

Средства	Методические указания
<b>Задача 6.</b> Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности	
1. Ходьба по пологому склону вверх, до 100 м	Обращать внимание на выпрямление опорной ноги в коленном суставе
2. Ходьба по пологому склону вниз, до 100м	Не переходить на бег
3. Ходьба по виражам	Обращать внимание на особенности работы рук и стоны
4 Чередование ходьбы по пологому склону вверх и вниз до 200 м	Обращать внимание на изменение техники ходьбы в зависимости от угла склона
5. Ходьба по пересеченной местности, до 600 м	Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от рельефа местности
<b>Задача 7.</b> Совершенствование техники спортивной ходьбы	
1. Ходьба в равномерном темпе. до 2000 м	Обращать внимание на стабильность техники ходьбы
2. Ходьба в заданном темпе (за лидером или на определенный результат)	Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата
3. Ходьба с максимальной скоростью, от 200 м до 2000 м	Добиваться умения удерживать стабильность техники ходьбы при максимальной скорости движения
4. Ходьба в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.)	Обращать внимание на вариативность техники ходьбы в зависимости от условий
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

**Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы и  
рекомендации по их  
исправлению (по Т.Р.Реннелю)**

<b>Ошибки</b>	<b>Исправление ошибок</b>
<p>1. Отсутствие двухопорной фазы</p> 	<p>Уменьшить наклон туловища вперед. Не делать маха свободной ногой вверх, а продвигать ее больше вперед</p> 
<p>2. Постановка ноги на всю стону («шлепающая ходьба»)</p> 	<p>Уменьшить отклонение туловища назад. Мягче и ниже проносить маховую ногу над грунтом с постановкой ноги на пятку</p> 
<p>3. Ходьба на согнутых ногах</p> 	<p>Применять ходьбу в гору с акцентом на выпрямлении ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба с наклоном туловища вперед, руки помогают выпрямлению ноги</p> 

Ошибки	Исправление ошибок
<p>4. Неполный перенос тела с одной ноги на другую, ходьба выполняется напряжению</p> 	<p>Из обычной стойки попеременно переносить тяжесть тела с ноги на ногу (без движений руками). То же, продвигаясь вперед и делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки. Ходить по прямой линии, например по разметке беговой дорожки.</p> 
<p>5. Боковые (поперечные колебания) скорохода, постановка ног по двум параллельным линиям</p> 	<p>Ходить по прямой линии, например по разметке беговой дорожки</p> 
<p>6. Недостаточное движение таза вокруг вертикальной оси</p>	<p>Акцентировать внимание на повороте стопы при отталкивании (носком в сторону). Выносить бедро в области тазобедренного сустава маховой ноги вперед и средней линии таза</p>
<p>7. Неправильное положение головы (опущена вниз, наклонена влево, вправо)</p> 	<p>Держать голову свободно, естественно, взгляд устремлен прямо вперед</p> 
<p>8. Плечи подняты вверх, движения рук параллельны туловищу</p>	<p>Выполнять движения руками свободно, размашисто, по направлению вперед к средней линии тела (не пересекая ее и назад несколько в сторону — наружу).</p>

Проделать упражнение на месте в медленной ходьбе. Ходьба с опущенными руками

