

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Школа №2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВЧНЫЙ ЭТАП (ПЕРИОД
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ)

г. Первоуральск
2017 г

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	8
3. Методическая часть программ	15
3.1 Теория и методика физической культуры и спорта.....	15
3.2 Общая и специальная физическая подготовка.....	19
3.3 Избранный вид спорта.....	34
3.4 Другие виды спорта и подвижные игры.....	44
3.5 Самостоятельная работа.....	44
4. Система контроля и зачетные требования.....	45
5. Перечень информационного обеспечения.....	53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа для МАОУ школы № 2 по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), нормативных документов Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. №730 , 05.03.2014г. № 1125 и 12.09.2013 № 731; обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

Лёгкая атлетика- совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем детского организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы опорно-двигательного аппарата). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

В программе отражены основные задачи годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки и тренировочного этапа 1 и 2 го года обучения распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основными задачами реализации Программы является:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлены на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Задачи на этапах подготовки:

В группах начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

В учебно-тренировочных группах (период базовой подготовки) 1-и 2 го года обучения:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке.

Морфометрические показатели

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых

показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период). Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку в ДЮСШ, могут начинать

специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Контрольные требования
Этап начальной подготовки					
1-й год	9	15	20	6	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	10	14	20	8	Сдача промежуточной аттестации
3-й год	11	14	20	8	Сдача промежуточной аттестации
Тренировочный этап (период базовой подготовки)					
1-й год	12	12	14	12	Сдача промежуточной

					аттестации выполнение 3 юн.
2-й год	13	12	14	12	Сдача промежуточной аттестации выполнение 2юн.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели в соответствии с учебным планом Учреждения. Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность учебных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (период базовой подготовки) - 2 часов.

Учебный план тренировочной нагрузки на (34 нед.)*

№п/п	Разделы подготовки	Учебные группы				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2
1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	17	17	26	26
2	Общая и специальная физическая подготовка	93	125	125	186	186
3	Избранный вид спорта	132	176	176	264	264
4	Другие виды спорта и подвижные игры	13	17	17	26	26
5	Самостоятельная работа обучающихся	11	15	15	24	24
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2
	Количество часов в неделю	6	8	8	12	12
	Количество занятий в неделю	3	4	4	4	4
	итого	264	352	352	528	528

* дополнительно 6 недель отводится для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха. Примечания: данный учебный материал распределяет сам тренер–преподаватель, общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки. Один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно).

(примерный) Календарный учебный график для групп начальной подготовки 1 г.о. – 6 час/ 44 недели

№п/п	Разделы подготовки	Учебные группы											Всего ч.
		Сет.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар	Апр.	Май.	Июнь	Июль	
1	Теория и методика ФК и С	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1		13
1.1	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	x											
1.2	История развития избранного вида спорта		x										
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе			x								x	
1.4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса				x								
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта					x							
1.6	Сведения о строении и функции организма человека						x						
1.7	Гигиенические знания, умения и навыки							x					
1.8	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ								x				
1.9	Основы спортивного питания									x			
1.10	Требования к инвентарю, оборудованию и спорт экипировки										X		
2	Общая и специальная физическая подготовка	9	9	10	10	6	9	9	10	9	8	4	93
2.1	Бег, ходьба	x											
2.2	общеразвивающие упр.		x										
2.3	упр. для разв физич. качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.)			x									
2.4	Упр. со снарядами (скакалка, н/мячи, гантели и т.д.)				x								
2.5	Акробатические упражнения					x							
2.6	Специальные подводящие и						x						

	беговые упражнения												
2.7	Ускорения с послед. бегом по инерции							x					
2.8	Спец. прыжк. упражн.								x				
3	Избранный вид спорта	14	14	13	14	8	12	13	14	14	12	4	132
3.1	Обучение основы тех. бега	x						x					
3.2	Обучение основам техники метания		x				x						
3.3	Обучение основам техники прыжка в длину с места			x		x				x			
3.4	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега				x								
3.5	Обучение технике бега с высок. и н/старта		x	x		x			x				
3.6	Участие в спортивных соревнованиях		x				x						
3.7	Восстановительные мероприятия	x						x					
3.8	Медицинское обследование			x									
4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1		13
4.1	Подв. Игры, эстафеты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X		
4.2	спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X		
5	Самостоятельная работа обучающихся	1	1	2	1	1	1	2	1		1		11
6	Промежуточная и итоговая аттестация									2			2
	Всего:	26	26	29	27	17	24	28	29	27	23	8	264

(примерный) Календарный учебный график для групп начальной подготовки 2 и 3 г.о.– 8 час/ 44 недели

№п/п	Разделы подготовки	Учебные группы											Всего ч.
		Сет.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар	Апр.	Май	Июнь	Июль	
1	Теория и методика ФК и С	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	17
1.1	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	x											
1.2	История развития избранного вида спорта		x										
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе			x									
1.4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса				x								
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта					x							
1.6	Сведения о строении и функции организма человека						x						
1.7	Гигиенические знания, умения и навыки							x					
1.8	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ								x				
1.9	Основы спортивного питания									x			
1.10	Требования к инвентарю, оборудованию и спорт экипировки										x		
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	13	13	10	12	13	13	13	10	4	125
2.1	кроссовый бег	x				x	x				x		
2.2	общеразвивающие упр.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2.3	упр. для разв. физич. качеств	x										x	
2.4	Спец. беговые упражнения		x									x	
2.5	Спец. прыжковые упражнения			x								x	
2.6	Упр. со снарядами (скакалка, н/мячи, гантели)				x							x	

2.7	Акробатические упр.						x					x	
3	Избранный вид спорта	17	18	18	18	14	17	18	18	18	15	4	176
3.1	Ускорения из различных стартовых положений	x				x						x	
3.2	Обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)		x		x							x	
3.3	Техники прыжка в длину с места			x								x	
3.4	Техники прыжка в длину с разбега				x							x	
3.5	Технике бега с высок. и н/старта		x			x						x	
3.6	Участие в спортивных соревнованиях	x					x					x	
3.7	Восстановительные мероприятия											x	
3.8	Медицинское обследование				x							x	
4	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1		17
5	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	1	1	2	2		1		15
6	Промежуточная и итоговая аттестация									2			2
	Всего:	34	36	37	37	27	32	37	37	37	28	9	352

(примерный) Календарный учебный график для тренировочного этапа (период базовой подготовки) 1 и 2 –г.о.– 12 час/ 44 недели

№п/п	Разделы подготовки	Учебные группы											Всего ч.
		Сет.	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май.	Июнь	Июль	
1	Теория и методика ФК и С	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2		26
1.1	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	x											
1.2	История развития избранного вида спорта		x										
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе			x									
1.4	Основы спортивной подготовки тренировочного процесса				x								
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта					x						x	
1.6	Сведения о строении и функции организма человека						x						
1.7	Гигиенические знания, умения и навыки							x					
1.8	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ								x				
1.9	Основы спортивного питания									x			
1.10	Требования к инвентарю, оборудованию и спорт экипировки										x		
2	Общая и специальная физическая подготовка	18	18	18	18	16	18	18	18	18	18	8	186
2.1	кроссовый бег	x											x
2.2	Бег наотр. 30-80 м		x										
2.3	Бег наотр. 100- 300 м			x							x		
2.4	Упражнения на растягивание и подвижность суставов				x					x			
2.5	Ускорения (в гору, по песку, с использованием тяги и т.д)					x							
2.7	Бег с разл. интенсивностью от 100 до 1000м							x					

3	Избранный вид спорта	25	27	27	27	20	25	27	27	26	23	10	264
3.1	Ускорения из различных стартовых положений	x								x			
3.2	Техники бега на коротк.,средн. дист		x						x				
3.3	Техники прыжка в длину с разбега(фазы отталки., полета, приземл)			x				x					
3.4	Техники метания т.мяча с места, с полного разб.,фин.усилие				x		x						
3.5	Обучение технике бега по виражу					x							
3.6	Участие в спортивных соревнованиях			x		x	x			x	x		
3.7	Восстановительные мероприятия				x								
3.8	Медицинское обследование												
4	Другие виды спорта и подвижные игры	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	26
5	Самостоятельная работа обучающихся	3	2	3	2	3	3	3	3		2		24
6	Промежуточная и итоговая аттестация									2			2
	Всего:	52	51	54	51	45	52	53	53	50	47	20	528

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1. История развития избранного вида спорта

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования.

Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а еще через четыре года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию - 24 стадия. Победа на играх ценилась очень высоко. Большой популярностью в Древней Греции пользовались прыжки в длину и эстафетный бег (лампадериомас), участники которого передавали друг другу горящий факел. Позднее в программу Олимпийских игр были включены метание диска и метание копья, а в 708 г. до н.э. впервые были проведены состязания по многоборью - пентатлону, в который входили бег на 1 стадий, метание диска, копья, прыжок в длину (во время разбега атлет держал в руках гантели массой от 1,5 до 4,5 кг) и борьба (панкратион).

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Тема 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Подготовка легкоатлета - многогранный и сложный педагогический процесс. Целью которого является обеспечение развития и совершенствования знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений.

Тема 4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила. Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, который показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.

Первенство в беговых видах лёгкой атлетки (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{4}$ финала, $\frac{1}{2}$ финала. В результате отбора определяются спортсмены (команды), которые разыграют финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы.

Все спортсмены, персонал, обслуживающий спортсменов, и другие лица должны в полной мере ознакомиться с Антидопинговыми Правилами.

Общероссийские антидопинговые правила

Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил". <http://www.rass-s.ru/files/treecontent/nodes/attaches/100/145/02.10.2012267.pdf>

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ним.

Федеральный закон от 23.07.2013 N 198-ФЗ (ред. от 28.12.2013) "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований"

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_156920/

Законопроектом предусматриваются меры, направленные на предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьбу с ним. Так, спортивные федерации обязаны отстранять от участия в спортивных соревнованиях лиц, которые подозреваются или обвиняются в противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований, а в случае вынесения обвинительного приговора — применять к таким лицам спортивные санкции, включая спортивную дисквалификацию спортсменов. Кроме того, при выявлении фактов противоправного влияния на результаты соревнований спортивные федерации должны информировать об этом соответствующие

органы исполнительной власти и органы местного самоуправления, а также правоохранительные органы.

Тема 5 Строение и функции организма человека:

Принято подразделять тело человека на отдельные системы и рассматривать эти системы как изолированно, так и во взаимосвязи. К основным системам относят костную, нервную, мышечную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную.

Кости скелета выполняют опорную, защитную и двигательную функции и являются опорой для других органов. Скелет защищает от повреждений более глубоко расположенные органы (мозг, сердце, лёгкие и др.).

Мышечная система имеет важнейшее значение в жизнедеятельности организма. Она оказывает влияние на все органы и системы. В результате сокращений мышц, вызываемых импульсами, идущими к ним от центральной нервной системы, осуществляется движения человека и активные перемещения тела в пространстве.

Мышцы неразрывно связаны с нервной системой.

Нервная система – система органов, осуществляющая связь организма с внешней средой и играющая ведущую роль во взаимосвязи органов между собой и тем самым в регуляции и координации всех функций организма. Нервная система состоит из ткани, основным структурным и функциональным элементом которой являются нервные клетки – нейроны.

Кровеносная система – система сосудов и полостей, по которым кровь циркулирует в организме. Посредством кровеносной системы клетки и ткани организма человека снабжаются питательными веществами и кислородом и освобождаются от продуктов обмена веществ.

Дыхательная система – система органов, обеспечивающих дыхание. Дыхание – совокупность процессов, в результате которых организм человека поглощает кислород и выделяет углекислый газ.

Лёгкие – органы дыхания, в которых кислород из воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови выделяется в воздух.

В пищеварительной системе пища подвергается механической и химической переработке. Питательные вещества поступают в кровь и лимфу, и доставляются ко всем участкам организма. Пищеварительная система представляет собой длинную трубку, ширина которой на различных участках неодинакова.

Тема 6 Гигиенические знания, умения и навыки

Занятия спортом при соблюдении методики обучения и тренировки, требований гигиены, режима труда и быта способствуют всестороннему

развитию и сохранению хорошей формы на долгие годы. Соблюдение требований гигиены предотвращает заболевания

Тема 7 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – совокупность уклада жизни, поведения и мышления человека, направленных на охрану и укрепление здоровья, обеспечение физического, духовного и социального благополучия, а так же активного долголетия.

Стремясь вести здоровый образ жизни, необходимо понимать, что очень важно следовать *режиму дня*. Человек живёт в заданном ритме: он должен в определённое время вставать, выполнять свои служебные и иные обязанности, питаться, отдыхать и спать. Здесь человек не является исключением: все процессы в природе в той или иной мере подчинены строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день приходит на смену ночи. *Ритмичная деятельность* является одним из основных законов жизни и основой любого труда.

Закаливание – комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды путём систематического воздействия на организм этих факторов.

Тема 8 Основы спортивного питания

1. Принимать пищу необходимо в одно и то же время. Рекомендуется принимать пищу не менее четырёх раз в день. Для её переваривания в среднем требуется около трёх часов, поэтому есть надо примерно через 3,5-4 часа. Если питаться всегда в одно и то же время, организм своевременно подготавливается к приёму пищи: в желудке выделяются пищеварительные соки. В результате пища хорошо усваивается.

2. Ежедневный рацион человека должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. А для этого ему следует быть разнообразным. В рацион должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

3. Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни играет самоконтроль. Он приучает человека к активному наблюдению за своим состоянием.

Тема 9 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Тема 10 Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетики

Темы	НП-1	НП-2,3	УТ-1,2
Тема № 1	2		
Тема № 2	2		2
Тема № 3	1	1	3
Тема № 4	1	2	3
Тема № 5	1	3	3
Тема № 6	1	2	3
Тема № 7	1	2	3
Тема № 8	1	3	3
Тема №9	2	2	3
Тема №10	2	2	3
Итого часов:	14	17	26

3.2.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов и скороходов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другим видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Для решения этих задач широко используют разнообразные общеразвивающие комплексы, выполняемые в различных исходных положениях

1. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- сгибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;
- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головы с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

2. Упражнения для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;
- подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами;

3. Упражнения для мышц ног;

- в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;
- выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной;
- переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и задержкой в различных положениях;
- вставания на гимнастическую скамейку и стенку, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх, вперед;
- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

4. Акробатические упражнения. Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая работу большое число мышечных групп

- стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;
- короткие и длинные кувырки вперед и назад;
- мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивания в положении моста;
- перевороты боком в обе стороны с места, с разбега. Сальто вперед с разбега.

5. Упражнения с партнером:

- с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на

гибкость;

- с сопротивлением партнера и использованием веса партнера на различные группы мышц;
 - перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.
6. Упражнения с предметами:
- упражнения с набивными мячами. Выполняются индивидуально, в парах и группах;
 - броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед. Толкание мяча одной рукой и двумя;
 - подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;
 - упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах.
7. Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, перекладина, брусья, конь)
- висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног;
 - размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор;
 - простые и опорные прыжки через коня, козла.
8. Упражнения с отягощением (гантели, гири, мешки с песком, штанга):
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны;
 - различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями,
 - жим, рывок, прием на грудь, толчок и тягаштанги различного веса

Специальная физическая подготовка (СФП).

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития двигательных качеств и навыков спортсмена применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики.

Для освоения занимающимися рациональной техники выполнения того или иного вида легкой атлетики, большое значение имеют специальные легкоатлетические упражнения, с одной стороны развивающие основные физические качества легкоатлета: быстроту, скоростную и скоростно-силовую выносливость, силу, а с другой стороны по своей структуре схожие с техникой выполнения основного упражнения. Специальные упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны состоять из движений

приближенных к элементам техники бега. Эти упражнения должны проводиться в условиях, которые позволяют выполнять движения с максимальной быстротой. Упражнения, развивающие преимущественно быстроту должны быть кратковременными и выполняться многократно, на месте или в движении. К упражнениям данной категории можно отнести следующие:

- **Бег с высоким подниманием бедра.** Упражнение следует выполнять сначала на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего в первом этапе выполнения руки можно держать на поясе. Бедро поднимается вверх до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Следует обращать внимание на большую частоту движений, колени в сторону не разводить, ногу ставить с носка. При дальнейшем изучении упражнения особое внимание уделять активной работе рук.
- **“Толчковый бег”.** Активно отталкиваясь стопой от грунта и полностью выпрямляя толчковую ногу во всех суставах, маховую ногу, согнутую в колене следует быстрым движением выносить вперед-вверх до положения горизонтали. Руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. Упражнение выполняется с быстрым продвижением вперед.
- **“Подскоки”** (“Лезгинка лёгкоатлетическая”) Поочередные подскоки вверх-вперед толчком одной ноги и махом другой с продвижением по беговой дорожке, сопровождаемые энергичными взмахами рук вперед-назад. Обращать внимание на энергичное поднятие бедра вверх-вперед. Следить, чтобы плечи не подавались вперед и не отклонялись назад.
- **“Семенящий бег”.** Упражнение выполняется маленькими шагами с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы (на носок) с последующим опусканием почти на всю стопу. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, толчок направлен больше вверх, туловище слегка наклонено вперед, плечи не напряжены, руки с небольшой амплитудой движутся в такт движению ног. Упражнение выполняется с места с ускоряющимся продвижением вперед.
- **“Захлест голени”.** Бег с небольшим продвижением вперед и забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц. Выполняя

упражнение обращать внимание, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперёд.

- **“Колесо”**. Бег с высоким подниманием бедра, выводом голени вперёд с последующим забрасыванием голени назад. Поднимая бедро по горизонтали быстро продвигаться вперед. После того, как бедро начнёт опускаться, свободно висящая голень выносится вперёд так, чтобы стопа опускалась на землю загребающим движением. Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперёд-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперёд.

Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу, должны развивать мускулатуру всего тела и в первую очередь силу мышц нижних конечностей, работа которых является решающей в беге, стартовом разбеге, финальном усилии в метаниях. Для решения данных задач целесообразно использовать следующие упражнения:

- **Многоскоки**. Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой, обращая внимание на полное выпрямление толчковой ноги в колене. Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх-вперёд до положения горизонтали, руки согнуты в локтях. Упражнение следует выполнять с медленным продвижением вперёд, обращая внимание на мощное отталкивание от грунта. Возможно выполнение упражнения попеременно на обе ноги, а также с акцентом на отталкивание отдельно только левой и правой ногой.
- **Скачки на одной ноге**. Упражнение следует выполнять с небольшого разбега, после толчка полностью сгибая толчковую ногу в коленном суставе и подтягивая её вверх до касания пяткой ягодицы. Обращать внимание на полное отталкивание от грунта и активную работу рук вперёд-назад во время движения.
- **Бег на прямых ногах**. Отталкиваясь от грунта поднимать толчковую ногу, выпрямленную в коленном суставе вверх-вперёд. Упражнение следует выполнять с установкой на активный подъём и полное сгибание бедра.
- **Прыжки через препятствия**. Многоскоки на одной или двух ногах с преодолением препятствий небольшой высоты (набивные мячи, гимнастические скамейки, маленькие барьеры). В зависимости от уровня подготовленности занимающихся следует изменять высоту препятствий и расстояние между ними.

- **Прыжки на месте из различных исходных положений.** Прыжки из положения приседа смена ног в прыжке из положения выпада, прыжки с короткой скакалкой. Прыжки поочередно на левой и правой ноге, прыжки на двух ногах в разных направлениях.
- **Броски набивного мяча из различных исходных положений.** Броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, левой и правой рукой, из положения приседа, из-за спины, толчки набивного мяча бедром и т.д.

Помимо упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности в тренировочный процесс необходимо включать определённый блок упражнений, направленных на развитие гибкости мышц, которые должны помочь занимающимся выполнять сложные технические элементы более раскрепощено, с большей амплитудой. Применительно к бегу на короткие дистанции такими упражнениями являются:

- **Прыжки в шаге на пружинистой основе.** Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальное сведение-разведение бедер в отсутствие взаимодействия с опорой.
- **Махи с хлопком.** Поочередные махи ногами вверх-вперед с продвижением вперед и одновременным хлопком руками под маховой ногой. Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальный подъем ноги вверх-вперед.
- **“Велосипед”.** Имитация беговых шагов из исходного положения лёжа на полу, стойка на лопатках. Следует выполнять упражнение свободно с увеличением амплитуды движений.
- **Бег по воздуху.** Имитация беговых шагов из исходного положения руки в упоре на параллельных брусьях. При выполнении упражнения следует обращать внимание на максимальное разведение-сведение бедер.
- **Махи у опоры.** Поочередные махи ногами, стоя боком у гимнастической стенки. Стараться выполнять упражнение с максимально возможной амплитудой движений.

Для преимущественного совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия). Они подразделяются на:

- 1) скоростно-силовые, в которых движения выполняются с максимальной

интенсивностью (мощностью).

Сюда относятся спринтерский бег и прыжки.

2) упражнения, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости – бег на средние дистанции.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на группы:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, различного по длине и скорости, в глубину, в высоту, на дальность и в различных сочетаниях, силовые упражнения;
- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях. В прыжках;
- с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру;
- с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях; в упражнениях с партнером; в упражнениях с отягощением различного веса и вида (манжета весом 0,5кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 1-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг).

Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц, включая три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка).

2. Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений.

3. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц.

Упражнения для бегунов:

- Движения руками и ногами как при беге.
- Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой ног, на одной ноге спродвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз.
- Бег по кругу диаметром 10-15 м, медленный бег с продвижением за счет разгибания стопы.
- Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания.
- Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног.
- Поднимание и толчки набивного мяча ногами.
- Движения с сопротивлением резины, партнера.
- Подъем тела и ноги из упора лежа сзади.
- Пружинистые сгибания голени, лежа на животе, с помощью партнера.

- Удержание двух или одной ноги под различными углами; пружинистое покачивание выполняется с помощью партнера

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Комплекс 1

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.
3. И.п. – стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7-8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-110 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.
2. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. В каждой руке гантели 3-5 кг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
3. И.п. – основная стойка, ног в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10

- прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол – мостик – тумба (40 см) – спинка коня – доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.
 5. И.п. то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе.
 6. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
 7. И.п. – стать на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в и.п. Повторить 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе.

Комплекс 3

1. И.п. – основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.
2. И.п. тоже, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2-4 раза. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног. Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.
4. И.п. – полуприсед. Разгибание ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.

5. И.п. – полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в и.п. Повторить 12-20 раз. Спину держать прямо. В конце упражнения подняться на носки. Выполнять в быстром темпе.
6. И.п. – одна нога опорная, другая впереди. Попеременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед. Повторить 2 раза (продвижение на 30-40 м). Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой. Выполнять в среднем темпе.

Комплексы упражнений для развития силы

Комплекс 1

1. И.п. – основная стойка, штанга на плечах. Ходьба со штангой 30-60 кг:
а) удлиненным шагом (20-50 м) – один раз; б) в полуприседе боком (15-20 м) – один раз. Выполнять в медленном темпе.
2. И.п. то же, штанга 20-50 кг на плечах. По счету 1-2-3 – наклоны туловища вперед-вниз, на счет 4 – возвращение в и.п. Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – основная стойка со штангой 20-50 кг на плечах. Первая часть – полуприсед с последующим выпрыгиванием вверх. Вторая часть – разгибание ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – одна нога впереди, другая сзади. С 2-4 беговых шагов поворот вперед с последующим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положении 3 сек. Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обратить внимание на согласованность толчка ногой и руками. Выполнять в быстром темпе.
5. И.п. – основная стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек. Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – основная стойка, на плечах штанга 20-50 кг. Присесть со штангой до положения низкого седа, затем быстро встать. Повторить 8-10 раз. Обращать внимание на активное разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – стать на носки на краю гимнастической скамейки с отягощением 10-40 кг или с партнером на плечах: а) на счет 1 – подъем высоко на

- носки; на счет 2 – возвращение в и.п. Повторить 10-12 раз; б) подъем высоко на носки; держаться на носках 2-5 сек. Повторить 5-6 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.
3. И.п. – ноги согнуты в коленях, руки отведены назад. Пятерной прыжок с места. Повторить 5-6 раз. Активное загибающее движение ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
 4. И.п. – основная стойка, партнер сидит на плечах. Медленно присесть в полуприсед, затем быстро разогнуть ноги с прыжком вверх. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.

Комплекс 3

1. И.п. – стать на одну ногу, другую согнуть в колене. Скачки по наклонной плоскости вниз или по ступенькам стадиона: а) через одну ступеньку; б) через две ступеньки. Вариант «б» выполнять несколько медленнее. Повторить по 10-20 скачков через одну и две ступеньки. Выполнять в медленном темпе.
2. И.п. – стать на одну ногу, другую поставить сзади на носок. С небольшого разбега скачки вверх по ступенькам стадиона или в гору: а) на каждую ступеньку (15 прыжков); б) через одну ступеньку (10 прыжков). Акцентировать внимание преимущественно на отталкивании стопой. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.
3. И.п. – сесть на скамейку, упор руками сзади. Подъем ног на 45° , руки в сторону. 10-15 сек. удерживаться в этом положении. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – стать спиной к гимнастической стенке (барьеру). Согнутую в колене маховую ногу поставить сзади и опереться внешним сводом стопы в планку гимнастической стенки (барьера). Разгибание в тазобедренном суставе (6-8 сек.). Повторить 2-3 раза. Выполнять в изометрическом режиме.
5. И.п. – выпад с отягощением 10-40 кг на бедре впереди стоящей ноги. Пружинистые покачивания вверх-вниз. Повторить 15-20 раз. Таз должен быть выведен на впереди стоящую ногу. Выполнять в среднем темпе.
6. И.п. – ноги согнуты в коленях, прямые руки держат на весу штангу 20-40 кг. Поднять плечи и согнуть руки с выведением таза вперед и выходом на носки. Повторить 10-15 раз. Обращать внимание на заключительную часть упражнения. Выполнять в быстром темпе.

Комплексы упражнений для развития быстроты

Комплекс 1

1. И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.
2. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.
3. И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.
6. И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади на носке. С 7 беговых шагов пробежать подряд 6 барьеров с укороченным расстоянием между ними (7,5-8,5 м). Повторить 4-8 раз. Сосредоточить внимание на активном, стремительном выполнении последнего шага и «атаки» на барьер. Выполнять в быстром темпе.

2. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке. Одна нога впереди на расстоянии от стенки 1,5-1,8 м, другая – 1 м на носке. Вес тела находится на сзади стоящей ноге. По команде быстро вывести таз вперед и быстрее коснуться маховой ногой планки, расположенной на уровне плеч. Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на выведение таза вперед. Упражнение выполнять в быстром темпе.
3. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 м. Одна нога впереди, другая сзади на носке (упражнение выполняют несколько занимающихся). По команде преподавателя занимающиеся начинают бег и прыгают на планку маховой ногой, расположенной на уровне плеч. Повторить 8-10 раз. Акцентировать внимание на активной работе рук и ног и своевременном отталкивании. Выполнять в быстром темпе.
4. И.п. – стоять на месте на одной ноге. Прыжки: а) через быстро вращающуюся по кругу веревку, повторить 20-30 раз; б) то же, но в беге навстречу движущейся веревке, повторить 15-20 раз. Следить за своевременным отталкиванием. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Комплекс 3

1. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе.
2. И.п. – левая нога (опорная) впереди, набивной мяч у внешнего свода стопы. Быстрое выбрасывание вперед-вверх набивного мяча. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Обращать внимание на своевременный выход тазом вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе.
3. И.п. – высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс) 6-8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3-4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног. Выполнять в максимальном темпе.
4. И.п. – маховая нога вперед, толчковая сзади на носке. Выталкивание на каждый третий и пятый шаг с акцентом на быстрой постановке ноги и активное загребающее движение. Повторить 2 раза (60-80 м). Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. – низкий старт. Пробегание одного барьера (имитация прыжка) с приземлением в прыжковую яму или на гимнастические маты. Повторить 6-8 раз. Сосредоточить внимание на согласованности

отталкивания толчковой ноги и движения маховой на барьер.

Выполнять в быстром темпе.

6. И.п. – лечь на спину на гимнастической скамейке. Ноги прямые под углом 45 разведены в сторону. Быстрая смена положения ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать у подвешенного предмета. По команде выполнить подряд 5 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на быстроте разгибания ног в суставах и удерживании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе.

Комплексы упражнений для развития гибкости

Комплекс 1

1. И.п. – стать боком к гимнастической стенке. Махи свободной ногой. Выполнять без приседания на опорной ноге. Повторить до 15-25 махов на каждой ноге. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – основная стойка. Наклоны вперед с помощью партнера, стоящего сзади и давящего за плечи. Повторить 12-15 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке. Другая нога лежит на плече партнера, стоящего на коленях. При вставании партнера маховая нога другого поднимается вверх до чувства боли. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Опорную ногу в колене не сгибать, таз не опускать вниз. Выполнять в медленном темпе.
4. И.п. – стойка на лопатках. Свободное поочередное опускание ног за голову. Повторить 12-15 раз. Выполнять с большой амплитудой разведения ног, в медленном темпе.
5. И.п. – стойка на лопатках. Разведение ног, смена положения ног. Повторить 12-15 раз. Выполнять мягко, с широкой амплитудой, в медленном темпе.
6. И.п. – стать на опорной ноге. Быстрые движения тазом и маховой ногой вперед-вверх до ориентира, висящего на уровне головы. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. На опорной ноге не подсесть. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – стойка на коленях. Медленно прогнуться назад до касания пола. Повторить 5-10 раз. Для облегчения выполнения колени несколько развести в стороны. Выполнять в медленном темпе.
2. И.п. – барьерный сед (правая нога впереди, левая сзади). Менять положение ног, не вставая с пола. Повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе.
3. И.п. – одна нога впереди, выпрямлена, на пятке, другая сзади на носке. Сесть в «шпагат». Повторить 5-6 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в медленном темпе.
4. И.п. – основная стойка на скамейке. Пружинистые наклоны к ногам. Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в быстром темпе.
5. И.п. – стать спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м. Прогнувшись назад, перебирать руками до нижней рейки, затем обратно, до исходного положения. Повторить 4-5 раз. Таз вывести как можно больше вперед. Выполнять в медленном темпе.

Комплекс 3

1. И.п. – сед на полу, ноги вместе. Наклоны вперед с помощью партнера. Повторить 15-20 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – основная стойка. Наклон назад с выведением таза вперед и доставанием пальцами рук пяток ног. Повторить 8-10 раз. Таз вывести как можно больше вперед. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – лечь на лопатки, ноги «в разножке». Партнер берет одной рукой ногу, второй – другую и прижимает их в противоположные стороны вниз. Выполнять медленно, до чувства болевого ощущения в мышцах. Повторить 10-12 раз.
4. И.п. – лечь животом на коня, ноги и таз опустить вниз. Между стопами зажат набивной мяч весом 1 кг. Руками держаться за спинку коня. Подъем ног назад-вверх до прогнутого положения. Повторить 8-10 раз. Акцентировать внимание на быстром подъеме ног вверх. Выполнять в быстром темпе.
5. И.п. – основная стойка. Штанга весом 20-40 кг на плечах. Пружинистые наклоны вперед к ногам. Повторить 10-12 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.
6. И.п. – основная стойка. Перевернуться через голову с последующим переходом в «мост» и медленно подняться в положение основной

стойки. Повторить 5-6 раз. Первую часть упражнения выполнять быстро, вторую – медленно и в среднем темпе.

7. И.п. – сесть спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне головы. Одна нога согнута в колене, другая выпрямлена. Упираясь согнутой ногой о пол и разгибая ее, вывести таз на выпрямленную ногу вперед-вверх. Повторить на каждую ногу 8-10 раз. Опорная нога в конце упражнения должна выйти на носок. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ СРАЗБЕГА, МЕТАНИЕ (виды многоборья)

Техника бега

По длине пробегаемых отрезков различают бег на короткие дистанции (от 30 до 400 м), средние (от 500 до 2000 м), длинные (от 3000 м до 10 000 м) и сверхдлинные (от 20 000 до 42 км 195 м), а также эстафетный и барьерный. Кроме того, бег широко распространен в форме кроссов на различные дистанции. Для удобства изучения рассмотрим технику бега на каждом этапе дистанции в отдельности: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт и стартовый разбег

В беге на короткие дистанции применяется *низкий старт*. По команде «На старт!» бегун быстро выходит вперед стартовых колодок и, опустившись на руки, ставит стопы ног на опорные площадки (сильнейшая нога впереди, слабейшая сзади). Проверив плотность упора ног, бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, после чего руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч.

По команде «Внимание!» бегун, разгибая ноги, плавно поднимает таз до уровня плеч или немного выше и, подавая плечи вперед, вес тела переносит больше на впереди стоящую ногу и на руки. В этом положении он сосредоточено ждет следующей команды. По команде «Марш!» или по выстрелу, энергично разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперед-назад, сильно отталкиваясь ногами от колодок, бегун начинает стартовый разбег в сильно наклоненном положении. Основная задача при этом – как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. Длина шагов при выходе со старта сначала небольшая (первый шаг 60-70 см), затем возрастает до нормальной (200-240 см) на 14-15-м шаге. Длина первых шагов бегуна со старта возрастает примерно так: 1-й шаг (от передней стартовой колодки) – 3,5

ступни; 2-й – 3,5-4; 3-й – 4-4,5; 4-й – 4,5-5; 5-й – 5-5,5 ступни. С увеличением шагов туловище постепенно принимает почти вертикальное положение с незначительным наклоном. Развив околопредельную скорость на 20-25-м метре, спортсмен продолжает бежать по дистанции. Время стартового разбега для спринтеров приблизительно одинаково – 5-6 сек.

В беге на средние и длинные дистанции применяется *высокий старт*. При этом по вызову стартера или его помощника бегуны выходят на «линию сбора» (в 3 м от старта) для уточнения порядка расстановки. По команде «На старт!» все быстро выстраиваются перед линией старта в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега при высоком старте. При этом одна нога (обычно сильнейшая) выставляется вперед носком по направлению бега, а другая отставляется на полшага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, и с упором на внутреннюю часть, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги.

По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, вес тела переносится больше на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Разноименная впереди стоящей ноге рука подается с плечом вперед, одноименная немного отводится локтем назад или свободно опускается вниз в полусогнутом положении.

Некоторые бегуны подают плечи вперед настолько, что для удержания равновесия опираются одной рукой о грунт и принимают так называемый *полунизкий старт*. Сильно отталкиваясь ногами, энергичным движением (взмахом рук вперед-назад-в стороны) по команде «Марш!» или по выстрелу спортсмены начинают бег. Как и в беге с низкого старта, первые шаги выполняются упругой постановкой ног как бы под себя при сохранении общего наклона. В дальнейшем длина шагов увеличивается, туловище выпрямляется, и бегун переходит на маховый шаг.

Согласно новым правилам, при высоком старте на дистанциях длиннее 400 м команда «Внимание!» не дается. В этом случае бегуны по команде «На старт!» занимают исходное положение для бега, как по команде «Внимание!» Основная задача старта в беге на средние и длинные дистанции – выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах надо развить достаточно высокую скорость.

Бег по дистанции

В технике бега, как на короткие, так и на средние и длинные дистанции принципиального отличия нет. Но короткие дистанции пробегаются с

большой скоростью, что достигается более высоким темпом и длинным шагом за счет более мощного отталкивания.

Циклом движений бегуна является двойной шаг.

Метание - движение ациклического типа. Ребенку доступно метание вверх, вперед и вниз. Оно способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса. А также воспитанию ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера. При метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами, одновременно дети упражняются в силе броска в соответствии с расстоянием. Движения ациклического характера сложны в координационном отношении, и школьникам не по силам овладеть ими сразу в целом. Поэтому основной метод изучения метания - по частям в сочетании с целостным методом. Пользоваться этим методом нужно умело: не затягивать изучение отдельных частей двигательных действий, так как могут возникнуть значительные трудности при соединении частей в целое действие. При метании ученикам необходимо преодолевать взаимодействие с опорой. Поэтому важно научить их этому взаимодействию, так как от него во многом будет зависеть результат. В метании необходимо добиться чтобы в работу последовательно включались мышцы ног, таза, туловища, плеча, предплечья и кисти. Главная фаза метания - финальное усилие, за счет которого достигается максимальная скорость вылета снаряда под определенным углом. Хорошее средство обучения метательным движениям - метание в цель (горизонтальную, вертикальную, движущуюся). В этих упражнениях не только развивается глазомер. Но и способность к управлению основными параметрами движений. Большую пользу в обучении метанию приносят упражнения с набивными мячами. Выполняя которые следует придерживаться правильной последовательности и сохранения устойчивого положения после этого.

Способы метания на дальность и в цель

Метание с места.

1. Способ метания «из-за спины через плечо». Исходное положение : правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище. И ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище

наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.

2. Способ метания «прямой рукой снизу». При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела, и бросок происходит путем движения рук вперед-вверх.
3. Способ метания «прямой рукой сверху». При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука вдоль туловища (с мячом). При замахе правая рука переносится вверх-назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывается мяч.
4. Способ метания «прямой рукой сбоку». Исходное положение - ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с мячом вдоль тела. При замахе туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево-вперед, а правая рука продвигается вперед и выбрасывает кистью мяч.

Метание с четырех шагов.

Подготавливает детей к метанию с разбега. При метании мяча правой рукой первый шаг выполняется правой ногой, второй шаг – левой. Первые два шага обычные, третий – скрестный. Правая нога разворачивается носком вправо и становится впереди, перпендикулярно направлению метания. При выполнении третьего шага правая рука с мячом отводится назад. Четвертый шаг - выпад вперед левой ногой, вес тела остается на правой ноге, корпус отведен и повернут вправо, рука до отказа отведена назад – производится бросок.

Метание с разбега.

Ускоряющий разбег заканчивается скрестным шагом правой ноги и выпадом левой, т.е. исходным положением для метания. Разбег, скрестный шаг, выпад и бросок производится слитно.

При метании с разбега дальность увеличивается.

В метании надо обращать внимание на чередование правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики нарушений осанки.

Обучение техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» с разбега

Для изучения техники метания я применяю следующие упражнения:

- метание малого мяча на дальность отскока;
- броски большого мяча двумя руками из-за головы;
- броски малого мяча в стену из положения ноги врозь;

- тренировка в принятии положения «натянутого лука» (без метания);
- упражнения в толкании набивного мяча.

Обучение метанию начинают с одного, с трех шагов разбега , затем с пяти и с семи шагов. Длина первого и второго шага примерно около 80 см., третьего около 90 см. На отдельных уроках рекомендуется проводить метание с размеченного разбега. Полезно тренировать ребят в метании мяча по « коридору» шириной 5 метров.

Метание способом « из-за спины через плечо» выполняется при большой скорости разбега. При метании с 7 шагов разбега два первых шага служат для набора скорости, При этом мяч держат у правого плеча в исходном положении; в течение следующих четырех шагов производится замах и бросок, а седьмой шаг – это скачок с левой ноги на правую.

Для решения задач по развитию двигательных качеств и освоению метания я использую различные упражнения (круговые движения туловищем с увеличением амплитуды движений, прогибы в грудной части позвоночника в положении упора лежа); упражнения у гимнастической лестницы; упражнения с гимнастическими палками; Упражнения с различными мячами (набивными, волейбольными, малыми и др.); скачки по дорожке из матов, прыжки через скамейку. Различные подвижные игры также помогают в обучении метанию (« Мяч капитану», Пионербол, Снайперы, Защита укрепления, Сильный бросок, лапта, различные эстафеты и др).

Эффективность учебного процесса во многом зависит от правильно намеченных задач, формирования знаний и использования средств и методических приемов для освоения запланированного двигательного действия.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с мест, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Техника прыжка в длину

Прыжок в длину с разбега – типичное скоростно-силовое упражнение. Внешне выполнение его отличается простотой. Однако за этой простотой

скрываются большие усилия, проявляемые прыгуном в минимальный отрезок времени. Наибольшей трудностью прыгуна является способность сохранить набранную в разбеге горизонтальную скорость в сочетании с отталкиванием и создание вертикальной скорости для оптимального подъема о.ц.т. вверх.

Разбег. Главная задача в разбеге – достичь максимальной горизонтальной скорости к моменту постановки ноги на планку для отталкивания. Успех прыжков зависит от способности спортсмена к ускорению на коротком отрезке 30-40 м.

Отталкивание. Для отталкивания характерна высокая мощность «взрывного» усилия при сложной координации движений.

Сгибание ноги в коленном суставе более чем на 40° обязательно приведет к позднему разгибанию ее. Рука, одноименная толчковой ноге, выносится вперед и вверх до положения локтевого сустава, чуть ниже плечевого, а другая отводится несколько назад или в сторону. Вместе с высоким подъемом маховой ноги это создает хорошие условия для эффективного завершения отталкивания. Внешне вылет прыгуна напоминает «атаку» на барьер что повышает устойчивость в полете.

Движение в полете. Основная задача движений в полете – сохранить и поддержать равновесие, а также занять удобное положение для последующего далекого выбрасывания ног. Способ движений в полете выбирается тренером и спортсменом, исходя из подготовленности последнего. Обычно применяют три способа: в «шаге», «прогнувшись» и «бег по воздуху» («ножницы»). Преимущество последнего перед другими заключается в сохранении естественности движений после отталкивания, без заметного нарушения структуры последних беговых шагов.

Прыгун, сохраняя равновесие, не спешит опускать бедро маховой ноги вниз. Перед началом группировки прыгун обязан сохранить хорошее равновесие.

Группировка и приземление. При плохом приземлении спортсмен теряет 10-20 см. Если прыгуна «закручивает» вперед, что приводит в дальнейшем к падению на колени и руки, то это свидетельствует, во-первых, о неудачной группировке перед приземлением и, во-вторых, о том, что горизонтальная скорость прыжка была использована не полностью.

1.ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1,2,3 г.о. 9-11 лет.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общую физическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, по ОФП.

Метание мяча:

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с разбега:

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х, 5ти, 10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1,2-го г.о. 12-13 лет

Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с поворота на прямую: обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете. Обучение технике приземления. Развитие физических качеств:

быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения. Освоение техники метания мяча с полного разбега, финального усилия.

Спринтерский бег:

Бег с высокого, низкого стартов, бег сходу. Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения, старт сходабы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений.

Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры, плавание. Кроссовый бег.

Прыжки в длину с разбега:

прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед. Прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота. Кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.

Метание мяча:

Совершенствование техники метания мяча -метание мяча на дальность. Броски набивного мяча(серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах

Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировочного занятия должно быть использование средств восстановления. Их можно разделить на две большие группы: психолого-педагогические и медико-биологические.

Из средств первой группы на разных этапах подготовки нужно:

- творчески использовать тренировочные и соревновательные нагрузки;
- применять средства общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- варьировать интервалы отдыха между упражнениями.

Медико-биологические средства применяются, в основном, на более поздних этапах подготовки. На всех этапах подготовки могут использоваться:

- водные процедуры;
- воздушные и солнечные ванны;
- дыхательные упражнения зимой на открытом воздухе;
- распорядок дня (продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена за счет более раннего отхода ко сну, особенно в осенне-зимний сезон);
- Массаж;
- Баня.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

1. МСМК присваивается:

1.1. За выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

1.2. Для норм отмеченных знаком «*» за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионата России, Кубка России.

2. МС присваивается за результаты показанные на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата федерального округа, зональных отборочных соревнований, чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.

3. КМС присваивается за результаты показанные на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата муниципального образования.

4. I юношеский спортивный разряд - до 18 лет, II юношеский спортивный разряд - до 16 лет, III юношеский спортивный разряд присваивается до 14 лет.

5. МСМК и МС присваиваются при участии в судействе спортивных соревнований в составе главной судейской коллегии не менее 3-х спортивных судей всероссийской категории.

6. Нормы, выполняемые на соревнованиях на открытом воздухе, помечены словами «круг 400 м», а в помещении - «круг 200 м».

7. Нормы МСМК и МС засчитываются только при использовании параметров барьерного бега и массы снарядов для метаний, рекомендованных для мужчин и женщин. Нормы КМС и ниже засчитываются с рекомендованными для каждой возрастной группы высотой и расстановкой барьеров, а также массой снарядов для метаний.

8. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 20 лет), юноши, девушки (до 18 лет).

9. Результаты МСМК и МС в спортивных дисциплинах легкой атлетики, в которых при регистрации рекордов учитывается скорость ветра, засчитываются при скорости попутного ветра не более 2 м/с, в многоборьях - 4 м/с.

10. В спортивных дисциплинах легкой атлетики, в которых отсутствуют нормы для соревнований в помещении, при проведении соревнований в помещении используются нормы для соревнований на открытом воздухе.

11. Составы многоборий:

12. Оценка результатов в многоборьях проводится по таблице международной федерации по легкой атлетике. Оценка результатов в 4-борье и 3-борье юношей и девушек (до 15 лет) проводится по пункту 5 «Оценка результатов соревнований в 4-борье и 3-борье

юношей и девушек (до 15 лет) для присвоения спортивных разрядов» настоящих норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «легкая атлетика».

13. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований

3.4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, колесо (переворот боком).

БАСКЕТБОЛ: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, послеловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ: Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

3.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная работа обучающего- метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как создатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомотивации и самоконтроле, оценке результатов. Самостоятельная работа обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа обучающегося имеет большое разностороннее значение: это существенный фактор теоретической и практической подготовки обучающегося к предстоящей деятельности, формирования необходимых знаний, навыков, умений, нравственных и психологических качеств.

Самостоятельная работа обучающего, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио-и видеоматериалов;

- выполнение индивидуального задания тренера;
- судейская практика;
- посещение спортивных мероприятий.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), избранного вида спорта, теории и методики ФК и С, подвижных игра, а также выполнения спортивного разряда.

По итогам приемных контрольных нормативов на отделение легкой атлетики в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 9- летнего возраста.

Набор (индивидуальный отбор) в ГНП- 1 г.об. на отделении легкой атлетики включают в себя следующие нормативы: челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, бег 30м. Проходной балл равен 9 баллов.

Промежуточная аттестация(контрольные нормативы) для всех групп проходят в последнюю декаду мая. На основании результатов проведенных контрольных нормативов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Нормативы для ГНП и ГУТ отражают многоборную направленность подготовки без учета специализации.

В ГНП и ГУТ для перевода на следующий год обучения спортсмену необходимо сдать определенное количество контрольных нормативов. На каждом году обучения устанавливается свой проходной балл. Сдачи всех предметных областей является основанием для перехода на следующий этап обучения. Если количество прошедших на следующий этап обучения превышает допустимого или набрано одинаковое количество баллов, то учитывается максимальный балл в избранном виде спорта (самые лучшие результаты). Так же рассматривается участие в соревнованиях и выполнение спортивного разряда. Не сдавший промежуточную аттестацию может быть переведен условно.

Итоговая аттестация проводится на последнем этапе обучения и выдается документ о завершении программы обучения, с выполненными нормативами и разрядами требованиями согласно ЕВСК. Успешной сдача итоговой аттестации является основанием для перевода на дополнительную предпрофессиональную программу тренировочного этапа (период

спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства по легкой атлетике.

Ниже приведены контрольные нормативы по ОФП, избранному виду спорта, теории и методике физической культуры и спорта, другим видам спорта и подвижным играм.

Набор (Индивидуальный отбор), промежуточная и итоговая аттестация по ОФП, СФП и избранному виду спорт

№	Вид	30 м с высокого старта		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3x10 м		Бросок набивного мяча из-за головы см.		300 или 500 метров		оценка	Теория развития физической культуры и спорта	Другие виды спорта и подвижные игры
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д			
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ														
1	Набор (индивид. отбор)	6,3 6,6 6,9	6,5 6,8 7,1	155 145 135	150 140 130	8,4 8,9 9,4	8,9 9,4 9,9					5 4 3		
2	Промежуточная НП-1 Соревнования-1 Проходной балл 12	6,0 6,3 6,6	6,2 6,5 6,8	165 155 145	160 150 140	7,9 8,4 8,9	8,4 8,8 9,3	350 300 250	300 250 200			5 4 3	1.История развития легкой атлетике в России. 2. Место и роль физической культуры в обществе.	Кувырок вперед и назад, мостик.
3	Промежуточная НП-2 Соревнования-3 Проходной балл 15	5,7 6,0 6,3	5,9 5,1 5,2	175 165 155	165 155 145	7,7 9,0 9,5	8,1 9,5 10,0	400 350 300	350 300 250	1,04,0 1,08,0 1,12,0	1,06,0 1,10,0 1,15,0	5 4 3	1.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; 2.Гигиенические знания, умения и навыки 3.Правила соревнований л/а.	Подвижная игра: лапта–подача мяча в поле; ручной мяч (оценивается за весь год)

4	Промежуточная НП-3 Соревнования-4 Проходной балл 16	5,3 5,6 5,9	5,6 5,9 6,2	185 175 165	175 165 155	7,4 7,7 8,0	7,8 8,1 8,4	450 400 350	400 350 300	59,0 1,02,0 1,05,0	1,02,0 1,05,0 1,08,0	5 4 3	1. Требования к оборудованию, инвентарю спортивной экипировке; 2. Основы спортивного питания; 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Эстафеты с элементами легкой атлетике (оценивается за весь год)
ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ) в УТ-1 сдается 500 метров.														
5	Промежуточная УТ-1 Соревнования-5 Проходной балл 17	5,0 5,3 5,6	5,3 5,6 5,9	195 185 175	185 175 165	7,1 7,4 7,7	7,5 7,8 8,1	500 450 400	450 400 350	1,33,0 1,38,0 143,0	138,0 143,0 148,0	5 4 3	1. ЕВСК избранного вида спорта; 2. Многолетняя подготовка 3. Допинг	Ведение баскетбольного мяча по прямой 30 м Ведение футбольного мяча по прямой 30 м
6	Итоговая аттестация Соревнования-5 Проходной балл 18	4,7 5,0 5,3	5,0 5,3 5,6	205 195 185	195 185 175	6,8 7,7 8,0	7,2 7,5 7,8	550 500 450	500 450 400	1,30,0 1,35,0 1,40,0	1,35,0 1,40,0 1,45,0	5 4 3	1. оценивать уровень развития бега в нашей стране 2. соблюдать требования личной и общественной гигиены; режим питания	Передача баскетбольного мяча двумя руками (верхняя + нижняя)

Протокол сдачи контрольных нормативов

Ф.И.О.	30 м с высокого старта результат с./балл	Прыжок в длину с места результат с./балл	Челночный бег 3x10 м Результат с./балл	Бросок набивного мяча из-за головы см. результат/балл	300 или 500 м. Результат с./балл	Теория развития физической культуры и спорта	Другие виды спорта и подвижные игры	Переведен/ не переведен

Методические указания к выполнению упражнений
по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожкев спортивной обуви в шиповках. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале испортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег всторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается клинии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Бросок набивного мяча из-за головы: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: набивной мяч, рулетка.

Бросок набивного мяча выполняется вперед из-за головы в положении сидя ноги врозь. Мяч на вытянутых руках над головой. Разрешается три попытки. Записывается лучший результат.

Бег 300 и 500 метров: проводится на дорожкев спортивной обуви (шиповки).

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 300 или 500 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого

5.Перечень информационного обеспечения

1. ХолодовГ.К., КузнецовВ.С., КолодинскийГ.А. Методические рекомендации по формированию навыков в основных видах легкой атлетики. – М, 1991.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
3. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
4. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных лёгкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1977.
8. Вацула И. и др. Азбука тренировки лёгкоатлета. – Минск: Полымя, 1986.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. http://msuathletics.ru/books/special_exercises/special.html