или внизу. Серийное выполнение имитации отведения гранаты или мяча в ходьбе, постепенно переходящей в бег.	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п. При освоении движения постепенно увеличивать скорость перемещения.
3. Серийное выполнение имитации отведения гранаты или мяча в беге.	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п.
4. Выполнение метания с 4-8 шагов разбега с отведением снаряда.	Первые 2 шага - ходьба, остальные - бег; по мере освоения увеличивать длину разбега.
5. Выполнение полного разбега (с попаданием на контрольные отметки) с отведением снаряда, но без метания	Выполнять без снаряда, обращать внимание на точность попадания на контрольные отметки.
Задача 6. Обучить технике метания гранаты и мяча с полного разбега	
1. Метание набивного мяча двумя руками с полного разбега.	Мяч держать над головой. Обращать внимание на ритм разбега.

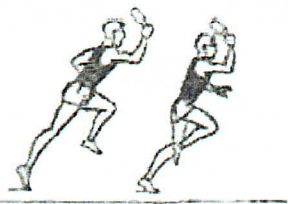
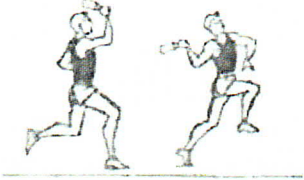
2. Имитация метания гранаты или мяча с полного разбега.	Выполнять без снаряда. Обращать внимание на ритм разбега.
3. Выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости.	Начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах.
4. Выполнение метания в цель с полного разбега.	Цель расположена на высоте 1-2 м и на расстоянии 15-20 м.
5. Выполнение метания в секторе полного разбега с попаданием на контрольные отметки.	Обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега.

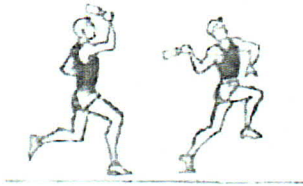
Задача 7. Совершенствовать технику метания гранаты и мяча

1. Метание облегченных снарядов.	Выполнять с максимальной скоростью.
2. Метание гранаты или мяча на точность (показать заданный результат).	Обращать внимание на точность разбега и корректировку угла вылета снаряда.
3. Метание утяжеленных снарядов.	Увеличение веса снаряда не должно ломать структуру движений и технику метания.
4. Метание гранаты или мяча на максимальный результат.	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха.
5. Участие в соревнованиях.	Добиваться максимального результата.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА, ГРАНАТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Ошибки	Исправление ошибок
1. Во время разбега рука с гранатой излишне напряжена. Затрудняется отведение гранаты, нарушается ритм бросковых шагов. 	Многократно пробегать с гранатой, добиваясь свободного держания гранаты без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки. Рука с гранатой должна ритмично двигаться вперед-назад в такт беговым шагам. 

2. Бег на сильно согнутых ногах («сидя»), метатель с трудом набирает скорость в разбеге и обгоняет снаряд. 	Многokrатно пробегаю по разбегу, держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта. 
3. Скорость бега до второй контрольной отметки увеличивается за счет растягивания шагов. В этом случае нарушается необходимый ритм ускорения, затрудняется переход к бросковой части разбега и обгон снаряда. Кроме того, плохо контролируется приход в исходное положение перед броском. 	Пробегаю по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счет частоты шагов. Целесообразно уменьшить расстояние между первой (начало разбега) и второй (начало отведения гранаты) контрольными отметками.
4. При переходе ко второй контрольной отметке преждевременно начинается поворот плеч. Как следствие происходит поворот правой стопы кнаружи и туловище отклоняется назад. 	Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки стоп носками строго вперед (проверить на мягком грунте по оставленным следам). 

В бросковой части	
1. Преждевременное, на первом шагу, полное выпрямление правой руки с гранатой, что затрудняет ускорение в бросковых шагах, ведет к излишнему напряжению мышц плеча и руки, удерживающих гранату в нужном положении, на последующих трех шагах. 	Многokrатно отводить гранату на месте на 2-3 счета, в ходьбе и беге без выпуска гранаты. Добиваться при этом мягкого, плавного отведения гранаты на 2-2,5 броскового шага в сочетании с поворотом туловища и плеч. 
2. Низкое опускание правой руки с гранатой (ниже оси плеч) на первых двух бросковых шагах, вследствие чего трудно выполнить захват гранаты в начальной фазе финального усилия и точно приложить усилия при броске 	Во время разбега с различной скоростью отводить гранату, добиваясь правильного положения правой руки с гранатой. 
3. Потеря прямолинейности движения в разбеге (чаще всего - отклонение влево на последних бросковых шагах). При этом трудно направить усилие в центр снаряда за сектор. 	Метать с трех шагов и с полного разбега. Контролировать прямолинейность маха правой ногой при скрестном шаге и постановку левой на четвертом шаге не далее 50 см в сторону от линии правой ноги. Выполнять разбег по начерченной прямой линии. 

4. Правая нога в скрестном шаге ставится: а) прямо без разворота кнаружи; б) на носок, а не через пятку и внешний свод стопы. В этих случаях: а) затрудняется обгон снаряда и приход в выгодное для броска положение; б) происходит «проваливание», т.е. подседание на правой ноге, теряется скорость, затрудняется захват гранаты и точность приложения усилий при выполнении броска. 	Метать гранату с различной степенью интенсивности, контролируя правильность постановки правой стопы в конце скрестного шага. 
5. Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по уравнению с оптимальными: а) шаг-прыжок со второй отметки; б) короткий или очень длинный скрестный шаг; в) далекая постановка левой ноги в упор на четвертом шаге. Это нарушает правильный ритм, вызывает потери скорости в бросковой части разбега, затрудняет условия для непрерывного перехода от разбега к броску.	Метать гранату с полного разбега, контролируя длину шагов, расстановку стоп (по следам). При необходимости можно использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага. 
6. Отсутствие ускорения в бросковых шагах, что затрудняет непрерывный переход от разбега к броску, вызывает паузу - остановку перед броском, нарушает правильный ритм всего упражнения.	Сначала метать гранату в облегченных условиях: с трех и четырех бросковых шагов, затем с подбегания на произвольном по длине отрезке и с полного разбега. Подобрать индивидуально выгодное соотношение длины и скорости каждого шага, ориентируясь на рекомендуемые Величины.

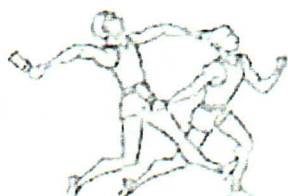
В финальном усилии

1. Низкое положение руки с гранатой перед броском. Кисть метаемой руки вначале броска опускается вниз.



Проводить многократные броски снарядов с трех-четырех шагов и с полного разбега, контролируя исходное положение перед броском. Следить за положением и движением правой руки с гранатой во время разбега и броска.

2. Опускается локоть правой руки при броске. Бросок проводится с отклонением туловища влево, левая нога отставляется далеко влево, а при броске сгибается. При этом граната летит вправо, а в начальной фазе полета прижимается к земле и быстро теряет скорость полета.



Применять упражнения для овладения правильным захватом гранаты, броски с трехи четырех бросковых шагов в правильном ритме ускорения, броски с разбега, различного по длине и скорости. Контролировать правильность постановки ног в третьем и четвертом шаге и выпрямление левой ноги в заключительной фазе броска. Начинать финальное усилие с ног при «закрытом» положении туловища, следить, чтобы при захвате граната не отклонялась вправо, левое плечо не опускалось.

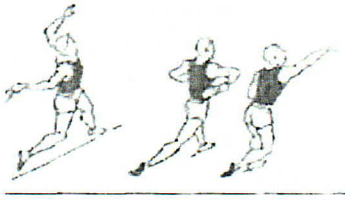


3. Голова и туловище отклоняются влево. Это затрудняет «попадание» усилия вдоль оси снаряда.



Применять броски снарядов с трех шагов и с полного разбега.



4. Сильный наклон и поворот влево из-за энергичного маха левой рукой влево-назад. Левая нога в последнем шаге ставится в упор далеко влево, и метатель из-за этого рано поворачивается грудью в сторону метания. Все это затрудняет приложение усилия в центр снаряда. Граната летит вправо, правая рука при броске проходит через сторону.	Применять разбег по отметкам (в бросковой части). Выполнять броски при различных вариантах разбега. 
5. Перед броском правая рука с гранатой отведена слишком вправо за спину. В этом случае затрудняется захват гранаты. При броске рука с гранатой проходит через сторону. Граната летит влево. 	Применять многократное отведение гранаты в разбеге, контролируя положение руки перед броском, выполнять легкие броски с подхода и разбега. 
6. Рано сгибается метаящая рука при броске из-за закрепощенности мышц руки или преждевременного поворота кисти, а также из-за форсированного включения рывка верхней частью туловища. Все это нарушает правильный ритм. 	Метать различные снаряды с трех бросковых шагов, с подхода и с полного разбега, контролируя правильность исполнения этой части метания и ритма в целом. 
7. «Проваливание» (сгибание) на ногах в момент финального усилия, происходящее из-за недостаточной силы ног, слишком высокой, неконтролируемой скорости разбега или из-за слишком широкого последнего шага. В результате затрудняется точное приложение усилий. 	Выполнять большое количество повторных бросков в различных вариантах разбега и темпа, контролируя постановку ног в последних шагах разбега и движения ног в финальном усилии. 

8. Излишний стопор левой ногой из-за ее постановки по линии правой или даже несколько скрестно перед ней. Такая постановка левой ноги препятствует продвижению метателя вперед, гасит скорость, вызывает даже остановку перед броском.	Применять разбег по отметкам в бросковой части, а также броски снарядов в различных вариантах разбега и темпа.
9. Метатель преждевременно наваливается вперед при запоздалом захвате из-за преждевременного «открывания» (поворота) туловища и равного начала заключительного рывка. При этом угол вылета гранаты уменьшается.	Метать снаряды в различных вариантах разбега и темпа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие/под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; пер. с англ. А. Гнетовой. - Москва : Человек, 2013. - 216 с.

Ссылка на материал: <https://xn--80aaomhddby6bc8d.xn--p1ai/sites/default/files/documents/2025-08/begay-prygay-metay.pdf>

2. Базовые основы легкой атлетики с методикой обучения и структура проведения занятий по легкой атлетике: учебно-методическое пособие/ Щербина Н.В., Глушко Т.В. – Воронеж, ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2022. – 65 с.

Ссылка на материал:
[shcherbina_n.v. glushko_t.s. bazovye_osnovy_legkoy_atletiki_s_metodikoy_obucheniya_i_struktura_provedeniya_zanyatiy_po_legkoy_atletike_2022.pdf](#) - Яндекс Документы