**БЕГ С БАРЬЕРАМИ**

***Перенос толчковой ноги через барьер***

*Исходное положение:* стоя сбоку барьера, держась за жердь гимнастической стенки или любую другую опору двумя руками, толчковая нога отставлена назад на носок

*Методические указания:*выполнять перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, через барьер сбоку, не поднимаясь на переднюю часть стопы маховой ноги Следить, чтобы при переносе ноги через барьер толчковая нога была согнута в коленном суставе, носок стопы взят на себя Обратить внимание на свободный и быстрый вынос бедра вперед

*Задачи:* способствовать совершенствованию движения толчковой ноги в беге с барьерами.

*Темп:* медленный в начале движения с ускорением над барьером.

***Перенос толчковой ноги через барьер с резиновым амортизатором***

*Исходное положение:* стоя сбоку от барьера, держась за опору, резиновый амортизатор закреплен на стопе

*Методические указания:* выполнять перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, через барьер сбоку. Следить, чтобы толчковая нога была согнута в коленном суставе, а носок стопы взят на себя При выполнении упражнения переносить толчковую ногу у самого края барьера. Обратить внимание на свободный и быстрый вынос бедра вперед Прийти в исходное положение за счет естественного и свободного опускания толчковой ноги

*Задачи:* способствовать совершенствованию техники движений толчковой ноги в беге с барьерами.

*Темп:* средний, максимальный.

***Поднимание маховой ноги с последующим быстрым «загребающим» движением ноги под себя****Исходное положение:* стоя между двумя барьерами, держась за них

*Методические указания:* выполнять поднимание согнутой маховой ноги с последующим быстрым ее выпрямлением и опусканием «загребающим» движением под себя

*Задачи:* способствовать совершенствованию техники движений маховой ноги в беге с барьерами.

*Темп:* средний, максимальный.

***Ходьба через барьеры***

*Исходное положение:* стоя на толчковой ноге перед барьером на расстоянии 30-40 см, поднять бедро маховой ноги до горизонтального положения, подняться на переднюю часть опорной ноги

*Методические указания:* выпрямляя маховую ногу, опустить ее за барьер . Одновременно быстро перенести согнутую в коленном суставе толчковую ногу через барьер параллельно планке и, сразу выведя колено вперед, сделать шаг за барьером .
Пройти 3-5 барьеров, удаленных друг от друга на расстоянии 2-3 м. Следить за синхронностью действий маховой и толчковой ноги, за активным движением таза вперед. Акцентировать внимание на выполнение загребающего движения при опускании маховой ноги. При опускании маховой и выносе вперед толчковой ноги выводится вперед противоположная рука , согнутая так, чтобы локоть ее приблизился к колену толчковой ноги.

*Задачи:* способствовать согласованности движений в беге с барьерами.

*Темп:* максимальный.

***Ходьба через барьеры с ноги на ногу***

*Исходное положение:* стоя, толчковая нога впереди.

*Методические указания:* поочередно отталкиваясь одной ногой (толчковой и маховой), переносить другую через барьер . Следить за синхронностью действий маховой и толчковой ноги, за активным движением таза вперед. Стремиться высоко держаться на стопе.

*Задачи:* способствовать согласованности движений в беге с барьерами, развитию координационных способностей и подвижности в суставах. *Темп:* максимальный.

***Ходьба через барьеры, стоя сбоку***

*Исходное положение:* стоя сбоку от барьеров

*Методические указания:* поднимая согнутую в коленном суставе ногу , переносить ее через барьер . Вернуться в исходное положение . То же другой ногой . Следует высоко держаться на стопе.

*Задачи:* способствовать развитию координационных способностей и подвижности в суставах.

*Темп:* максимальный.

**ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ**

***Ходьба по кругу***

*Исходное положение:* стоя, толчковая нога впереди.

*Методические указания:* ходьбу выполнять по кругу радиусом 12-15 м . Следить, чтобы наклон внутрь круга осуществлялся не плечами, а туловищем. Здесь же осваивается техника с мягким «складыванием» голени и выносом свободной ноги вперед от тазобедренного сустава

Ходьба осуществляется против часовой стрелки по кругу, так как у спортсменки толчковая нога левая.

*Задачи:* способствовать совершенствованию техники бега по дуге.

*Темп:* средний, максимальный.

***Ходьба по дуге с последующей имитацией отталкивания***

*Исходное положение:* стоя, маховая нога впереди.

*Методические указания:* ходьбу выполнять по дуге с ускорением на последних трех шагах с последующей имитацией отталкивания. При постановке ноги на место отталкивания и в момент вертикали руки отведены назад. Следует акцентировать внимание на удержание согнутой в коленном суставе маховой ноги в момент имитации отталкивания от опоры . В момент окончания отталкивания удержать равновесие, стоя на передней части стопы.

*Задачи:* способствовать формированию темпо-ритмовой структуры разбега по дуге, рациональной позы в момент отталкивания.

*Темп:* нарастающий на последних трех шагах.

***Бег по дуге или кругу разного радиуса***

*Исходное положение:* стоя, толчковая или маховая нога впереди
*Методические указания:*движения должны быть свободными, выполняться с широкой амплитудой на передней части стопы Необходимо сделать наклон вовнутрь дуги или круга. Постановку толчковой ноги сначала осуществлять на внешнюю часть стопы, а маховой на внутреннюю. Постепенно уменьшать радиус дуги от 12-15 м до 10-8 м. Здесь же осваивается техника с мягким «складыванием» ноги в голени (. 3) и выносом свободной ноги вперед от тазобедренного сустава , вовлечением бедра-голени-стопы и с активной постановкой стопы на опору .

*Задачи:* способствовать совершенствованию техники бега в условиях действия центробежной силы.

*Темп:* нарастающий.

***Переход с прямого разбега на дугообразный***

*Исходное положение:* стоя, толчковая (маховая) нога впереди или с подхода.

*Методические указания:* набирая скорость по прямой , вбежать в круг радиусом 5-6 м и продолжать активно бежать по дуге, наклоняя туловище к центру круга Наклон необходимо осуществлять не плечами, а всем туловищем Руками выполнять перекрестное движение - левая рука больше отводится назад, правая выносится вперед и поперек туловища (. 2).

*Задачи:* совершенствование техники разбега в прыжках в высоту.

*Темп:* нарастающий.

***Бег по дуге или кругу с последующим отталкиванием вверх***

*Исходное положение:* стоя, толчковая (маховая) нога впереди.

*Методические указания:* выполнять бег по дуге (кругу) с акцентом на трехшаговом ритме на последних шагах с последующим отталкиванием вверх. Постановку толчковой ноги на место отталкивания следует осуществлять с одновременными маховыми движениями руками и ногой. Толчковая нога беговым движением ставится впереди сверху-вниз-под себя на всю стопу (. 1) с быстрым ускорением маховых движений вверх. В момент отрыва ноги от опоры следует следить за тем, чтобы бедро маховой ноги поворачивалось несколько внутрь (. 2). Таз необходимо выводить вперед с незначительным перемещением внутрь, что будет способствовать выполнению эффективного отталкивания в условиях действия центробежной силы.

*Задачи:* способствовать совершенствованию темпо-ритмовой структуры дугообразного разбега, формированию техники эффективного отталкивания в условиях действия центробежной силы.

*Темп:* нарастающий на последних трех беговых шагах перед отталкиванием.

**ТОЛКАНИЕ ЯДРА**

***Имитация финального усилия с мячом или облегченным ядром***

*Исходное положение:* стоя боком по направлению движения (. 1).

*Методические указания:* после предварительного поворота плечевого пояса вправо выполнять имитацию толкания ядра (. 2-5). Ноги при этом слегка согнуты, правая стопа располагается сначала почти под прямым углом к направлению толкания (. 6). Добиваться активной работы ног в сочетании с полным поворотом плечевого пояса. Важно следить за тем, чтобы поворот плечевого пояса не предшествовал давлению на опору правой ноги. Во время толкания правая нога и плечевой пояс поворачиваются за снарядом - по направлению предполагаемого полета (. 4, 7). Необходимо избегать при имитации финального усилия преждевременного поворота головы и плечевого пояса влево.

*Задачи:* способствовать формированию эффективных движений в финальном усилии, правильному сочетанию движений отдельных частей тела спортсмена.

Темп: средний.

***Имитация маха в толкании ядра с эластичным жгутом***

*Исходное положение:* стоя спиной по направлению движения в группировке (. 1).

*Методические указания:* выполнять мах левой ногой назад с эластичным жгутом, расположенным на уровне стопы с максимальной амплитудой (. 2, 3), в конечном положении маха коснуться носком стопы опоры (. 4).

*Задачи:* совершенствовать технику маха в скачке.

*Темп:* средний.

***Имитация постановки толчковой ноги в толкании ядра с эластичным жгутом***

*Исходное положение:* стоя спиной по направлению толкания ядра в группировке, резиновый жгут расположен на уровне стопы толчковой ноги (. 1), левая рука сверху на мяче, а правая согнута в локтевом суставе имитирует держание снаряда (. 1, а).

*Методические указания:* из группировки (. 2) мах левой ногой выполнить с максимальной амплитудой (. 3), затем быстро и четко поставить толчковую ногу на опору без изменения положения тела (. 4). Следует акцентировать внимание на перекат с передней части стопы правой ноги через всю стопу на пятку (. 2, 4).

*Задачи:* совершенствовать технику постановки толчковой ноги в толкании ядра. *Темп:* быстрый с ускорением.

***Имитация движения ног в толкании ядра с грифом или гимнастической палкой, копьем на плечах***

*Исходное положение:* стоя спиной по направлению толкания ядра, копье на плечах параллельно полу, правая нога согнута в колене (. 1).

*Методические указания:* осуществить перекат с передней части стопы на пятку в наклоне (. 2), не меняя положение туловища (. 3), «вкручиванием» ставить толчковую ногу по направлению толкания (. 4) и прийти в положение натянутого лука (. 4). В момент окончания выталкивания снаряда с плеч колено, таз, плечи привести в ровное положение (. 5). Упражнение выполняется с гимнастической палкой или грифом разной массы в зависимости от уровня подготовленности спортсмена и поставленных задач.

*Задачи:* совершенствование финальной фазы толкания ядра с последовательным включением в работу различных групп мышц.

*Темп:* средний с ускорением в финальной фазе.

***Имитация движения ног в толкании ядра с одновременным давлением кистью руки на опору***

*Исходное положение:* стоя, ноги полусогнуты, правая рука в положении финального усилия с упором на опору (. 1).

*Методические указания:* имитируя кистью руки выпуск ядра, оказывать давление на опору (. 2). Последовательно включать в работу толчковую ногу, таз, туловище, создавая при этом позу натянутого лука. Упражнение выполнять у гимнастической стенки или другой любой устойчивой опоры.

*Задачи:* способствовать согласованности работы мышц ног, туловища с работой плеча, предплечья и кисти в финальной фазе толкания ядра.

*Темп:* медленный с полным контролем внимания.

***Толчок медицинбола одной рукой***

*Исходное положение:* сидя, ноги согнуты в коленных суставах (. 1).

*Методические указания:* выполнить толчок мединцинбола одной рукой с максимальной амплитудой (. 2, 3). Обращать внимание на работу туловища, плечевого пояса, руки, создавая натяжение в грудном отделе.

*Задачи:* способствовать формированию рациональной техники движений в финальном усилии, развитие скоростно-силовых возможностей.

*Темп:* средний.

**ПРЫЖКИ В ДЛИНУ**

***Имитация движений при отталкивании в прыжках в длину***

*Исходное положение:* стоя, толчковая нога впереди (. 1).

*Методические указания:* выполнить отталкивание на месте, в ходьбе с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и подъемом колена маховой ноги (. 2). Мягко приземлиться сначала на маховую, а затем на толчковую ногу (. 3).

*Задачи:* совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. *Темп:* средний.

***Прыжки «в шаге», отталкиваясь на каждый третий шаг***

*Исходное положение:* стоя (. 1).

*Методические указания:* выполнить один шаг (. 2), затем оттолкнуться вверх-вперед (. 3), с последующим приземлением на маховую ногу. Обращать внимание на быстрое отталкивание и акцентированную фазу полета в шаге.

*Задачи:* способствовать совершенствованию техники отталкивания в прыжках в длину, темпо-ритмовой структуры разбега, развитию координационных и скоростно-силовых способностей.

*Темп:* быстрый.

***Прыжки «в шаге», отталкиваясь на каждый третий и пятый беговой шаг***

*Исходное положение:* беговая поза, толчковая нога впереди.

*Методические указания:* выполнять отталкивание в беге толчковой ногой через три (на четвертый) или пять (на шестой) беговых шагов, с последующим приземлением на маховую ногу. Обращать внимание на быстрое отталкивание и акцентированную фазу полета в шаге (. 1, 4).

*Задачи:* способствовать совершенствованию техники отталкивания в прыжках в длину, темпо-ритмовой структуры разбега, развитию координационных способностей. *Темп:*быстрый.

***Выход на тумбу (поочередно каждой ногой)***

*Исходное положение:* стоя, одна нога на тумбе, согнута в коленном суставе (. 1).

*Методические указания:* выполнять выход на тумбу высотой 30-50 см с активным махом согнутой в коленном суставе маховой ноги и выведением таза вперед (. 2).

*Задачи:* способствовать формированию правильной позы в отталкивании. *Темп:* средний.

***Имитация отталкивания в ходьбе с разноименным круговым движением рук***

*Исходное положение:* стоя, одна нога впереди (. 1).

*Методические указания:* выполнять отталкивание с ходьбы с разноименным движением рук вперед с максимальной амплитудой, удерживая равновесие. В момент окончания имитации отталкивания удерживать бедро маховой ноги (. 3). При этом стопа, туловище, голова находятся на одной линии. Следует обратить внимание на движение рук. В момент окончания отталкивания левой (толчковой) ногой левая рука вверху-впереди, а правая внизу-сзади на одной линии (. 3). Шаги выполнять свободно с максимальной амплитудой (. 4, 5). Закончить движение имитацией приземления, ноги вместе - руки впереди (. 6).

*Задачи:* способствовать совершенствованию согласованности отталкивания и движения рук в прыжках в длину, развитие координационных способностей.

*Темп:* средний.

***Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега***

*Исходное положение:* беговая поза (. 1).

*Методические указания:* после короткого разбега в 3-5 шагов выполнить отталкивание в яму с песком, акцентируя ускоренную, активную постановку толчковой ноги сверху-вниз-под себя («беговым движением») (. 2). Обратить внимание на акцентированном полете в шаге с максимальной амплитудой (. 3). Приземлиться в яму с песком на маховою ногу и продолжить бег (. 4).

*Задачи:* способствовать совершенствованию техники перехода от разбега к отталкиванию и ритму последних беговых шагов разбега.

*Темп:* нарастающий.

***Ходьба по прямой с эластичным жгутом с последующим выходом в шаге на лестницу (тумбу)***

Исходное положение: стоя, одна нога впереди, эластичный жгут закреплен на уровне голеностопных суставов (. 1).

Методические указания: ходьбу по прямой с эластичным жгутом выполнять с постановкой ноги на опору сверху-вниз-под себя (. 2), с последующим выходом в шаге на опору высотой 50-70 см (. 3). Зафиксировать положение шага (. 3). При правильном выполнении упражнения голова, ОЦМ тела и носок опорной ноги составляют прямую условную линию (. 3).

Задачи: формирование рациональной техники отталкивания и маховых движений в отталкивании, темпо-ритмовой структуры последних шагов разбега в прыжках в длину.

Темп: нарастающий на последних трех шагах ходьбы.