**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ**  
Задача №1Ознакомить занимающихся с техникой спортивной ходьбы  
1.Объяснение особенностей спортивной ходьбы.2. Демонстрация спортивной ходьбы.3. Выполнение спортивной ходьбы 2-Зх 60-80 м.  
Методические указания. Перед объяснением должна быть продемонстрирована техника спортивной ходьбы. Показ на медленной и обычной (170-190 м/мин.) скорости.  
Задача №2 Научить движением ног и таза при спортивной ходьбе.  
1 .Ходьба при которой нога ставится на землю выпрямленной и остается в таком положении до момента вертикали (3-4-х 100-15 Ом)2.Тоже ходьба но с акцентом на движение таза вокруг вертикальной оси.3.Ходьба по прямой линии , нога выставляется! вперед после некоторого поворота таза.4.Ходьба левым боком вперед , правая нога движется 1 раз сзади левой , другой раз перед ней с резким поворотом таза.5-Хотьба с закручиванием туловища, руки на поясе с акцентом на поворот за счет движения таза.  
Методические указания. 1)Движение рук произвольно. Нога ставится на пятки .  
2.)3амахивание левой ногой далеко вперед в право и наоборот. 3) По любым линиям зрительные ориентиры помогают становлению техники. 4) Ходьба с крестным шагом.  
Руки либо на поясе либо на в стороны. 5) Поворот начинается с активного поворота таза. 6) Ширина коридора 2-3 м. Целесообразно сделать несколько коридоров.  
Задача №3 Научить движению рук и плеч.  
1.Имитация движения рук стоя на месте.2.Спортивная ходьба, руки за спиной , головой сцеплены перед грудью.3.Спортивная ходьба с палкой на плечах, за спиной, в сгибах рук.  
Методические указания. Скорость увеличивается постепенно. Следить, что-бы мышцы рук не напрягались и руки двигались свободно, по большой амплитуде.  
Задача №4 Совершенствование техники спортивной ходьбы.  
1.Спортивная ходьба с различной скоростью как на прямой , так и на вираже, на различных отрезках, в гору и под гору.Методические указания . Количество повторений зависит от степени усвоения материала.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.**  
Задача № 1. Создать правильное представление о технике бега.  
Средства:  
1) Объяснение особенностей техники бега;2) Демонстрация преподавателем техники бега.  
Задача № 2. Обучить занимающихся технике бега по прямой. Средства:1) Объяснение и показ техники бега по прямой (при разной скорости)2) Повторные пробежки на разных отрезках.3) Бег с высоким подниманием бедра с постепенным увеличением длины шага и переходом в ускорение4) Бег с захлестыванием голени назад и переходом в ускорение.5) "Колесо" с переходом в ускорение.6) Стоя у стенки на возвышенности производить круговые движения свободной ногой, имитирую движения ног при беге.7) Бег из и.п. стоя на сильно согнутой ноге, туловище горизонтально, разноименная рука впереди, одноименная сзади.8) Подскоки с отталкиванием преимущественно стопой (стопу после отталкивания поднимать носком вверх, перед приземлением активно опускать носком вниз).9) Бег прыжками (бедро поднимать до горизонтальности).10) Стоя на лопатках беговые движения ногами.11) Бег на месте в упоре в 1,5 м от гимнастической лестницы, упираясь руками в перекладину.12) Бег через препятствия, расположенные через одинаковые расстояние (расстояние увеличивать).  
Задача № 3. Обучить технике бега по повороту. Средства:  
1) Объяснение и показ особенностей бега по повороту (показ в обе стороны).2) Повторные пробежки по дорожке с большим радиусом нормальным уменьшением и в разных направлениях.3) Игра "Догонялки" по кругу разного диаметра (выполнять в обе стороны).4) Бег по прямой с выходом в поворот.5) Бег по повороту с выходом на прямую.  
Задача № 4. Обучить технике высокого старта, стартовому ускорению. Средства:  
1) Демонстрация бега с высокого старта.2) Выполнение команд: "на старт!" с последующим бегом по команде "Марш!"  
Задача№ 5. Обучить технике финиширования  
Средства:  
1) Наклон вперед с отведением рук назад, стоя на месте.2) То же, но в ходьбе.3) То же, но в беге.4) Финиширование индивидуально и группой.  
Задача № 6. Совершенствование технике бега в целом. Средства:  
1) Специальные упражнения бегуна.2) Пробегание различных отрезков с высокого и низкого старта.3) Индивидуальные и групповые пробежки из различных и. п.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.**  
Задача№1. Создать правильное представление о технике бега.  
Средства:  
1.Объяснение особенностей техники бега. 2.Демонстрация преподавателем техники бега.  
Методические указания:Так как занимающиеся уже владеют определенной техникой, то повторным бегом 3 х 60-80м необходимо выявить индивидуальные особенности каждого ученика.  
Задача №2. Обучить занимающихся технике бега по прямой.  
Средства:  
1. Объяснение и показ техники бега по прямой. Методические указания:При разной скорости бега.  
2. Повторные пробежки на различных отрезках. Методические указания:Выявлять индивидуальные особенности.  
3. Бег с высоким подниманием бедра с постепенным увеличением длины шага и переходом в ускорение. Методические указания:Акцент на высокое поднимание бедра.  
4. Бег с захлестыванием голени назад и переходом в ускорение. Методические указания:Длина шага увеличивается постепенно.  
5. "Колесо" с переходом в ускорение. Методические указания:Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени одновременно.  
6. Стоя у стенки на возвышении производить круговые движения свободной ногой, имитируя движение ног при беге. Методические указания:Движения свободные, с большой амплитудой.  
7. Бег из исходного положения стоя на сильно согнутой ноге, туловище горизонтально. Разноименная рука впереди, одноименная сзади. Методические указания:  
Другая нога (прямая) отведена назад. Сохранять горизонтальное положение как можно дольше.  
8. Подскоки с отталкиванием преимущественно стопой. Стопу после отталкивания поднимать носком вверх, перед приземлением активно опускать носком вниз.   
Методические указания:Ноги в коленях сильно не сгибать.  
9. Бег прыжками.Методические указания:Бедро поднимать до горизонтали.  
10. Стоя на лопатках беговые движения ногами. Методические указания:Свободно, с большой амплитудой.  
11. Бег на месте в упоре в 1,5 метра от гимнастической лестницы, упираясь руками в перекладину.Методические указания:Высоко поднимать бедра, стараясь сдвинуть лестницу.  
12. Бег через препятствия, расположенные через одинаковые расстояние. Методические указания:Расстояние между препятствиями можно постепенно увеличивать.  
13. Стоя на слегка согнутых ногах, руки удерживают концы полотенца или резинового амортизатора, перекинутого через шею и плечи. Имитационные движения рук при беге.  
Методические указания:Скорость выполнения возрастает лишь при условии правильного выполнения.  
Задача №3. Обучить технике бега по повороту.  
Средства:1. Объяснение и показ особенностей бега по повороту. Методические указания:Показ в обе стороны.2. Повторные пробежки по дорожке с большим радиусом, нормальным, уменьшенным и в разных направлениях. Методические указания:  
Работа "внешней" руки больше поперек, "внешняя" стопа также ставиться больше поперек направления бега.3. Игра "Догонялки" по кругу разного диаметра. Методические указания Выполнять в обе стороны.4. Бег по прямой с входом в поворот. Методические указания:Обратить внимание занимающихся на своевременное изменение положения туловища.5. Бег по повороту с выходом на прямую.  
Методические указания:Выполнять в обе стороны.  
Задача №4. Обучить низкому старту и стартовому ускорению.  
Средства:1. Выполнение стартовых команд.2. Начало бега без сигнала, самостоятельно (8, 10, 15м).3. То же, но по сигналу.Методические указания:Проверить правильность выполнение команд "на старт" и "внимание".4. Выталкивание из колодок с последующим приземлением на мат руками. Методические указания:  
Мягкий мат на расстоянии 1-1,5м от линии старта.5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды "Внимание!".  
Методические указания:Избегать фальстартов.  
Задача №5. Обучить технике финиширования.  
Средства:  
1. Наклон вперед с отведением рук назад, стоя на месте.2. То же, но в ходьбе.Методические указания:Выполняется на последнем перед финишем шаге, без предварительного выноса обеих рук.3. То же, но в беге.4. Финиширование индивидуально и группой.Методические указания:Группой только после освоения техники.  
Задача №6. Совершенствование техники бега в целом.Средства:1.СБУ.2. Пробегание различных отрезков с высокого и низкого старта.3. Индивидуальные и групповые пробежки из различных и.п. Методические указания:Все упражнения применяемые при исправлении ошибок применяются также при обучении и при совершенствовании техники бега.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА.**  
Задача №1 - Создать представление о технике эстафетного бега.  
1. Краткий рассказ о технике и правилах соревнований. 2. Демонстрация техники передачи эстафетной палочки.3. Демонстрация техники исходного положения на старте первого и остальных этапов.  
Задача №2 - Обучить технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе.  
1. Передача палочки из правой руки в левую по сигналу преподавателя.2. Передача палочки из правой руки в левую в ходьбе по сигналу преподавателя.3. Передача палочки из правой в левую и из левой в правую в ходьбе в колонне по одному по сигналу преподавателя.  
Задача №3 - Обучить технике передачи эстафетной палочки в медленном беге.  
1. Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу преподавателя.2. Передача палочки из левой в правую и из правой в левую в беге со средней скоростью по сигналу преподавателя.3. Передача палочки из правой руки в левую и наоборот с последующим ускорением принимающего.  
Задача №4 - Обучить старту бегуна принимающего эстафету.  
1. Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте.2. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке.3. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую.4. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.  
Задача №5 - Обучить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости.  
1. Определить расстояние до контрольной отметки.2. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи.3. То же, но с учетом зоны передачи.4. Пробегание отрезка 20 м. на время индивидуально и с передачей эстафеты.5. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи.  
Задача №6 - Обучить технике эстафетного бега.1. Передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах.2. Эстафетный бег 4 х 50 м. по кругу 200 м.3. Эстафетный бег 4 х 200 м. по кругу 200 м.4. Эстафетный бег 4 х 400 м.5. Эстафетный бег 4 х 100 м. по кругу 200 м. или 400 м.  
Задача №7 - Совершенствование техники эстафетного бега.  
1. Самостоятельное определение расстояния до контрольных отметок на каждом этапе.2. Эстафетный бег 4 х 50 м. с различными партнерами.3. Эстафетный бег 4 х 100 м. с различными партнерами.4. Бег 4 х100 м. в полную силу на время.5. Участие в соревнованиях.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАРЬЕРНОГО БЕГА**  
Задача№1 Создать представления о технике барьерного бега  
1) рассказ2) просмотр кинограмм3) показ техники барьерного бега в целом  
Задача№2 Научить технике преодоления барьера  
1) И П- руки согнуты в локтях как при беге Имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-вверх и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед  
2) И П- мах ноги на барьер на уровне пояса Имитация работы рук с наклоном вперед  
3) И П- стоя лицом к стенке на расстоянии 110-150 см Высоко поднимая бедро маховой ноги, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стенки  
4) ТО же, в ходьбе  
Задача№3 Научить технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьера  
1) Специальные упражнени1-отака барьера поставленного у стенке2-перенос толчковой ноги через барьер 3-бег сбоку от барьера с переносом толчковой и маховой ноги через препятствия  
2) Бег с высокого старта за 8 шагов до барьера поставленном на ускоренном расстоянии ( 12-13метров у мужчин, 11-12 метров у женщин) Барьер преодолевается сбоку  
3) Бег с высокого старта с преодолением барьера  
4) Бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров  
Задача№4 Обучить ритму бега между барьерами  
1) Специальные упражнения барьериста2) Бег с высокого старта с преодолением сбоку 2-4 барьеров толчковой ногой Расстояние до барьера у мужчин 13,72 метра, у женщин 13 метров3) Бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров  
Задача№5 Научить технике бега с низкого старта  
1) Специальные упражнения барьериста2) Бег с низкого старта сбоку от барьера3) Бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров  
Задача№б Совершенствование технике барьерного бега  
1) Пробегание полной соревновательной дистанции2) Прием контрольных нормативов, соревнования.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ "ФОСТБЕРИ-ФЛОП"**  
Задача №1. Создать у занимающихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом "фостбери-флоп". [.Краткий рассказ о прыжках в высоту, 2 Демонстрация техники прыжка в высоту. 3.Демонстрация кино-грамм , рисунков , плакатов.  
Задача №2.Обучить технике отталкивания  
1 Имитация постановки ноги и отталкивания , стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее.2.Имитация постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с махом ногой и руками.3 Доставание предмета рукой с 1-2 шагов разбега. 4.Поточные прыжки, вверх отталкиваясь толчковой ногой через шаг, бег по виражу.  
Задача№З. Обучить технике перехода через планку и приземления. 1 Падение назад на спину на маты в положении основной стойки и в положении стоя на носках , колени полусогнуты, таз выдвинут вперед. 2.3апрыгивание на горки матов с места толчком двух ног. Высота 60-80см. 3.Прыжки с места через резинку , толкаясь двумя ногами и одной ногой.  
Задача№4. Обучить прыжкам с короткого разбега. 1. Прыжки через резинку с одного шага.  
2 Прыжки через резинку 2-4 шагов прямого разбега под углом к планке.  
3 Прыжки через резинку с 3-5 шагов дугообразного разбега.  
Задача 5. Обучить технике отталкивания с дугообразного разбега. 1 Бег по кругу диаметром 10-1 5м с ускорением. 2.Отталкивание через 1-3 шага при беге по кругу диаметром 10-15м. с ускорением.  
З.Вбегание в вираж с отталкиванием на середине виража. 4.Прыжок с полного разбега планка опущена, место отталкивания удалено от матов.  
Задача№6.Обучить прыжкам с полного разбега.1.Прыжки с полного разбега запрыгивая на горку матов (120-150см.)2. Прыжки через резинку с полного разбега.3. Прыжки в высоту через планку с полного разбега.  
Задача№7.Совершенствование техники прыжка в высоту способом "фостбери-флоп".1.Прыжки с гимнастического мостика через планку на максимальной высоте 2 Прыжки на постоянной высоте с укороченной паузой отдыха3.Прыжки с полного разбега на максимальный результат.4.Участие в соревнованиях.

**ПРЫЖОК В ДЛИНУ СПОСОБОМ, СОГНУВ НОГИ.**  
Задача№1:  
1. Создать представление о технике прыжка в длину с разбега2. Рассказ о технике прыжка в длину с разбега.3. Просмотр кино-грамм.4.Показ техники прьшоса в целом.5. Обучить технике отталкивания.6. Имитация движений ног при отталкивании.  
Задача№2 Имитация, сочетания движения рук и ног при отталкивании.3. Отталкивание с одного шага разбега с выведением таза вперед и подъемом маховой ноги.4. Прыжки "шаге", отталкиваясь через шаг (20-25м.) с приземле нием на маховую,5. То же, на каждый третий шаг.6. Прыжок в шаге, с 2-3 беговых шагов разбега, с приземлением в положение выпада.7. Прыжки через планку, установленную на расстоянии половины длины прыжка.8. Прыжки с места толчком одной ноги.  
Задача№3Обучить сочетанию разбега с толчком.  
1. Прыжки в шаге с трех беговых шагов.2. То же, доставая рукой одноименной толчковой, различные предметы.3. Пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания.4. Прыжки в "шаге " на третий шаг разбега.5. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега с постепенным набором скорости.6. То же, с 6-8 беговых шагов.  
Задача№4. Обучить движениям в полете.  
1. Прыжок вверх с места с двух ног через препятствие, с подтягиванием колен к груди.2. Иммитация полетной фазы. В положении неглубокого выпада, подтянуть ногу к впереди стоящей.3. Прыжок в длину с короткого разбега с выпадом в положении "шага."4. Прыжки в длину с различного по длине разбега.   
Задача№5. Обучить технике приземления.  
1. Прыжки в длину с места, отталкивание с двух ног.2. Прыжки в целом с 6-8 беговых шагов через препятствие высотой 30-50см. в 60-100см. от места отталкивания.3. То же, но с 10-12 беговых шагов.  
Задача№6. Уточнить длину полного разбега.  
1. Бег с 2-3 шагов, имитирующий разбегание на место отталкивания.2. Разбег с 5-6 беговых шагов с обозначением отталкивания.3. Разбег с 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания.4. Пробежки по сектору с целью определения полного разбега, исходя из скоростных возможностей.  
Задача№7 .Совершенствовать технику прыжка в длину.  
1. Бег в ритме разбега с обозначением отталкивания по дистанции, равной длине разбега по беговой дорожке или на секторе.2. Прыжки в длину с короткого разбега.3. Прыжки со среднего разбега осваеваемым способом.4. Прыжки с полного разбега.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ "НОЖНИЦЫ"**  
Задача № 1. Создать представление о технике прыжка в длину способом "ножницы"  
1. Рассказ2. Просмотр кинограмм3. Показ техники в целом  
Задача №2. Изучить отталкиванию в прыжках в длину способом "ножницы"  
1. Отталкивание с одного шага разбега с выведением таза вперед и подъемоммаховой ноги.М.У. Занимающийся стоит на месте, впереди маховая нога. Активно проталкиваясь вперед выполнить постановку толчковой ноги и отталкивание.2. Прыжок в шаге с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением на маховую ногу. М.У. Туловище прямое, следить за полным разгибанием толчковой ноги во всех суставах при завершении отталкивания.3. Прыжок в шаге с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положениивыпада.М.У. Обратить внимание на активное выполнение махового действия сильно согнутой в коленном суставе ногой.  
Задача № 3. Научить сочетанию разбега с отталкиванием.  
1. Имитирующие прыжки, выход в шаге с различной скоростью движения.М.У. Выполнить на участке 30-40 метров с отталкиванием на каждый 4-5 шагПриземляться на маховую ногу.2. Пробегами по разбегу с 8 беговых шагов с обозначением отталкивания.3. Прыжки в длину со среднего разбега.М.У. Средний разбег равен 6-8 беговым шагам.  
Задача № 4. Научить движениям в полете в прыжке в длину.  
1. Прыжки в длину с короткого разбега с выходом в положение шага.М.У. Приземление на маховую ногу с последующим проталкиванием вперед.2. Прыжки в длину с короткого разбега с приземлением на толчковую ногу.М.У. Маховая нога в полете опускается вниз-назад. После приземления продолжить движение вперед.3. Прыжок в длину с короткого разбега со сменой ног в полете.М.У. Смена ног активными движениями. Приземление на 2 ноги одновременно в положение выпада вперед толчковой ноги.4. Имитация целостного упражнения ( полетная фаза ).5. Прыжки в длину с короткого и среднего разбегов с небольшого возвышения. М.У. Обращать внимание на согласование движения рук и ног, на амплитуду перемещения ног.6. Прыжки с различных по величине разбегов.М.У. Основное требование в движениях во всех фазах прыжка - их законченность.  
Задача № 5. Научить приземлению в прыжках в длину.  
1. Прыжок в длину с места.2. Прыжок в длину с короткого разбега через препятствие.3. Прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенное место приземления.М.У. Руки, в момент касания ногами песка, должны двигаться активно вниз-назад-вперед.  
Задача № 6. Совершенствовать технику прыжка в длину способом "ножницы",  
1. Бег в ритме разбега, с обозначением отталкивания.2. Прыжки в длину с короткого разбега.3. Прыжки со среднего разбега.4. Прыжки в длину с нормального разбега.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ТОЛКАНИЯ ЯДРА.**  
Задача №1 Ознакомить с техникой толкания ядра.  
1. Показать толкание ядра.2. Объяснение.3. Правила соревнований.  
Задача №2 Обучить держанию и выталкиванию ядра.  
1. Показ держания ядра. Бросок выполнять за счет разгибания согнутых ног.2. Выбрасывание ядра вверх из исходного положения -стойка ноги врозь, ядро в руках на уровне пояса.3. И.П. - стойка ноги врозь, ядро в прямой правой руке вверху. Согнув правую ногу и руку, быстро выпрямляя их вытолкнуть ядро вверх и поймать левой рукой.М.У. - Выталкивать ядро в большей степени за счет разгибания правой ноги.4. Толкание ядра ?, придерживая его левой рукой снизу М.У. - Локоть отведен в сторону, большой палец к себе.5. Выталкивание ядра вперед-вверх из И.П. - ядро удерживается двумя руками перед грудью. М.У. - Толкать из положения полуприседа, локти в стороны , кисти выпрямить наружу.6. И.П. стоя лицом к сектору, ноги на ширине плеч, ядро прижать к шее, локоть в сторону, ноги полусогнуты.  
Выталкивание ядра вперед-вверх. М.У. - Смещать вес в полуприседе на правую ногу. Правая нога и левая рука начинают движение одновременно.  
Задача №3 Обучить толканию ядра с места.  
1. И.П. - стойка ноги врозь, ядро на вытянутых руках над головой. Наклониться вправо, выпрямившись выполнить бросок влево.  
М.У. - Проталкивая правой ногой таз на левую упругую ногу выпрямить туловище до вертикали "хлыстом".  
2. И.П. - левая нога впереди, правая сзади, ядро на вытянутой руке. Группировка вправо с последующим выталкиванием вперед-вверх.  
М.У. - После группировки выполнить "захват" ядра, выйти грудью вперед-вверх с последующим толчком.  
3. И.П. - ноги шире плеч, ядро в подключичной впадине, полуприсед, плечи повернуты вправо, "закрыться" левой рукой , вес тела переместить больше на правую ногу. Выталкивание ядра с места, стоя левым боком по направлению толкания М.У. - При повороте оси плеч вправо не допускать смещение левого тазобедренного сустава. При правильном замахе вправо должно создаваться ощущение натянутой левой стороны туловища.4. И.П. - то же, что и в упр. 3, но с большим поворотом туловища вправо. Выталкивание ядра из И.П. стоя спиной к направлению толкания.  
М.У. - При "захвате" удержать голову (взгляд на правый локоть) вплоть до поворота туловища по направлению толкания.  
Задача №4 Обучить технике скачка.  
1. И.П. - стойка на правой ноге, левая отставлена назад, левая рука вверху. Замах начинается с наклона туловища вперед (до горизонтальной линии), левая нога - продолжает туловище. Сгруппироваться, туловище сохраняет положение, левая рука опускается вниз к носку правой ноги, правая нога сгибается, левая подтягивается к голени правой ноги.  
М.У. - Все движения в замахе и группировке выполняются свободно, без смещения правой стопы.  
2. И.П. - стоя у гимнастической стенки лицом к ней хват сверху руками за перекладину на уровне пояса, сгруппироваться.М.У. - Следует помнить, что ведущим звеном является левая нога, а ведомым - правая толчковая.  
3. И.П. - типичное для разгона ядра, ноги разведены, правая на пятке, левая на носке. Поднимая левую ногу быстро свести стопы, голень правой скользит через пятку с постановкой ее под таз с одновременным приведением ноги на грунт.  
М.У. - В начале упражнения правая стопа на пятке, затем при постановке на всю стопу повернуть внутрь. ОЦМТ сохранить над правой стопой. Сохранять положение туловища.  
4. И.П. - стойка перед толканием. Замах, группировка,разгон и приход в И.П. для финального усилия. М.У. - Выполнять в кругу и вне его. С ядром и без него.  
Задача №5 Научить толканию ядра со скачком.  
1. Широкий шаг левой назад в положение правая на пятке, левая прямая на носке. С постановкой левой ноги быстро подтянуть голень правой ноги под таз. Одновременно выполнить "захват" ядра на себя. Выталкивание ядра вперед-вверх.М.У. - В упражнении 1 и 2 как можно раньше выпрямить правую ногу в финальном усилии с проталкиванием таза н левую ногу. Применять облегченные ядра.  
2. Стойка перед толканием ядра со скачка. Замах туловищем и левой ногой, правая нога прямая. Сохраняя ОЦМТ на правой, мах левой с проходом через пятку правой, свести бедра, захватить снаряд и вытолкнуть его вперед-вверх.  
3. Толкание ядра со скачка из круга.М.У. - Продвижение правой стопы 30-40см. Движение в финальном усилии выполнять в 2-3 раза быстрее чем скачек.  
Задача № 6 Совершенствование техники толкания ядра со скачка.  
1. Толкание ядра с места.2. Толкание облегченного ядра со скачка из круга.3. Толкание утяжеленного ядра из круга со скачка.4. Толкание нормального ядра.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ ДИСКА**  
Задача №1. Ознакомить с техникой метания диска.  
1. Показ техники метания диска.2. Объяснение.3. Демонстрация видеоматериалов.  
Задача №2. Научить держанию и выпуску диска.  
1. Показ держания диска.2. Размахивание в разных плоскостях прямой рукой с диском из и. п. стойка - ноги врозь, стопы параллельно.3. Вращение по часовой стрелке с опорой на левую руку.4. Вращение по часовой стрелке без опоры на левую руку, подбрасывая диск5. Метание диска, вверх над собой, акцент на вращение диска.6. Выпуск диска на уровне плеч при движении руки с диском вперед.  
Задача №3. Обучить финальному усилию в метании диска.  
1. Имитация поворотно-разгибающей работы ног в конечной фазе метания из и.п. стоя правым боком к опоре, ноги шире плеч.2. Поворотно-разгибающая работа ног в сочетании с отведением влево левой руки из и.п. стоя боком в сторону метания.3. Метание диска с места из и.п. стойка ноги врозь слегка согнуты, стопы паралльноА) стоя лицом вперед;Б) стоя боком в сторону метания.  
Задача №4. Научить повороту в метании диска.1. Многократное вращение левой ноги на передней внутренней части стопы на 180 из и.п. ноги на ширине плеч, стопы разведены в стороны, ноги полусогнуты.2. Вход в поворот: вращение на носке левой ноги сильно согнутой. Метающая рука отведена вправо-назад.3. Перемещение веса тела с правой на левую, начинающую вращение.4. Отталкивание правой ногой с перемещением веса тела на левую, выполнение вращения.5. Мах правой в сочетании с вращением на носке правой.6. Перемещение метания в центр круга за счет отталкивания левой и маха правой. Приземляться в центр круга на согнутую правую, носком внутрь. Вес на правой рука, рука с диском отведена в замахе за туловище.7. Приход в и.п. для финального усилия. После приземления на правую туловище повернуто вправо, левая нога вытянута в сторону от направления отталкивания.8. Выполнение проноса левой ноги и ее возвращение.9. Поворотно-разгибательная работа ног в финальном усилии.  
Задача №5. Обучить технике метания диска с поворота.   
1. Метание диска или вспомогательного снаряда в целом :  
содержание фаз поворота. Выпуск снаряда с акцентом на фазы, ускоряющие движения метателя и диска; отталкивание левой ногой во входе в поворот, поворот таза и приближение лавой ноги к туловищу в момент поставления правой ноги в центр круга, постановка и выпрямление левой ноги при выпуске.   
Задача №6. Совершенствование техники метания диска с поворота.  
1. Метание диска с постановкой частных задач из и.п. лицом вперед, левая впереди; акцентировать внимание на вращательное движение и на поступательно-вращательное.2. Метать диск с 3-4 поворотами, останавливая систему метатель -снаряд при выпуске снаряда.3. Метание диска с учетом направления и силы ветра4. Метание диска разного веса.5. Метание диска на результат.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ КОПЬЯ (МЯЧА)**  
Задача№1 Ознакомить с техникой метания копья.  
1 Показ метания с полного разбега.2. Объяснение.3. Просмотр видеозаписей М.У. Правила соревнований.  
Задача№2 Обучить держанию и выбрасыванию копья.  
1. Показать хват 2. Копьё воткнуто в грунт на расстоянии вытянутой руки, скользить ладонью вниз по копью.3. Выпрямляясь и удерживая копьё правой рукой, левой помочь поднять копьё над плечом 4. Стоя в шаге броски вперёд за счёт разгибания локтевом и сгибания в лучезапястном суставе. М.У. Определить для каждого удобный хват. Скользить до тех пор пока средний и большой пальцы не упрутся в обмотку.  
Отвести копьё за голову, выпрямляя назад правую руку.Особое внимание уделить хлестообразному характеру движения ведения.  
Задача№3 Научить выпуску снаряда.  
1. Стоя в шаге, ноги на ширине таза, левая стопа носком внутрь 40-45 градусов, правая на носке. Правая рука за головой, партнер, удерживая .за кисть правой рукой, другой подталкивает под лопатку,  
М.У. Создаёт мышечное ощущение движения грудью вперёд. Почувствовать натяжение мышц груди и живота. Это и последующее упражнение выполнять с обязательным контролем со стороны самого обучающегося. Добиваться движения раскрепощенной рукой и устойчивости на ногах.   
2. Из этого же исходного положения за счет разгибания верхней части туловища и сгибания ног наклониться назад, расслабленную руку опустить за голову. Резко выпрямляя ноги и делая рывок грудью вперед, ударить рукой по ветке или мячу на высоте выпрямленной руки.  
3. Метания мяча из этого же исходного положения в откос.  
4. То же что упр. 2 - 3, с выведением правой части груди вперед и одновременным незначительным наклоном туловища к левой ноге.  
М.У. Оставаться в двухопорном положении.  
5. То же самое с переходом через левую ногу после броска. Контролировать действия и положения  
исходное положение ( ноги в шаге, правая на носке, левая стопа повернута внутрь, рука с копьем над плечом), положение замаха ( туловище откинуто назад, ноги согнуты в коленях рука опущена назад, натянуты мышцы передней поверхности тела), движение броска.   
М.У. Ноги разгибаются пружинисто, активный рывок вперёд, за счёт мышц живота и груди. Рука разгибается в лучезапястном суставе.   
6. Метание из исходного положения боком. Левым боком к направлению метания, ноги в шаге, тяжесть тела на правой ноге, развёрнутой вправо на 30-45 градусов, левая на 20-30 см влево от линии броска, носком внутрь чуть касаясь земли. Копье (мяч) в вытянутой правой руке на уровне глаз, плечи незначительно повёрнуты в право, левая рука на высоте плечапронирована. Разгибанием правой ноги вперед-вверх с одновременным поворотом бедра (боковая тяга), опираясь в упруго стоящую левую ногу. начинает поворот налево грудью вперед, чему способствует поворот бедра правой ноги и отведение назад левой руки. Одновременно спортсмен выносит правую руку наружу (Взятие на себя). Продолжая поворот налево и выводя грудь вперед, а кисть за голову, спортсмен проходит через положение Натянутого лука, заканчивающегося рывком и выбрасыванием копья.  
М.У. Партнёр удерживается за хвостовую часть (мяч с ленточным хвостом) или упираясь в твёрдую опору (стену), кисть в этом случае скользит вдоль копья. Партнёр помогает выходу локтя метающей руки вверх.  
7. Имитация этого упражнения с резинкой, закрепленной на высоте правого плеча у гимнастической стенки,  
М.У. Полезно выполнять, контролируя положения своего тела по отражению в зеркале.  
8. Исходное положение на согнутой правой ноге, С постановкой левой ноги выполнять всё что в упр. 6.  
М.У. Движение правой ноги начинается с поворота бедра налево, а выпрямление вперед-вверх происходит в момент постановки ня грунт левой ноги.  
Задача№4 Обучить бегу с копьём.  
1. Бег на различных отрезках с низкой скоростью.  
М.У. Обратить внимание на свободное ненапряженное держание копья. 2. Бег с увеличенном скоростиМ.У. Скорость вырастает постепенно до оптимальной.  
3.. Бег с отведенным назад снарядом и поворотом плеч вправоМ.У. Поднимать колени и двигаться боком. Туловище отклоняется назад  
4. Бег с отведенным назад копьем по насеченной прямой линии.М.У. При нарушении прямолинейности разбега.  
5. Многократные прыжки левым боком вперед.М.У. При недостаточном поднимании колен.  
Задача№5 Обучить отведению копья назад  
1. Отведение копья стоя на месте, в шаге с одновременным поворотом плеч направо, Кисть на уровне правого уха (техника для правшей),М.У. Контролировать положение по тени или в зеркале. Партнер поправляет, удерживая за хвостовую часть.  
2. Отведение копья на 2 шага по отметкам, Метки через три стопы.М.У. Отведение начинается на первом шаге. заканчивается при постановке левой стопы. Сохранять свободное, ненапряженное положение. Почувствовать широкий свободный замах.  
3. Отведение в медленном беге, по отметкам (5-6 ступней).  
4. Отведение на повышенной скорости  
Задача№6 Обучить скрестному шагу.  
1. Стоя левым боком в сторону метания, левая стопа под углом 45 градусов , тяжесть на правой. Перенося вес на левую и оставляя плечи сзади, делается шаг правой, ставя ее на линию.  
М.У. Линия прочерчена в 1-2 стопах от левой ноги , правая приземляется параллельно линии с внешней стороны пятки на всю. Вернуть стопу назад.  
2. Стоя левым боком на левой ноге с подтянутой правой скрестно перед левой, делается прыжок с левой на правую и левая выставляется вперед  
М.У. Левая нога старается коснуться земли как можно раньше вслед за правой.Правая выноситься вперёд скрестно, после приземления вес остается на правой.   
3. Соединение двух предыдущих упражнений. Стоя боком, ноги шире плеч, производится быстрый вынос правой ноги вперед и отталкивание левой стопой.  
4. То же упражнение, но движение начинается с активной постановки левой стопы. М.У. Время между постановкой левой стопы и отталкиванием правой короткое.  
5. Имитация двух последних шагов с переходом к финальному усилию.  
Задача№7 Обучить метанию со скрестного шага.  
1. Стоя на левой, правая скрестно перед левой, рука с копьем отведена, левая перед грудью. Метание после выполнения скрестного шага с переходом в финальное усилие.М,У, Движение равноускоренное.2. То же упражнение из исходного положения стоя боком, ноги шире плеч, вес на правой, туловище наклонено вправо.М.У. Туловище с левой ногой составляет одну прямую, левая рука ещё сильнее согнута перед грудью.Разведение бёдер широкое, отталкивание правой мощное и быстрое. 3. То же только с постановкой левой ноги (второй шаг)4. Выполнение скрестного шага и броска после разбега боком в 3-4 шага с отведенным копьем  
Задача№8 Обучить метанию копья с разбега.  
1. Выполнение 4 бросковых шагов медленно (шагом), наступая на контрольную отметку левой ногой,М.У. Отведение строго на два шага. Длинна шагов: 1-5-6 стоп. 2-6-7, 3-4-5, 4-5-6. По мере освоения увеличить скорость и длинну предварительной части разбега. Выполнять на упругих ногах. Рекомендуется для излишне гибких и расслабленных (чаще всего девушкам).  
2. Выполнение бросковых шагов в форме прыжкообразного бега. Отталкивание за счет разгибания в голеностопных суставах.  
Задача№9 Обучить ускорению в бросковых шагах1. Бег с копьем с постепенным наращиванием скорости бега.М.У. Наращивать скорость только при освоении техники.2. Проведение бросковых шагов по разметке с акцентированием внимания на быстром выполнении скрестного шага.3. Выполнение скрестных шагов под ритмолидер.М.У. Например, под магнитофонную запись.Задача№10 Обучить подбирать длину разбега.1. Метание копья с отмеченного места..М.У. Отметить место начала отведения копья и остановки после броска.2. После достижения стабильной длины разбега измерить его длину. Измерять стопами.Задача№11 Совершенствование техники метания копья.1. Выполнение метания с разбега различной длины и различной скоростью разбега.М.У. Следить за правильностью выполнения техники метания.2. Выполнение метания снарядов различного веса.М.У. Вначале облегченных и затем утяжеленных.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТА.**

Выносливость бывает общая - способность продолжительное   время   выполнять работу умеренной мощности без явных признаков утомления. И специальную - способностьспортсмена. эффективно выполнять специальную нагрузку в течение времени обусловленную требованием его специализации.