

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа с отделением адаптивной физической  
культуры «Росток»

Принято на Педагогическом совете  
15 августа 2016 г. №1

Утверждена  
Приказом директора  
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»  
№ 156 от 23 августа\_ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
для тренировочного этапа  
1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет)  
и для этапа совершенствования спортивного мастерства  
1-го года обучения (срок реализации 1 год)

Составитель:  
Инструктор-методист  
Киреева Е.В.

г. Екатеринбург  
2016 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план.....	11
3. Методическая часть программ.....	13
3.1 Теория и методика физической культуры и спорта.....	13
3.2 Общая и специальная физическая подготовка.....	25
3.3 Избранный вид спорта.....	40
3.4 Другие виды спорта и подвижные игры.....	57
3.5 Самостоятельная работа.....	58
4. Система контроля и зачетных требований.....	60
5. Перечень информационного обеспечения.....	68

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по легкой атлетике для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) и этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения (срок реализации 1 год) (далее – Рабочая программа) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» (срок реализации 9 лет).

### **Место программы в образовательном процессе**

**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. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: тренировочного и совершенствования спортивного мастерства, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной Рабочей программы является сведение основных параметров 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 направлена 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.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. При этом 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:***

##### На тренировочном этапе (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.

##### На тренировочном этапе (период спортивной специализации) 3,4-и 5 го года обучения:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости.

##### В группах совершенствования спортивного мастерства:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности;
- приобретение умений и навыков избранного вида.

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

1. Преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Формирование групп и определение объемов недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов подготовки (в академических часах) и контрольные требования.

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Контрольные требования
Тренировочный этап (период базовой подготовки)					
1-й год	12	12	14	12	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	13	12	14	12	Сдача промежуточной аттестации
Тренировочный этап (период спортивной специализации)					

3-й год	15	10	12	18	Сдача промежуточной аттестации
4-й год	16	10	12	18	Сдача промежуточной аттестации
5-й год	17	8	12	18	Сдача промежуточной аттестации выполнение
Этап совершенствования спортивного мастерства					
1-й год	18	6	10	24	Сдача итоговой аттестации

## 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.

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. Кроме того, каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

Продолжительность учебного года составляет 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения. Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения.

Продолжительность тренировочных занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на тренировочном этапе (период базовой подготовки) - 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Тренировочные сборы проводятся в каникулярный период от 14 до 21 дня подряд и не менее одного тренировочного сбора в год (не более 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе).

### Учебный план

Предметные области  Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год						Форма аттестации	Объем обучения (%)
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	CCM-1		
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	25	25	38	38	38	51	У	5%
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	177	177	264	264	264	351	Т	35%
<b>Избранный вид спорта</b>	252	252	378	378	378	504	Т	50%
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	25	25	38	38	38	51	Т	5%
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	25	25	38	38	38	51		5%
<b>Итого</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	<b>756</b>	<b>756</b>	<b>1008</b>		<b>100%</b>

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

\*



### 3. Методическая часть программы

#### 3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия.

##### *1. История развития легкой атлетики.*

- развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта. Виды легкой атлетики;
- развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ);
- участие советских легкоатлетов в соревнованиях Чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх;
- анализ участия российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по легкой атлетике в России;
- всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по легкой атлетике. Достижения юных легкоатлетов на международной арене.

##### *2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

- основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов;
- прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ;
- физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность);
- программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России;
- формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по легкой атлетике

##### *3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

- формы организации занятий в спортивной тренировке. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов;
- основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники;
- общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки;
- понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Общая

характеристика, цели и задачи спортивной тренировки. Положительные и отрицательные эмоции и способы их регуляции и саморегуляции;  
– характерные особенности периодов годичного цикла подготовки, понятие о микроцикле спортивной тренировки, индивидуальный план тренировки легкоатлета, его содержание и технология составления

#### *4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

– требования и нормы выполнения спортивных разрядов по видам легкой атлетики;

– федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике. Общероссийские антидопинговые правила;

– судейство соревнований по легкой атлетике. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией;

– роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

– основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях

#### *5. Строение и функции организма человека.*

– основные показатели физического развития, нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности;

– возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий легкой атлетикой;

– совершенствование функций основных систем организма под воздействием занятий легкой атлетикой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий легкой атлетикой;

– восстановление энергетических запасов организма;

– понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение

#### *6. Гигиенические знания, умения и навыки.*

– гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

– общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях легкой атлетикой и мерах их предупреждения;

– гигиенические требования к питанию;

– гигиеническое значение парной бани и сауны для легкоатлета. Правила пользования парной баней и сауной;

– гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена.

#### *7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

– краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям легкой атлетикой;

– врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий легкой атлетикой;

- режим приема пищи. Значение и продолжительность сна для человека. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- антропометрические измерения физического развития легкоатлетов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки;
- понятие о здоровье и болезни, самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля, методика проведения самомассажа.

#### 8. Основы спортивного питания.

- значение белков, жиров и углеводов в строении организма. Витамины и их значение для организма человека;
- основы рационального питания. Основные пищевые вещества их значение и потребность в них при занятиях легкой атлетикой;
- калорийность продуктов питания. Ежедневная норма калорий при занятиях легкой атлетикой. Питание при работе на выносливость;
- режим питания спортсмена на разных этапах подготовки

#### 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

- спортивный инвентарь, места и способы хранения спортивного инвентаря;
- места для занятий легкой атлетикой в зимнее и летнее время. Спортивная экипировка и уход за ней;
- оборудование мест соревнований.

#### 10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.

- причины возникновения спортивных травм на занятиях легкой атлетикой;
- мероприятия по профилактике и оказанию первой помощи;
- техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств;
- помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

### Группы совершенствования спортивного мастерства

#### 1. История развития легкой атлетики.

- всероссийские и международные соревнования юношей и девушек старшего возраста и юниоров по легкой атлетике. Анализ выступлений российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

#### 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

- место и значение ЕВСК в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации.

#### 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

- многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование, система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Общая

характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

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

– комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

*5. Строение и функции организма человека.*

– развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий легкой атлетикой. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека.

*6. Гигиенические знания, умения и навыки.*

– вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

*7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

– объективные данные самоконтроля, субъективные данные самоконтроля, основные виды спортивного массажа.

*8. Основы спортивного питания.*

– энергетический баланс и строение тела. Потребность в углеводах и белках. Потребление витаминов и минералов. Потребление воды. Питание спринтеров, средневика, прыгунов, метателей и многоборцев.

*9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

– требования к местам занятий и соревнований.

*10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.*

– патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Широко используются разнообразные общеразвивающие подготовительные упражнения, 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; выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами; 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: стойка на лопатках, на голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке, 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 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. 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.

7. Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, перекладина, брусья, конь): висы, лазания, подтягивания, поднятие 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 тяга штанги 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.

К упражнениям данной категории можно отнести следующие: бег с высоким подниманием бедра; “Толчковый бег”; “Подскоки”; “Семенящий бег”; “Захлест голени”; “Колесо”; многоскоки; скачки на одной ноге; бег на прямых ногах; прыжки через препятствия; прыжки на месте из различных исходных положений; броски набивного мяча из различных исходных положений.

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; махи с хлопком; “Велосипед”; бег по воздуху; махи у опоры.

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 с продвижением 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. Обратить 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 ногой. 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 загибающее 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 скорости 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 подседать. 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 с разбега, 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.

#### **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. 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. С увеличением шагов туловище постепенно принимает почти вертикальное положение с незначительным наклоном.

В беге на средние и длинные дистанции применяется *высокий старт*. 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.

По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, 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*.

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!».

### **Бег по дистанции**

В технике бега, как на короткие, так и на средние и длинные дистанции принципиального отличия нет. Но короткие дистанции пробегаются с большей 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. Основным методом изучения метания - по частям в сочетании с целостным методом. 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, метание с четырех шагов, метание с разбега.

### **Обучение технике 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.

### **Техника прыжка в длину**

Прыжок в длину с разбега – типичное скоростно-силовое упражнение. 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. 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. Обычно применяют три способа: в «шаге», «прогнувшись» и «бег по воздуху» («ножницы»).

**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.

### ***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.

### ***Учебно-тренировочные группы 3,4,5-й г.о. специализация:***

спринтерский бег 100,200,400м,

Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной

***Учебно-тренировочные группы 3,4,5-й г.о. специализация:***

бег на средние дистанции 800м,1500м

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Ознакомление и обучение технике бега по прямой, бега на виражах (входа в поворот, бега по повороту и выходе с него). Обучение технике стартового разбега. Обучение технике старта применяемого в основном в беге на 800 и 500м. Обучение техники с изменением ритма и скорости бега.

***Группа совершенствования спортивного мастерства 1-го г.о.:***

спринтерский бег 100,200,400м,

Совершенствование техники бега: совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера.

***Группа совершенствования спортивного мастерства 1-го г.о.:*** бег на средние дистанции 800м,1500м

Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Совершенствование технике бега по прямой, на виражах (входа в поворот, бега по повороту и выходе с него). Совершенствование технике стартового разбега, технике старта применяемого в основном в беге на 800 и 1500м. Обучение техники с изменением ритма и скорости бега. Совершенствование тактическим вариантам в беге по дистанции.

**Комплекс физической подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции.**

Для спринтеров высокой квалификации основными тренировочными программами являются:

1-я программа (J4) - упражнения аэробной направленности. Кроссовый бег до 30 минут. Бег на отрезках свыше 400 м со скоростью ниже 80 % (ЧСС - 120-130 уд/мин).

2-я программа (J3) - упражнения аэробно-анаэробного направленности. Бег 100-300 м со скоростью 90-81%.

3-я программа (J2) - упражнения анаэробно-гликолитической направленности. Бег 100-300 м со скоростью 100-91 %.

4-я программа (J1) - упражнения алактатно-анаэробной направленности. Бег до 80 м со скоростью 100-96%.

5-я программа: ССП - упражнения скоростно-силовой подготовки (прыжковые упражнения и упражнения с отягощением).

Для эффективного построения тренировочного микроцикла следует учитывать воздействие на спортсмена различных по величине и направленности нагрузок, какова динамика и продолжительность процессов восстановления после них. При планировании двух или трёх занятий с различными нагрузками в день необходимо знать закономерности колебаний специальной работоспособности в течение дня и механизмы, их обуславливающие.

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трёх типов:

- первому, выраженному тренировочному эффекту с максимальным ростом тренированности;
- второму, незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию;
- третьему, переутомлению спортсмена.

### **Соревнования и прикидки (по календарю).**

Участие в соревнованиях на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год и дополнительно с официальным календарем городских, областных и всероссийских соревнований.

### **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.

Средств восстановления 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.

### **3.4. Другие виды спорта и 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. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

*Акробатические упражнения:* различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, 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, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов.

Самостоятельная работа обучающегося, 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.

### **Инструкторская и судейская практика**

Начиная с тренировочного этапа третьего года обучения в программу включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнованиях.

## **4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по общей и

специальной физической подготовке (СФП), избранного вида спорта, теории и методики ФК и С, подвижных игр и других видов спорта.

**Промежуточная аттестация** (контрольные тесты) для всех групп проходят в мае. На основании результатов проведенных контрольных тестов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

В группах НП и Т для перевода на следующий год обучения спортсмену необходимо сдать определенное количество контрольных тестов. На каждом году обучения устанавливается свой проходной балл. Сдачи всех предметных областей является основанием для перехода на следующий этап обучения.

**Итоговая аттестация** проводится на последнем этапе обучения и выдается документ о завершении программы обучения, с выполненными нормативами и разрядами требованиями согласно ЕВСК.

**Промежуточная и итоговая аттестация по ТМФК и С, ОФП, СФП и избранному виду спорта**

№	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			
<b>ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ) в Т-1 сдается 500 метров.</b>														
5	Промежуточная Т-1 <b>Проходной балл 17</b> Мяч – 1 кг	5,0 5,3 5,6	5,3 5,6 6,1	195 185 175	185 175 165	7,1 7,4 7,7	7,5 7,8 8,1	430 400 350	380 350 300	1,35,0 1,41,0 1,46,0	1,41,0 1,46,0 1,51,0	<b>5</b> <b>4</b> <b>3</b>	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	Промежуточная Т-2 <b>Проходной балл 18</b> Мяч – 1 кг	4,7 5,0 5,3	5,1 5,3 5,8	205 195 185	195 185 175	6,8 7,1 7,6	7,2 7,5 7,8	480 440 400	430 400 350	1,33,0 1,37,0 1,41,0	1,37,0 1,41,0 1,46,0	<b>5</b> <b>4</b> <b>3</b>	1. оценивать уровень развития бега в нашей стране 2. соблюдать требования личной и общественной гигиены; режим питания	Передача баскетбольного мяча двумя руками (верхняя + нижняя)
2	Промежуточ	4,5	4,8	210	200	6,6	6,9	550	500	1,30,0	1,34,0	<b>5</b>	1.ЕВСК по легкой	1. Футбол –

	ная Т-3 <b>Проходной балл 20</b> Мяч – 1 кг	4,8 5,2	5,1 5,4	200 190	190 180	6,9 7,2	7,2 7,5	500 450	450 400	1,33,0 1,37,0	1,37,0 1,41,0	<b>4</b> <b>3</b>	атлетике нормы для выполнения разрядов; 2. Спортивное питание; 3. требования к инвентарю и оборудованию, спортивная экипировка.	жонглирование футбольного мяча 2. Баскетбол – штрафные броски 3. Волейбол-подача в конкретное место площадки
3	Промежуточная Т-4 <b>Проходной балл 21</b> Мяч – 1 кг	4,3 4,6 4,9	4,6 4,9 5,3	220 210 200	210 200 190	6,4 6,7 7,0	6,7 7,0 7,3	600 550 500	550 500 450	1,28,0 1,30,0 1,33,0	1,31,0 1,34,0 1,37,0	<b>5</b> <b>4</b> <b>3</b>	1. Основы спортивной тренировки 2. Педагогический контроль. 3. Первая медицинская помощь	1. Ведение баскетбольного мяча змейкой 30 м. 2. Ведение футбольного мяча змейкой 30 м.
4	Промежуточная Т-5 <b>Проходной балл 22</b> Мяч – 2 кг	4,2 4,5 4,8	4,5 4,8 5,2	230 220 210	220 210 200	6,2 6,6 6,9	6,5 6,8 7,1	650 600 550	600 550 500	1,22,0 1,26,0 1,29,0	1,28,0 1,31,0 1,34,0	<b>5</b> <b>4</b> <b>3</b>	1. Законодательство в области ФК и С. 2. Судейство. 3. Спортивное питание	1. Бег 60 метров с ведением баскетбольного мяча. 2. Бег 60 метров с ведением футбольного мяча.
<b>Итоговая аттестация</b>														
<b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>														
5	Итоговая	4,0	4,3	235	225	6,1	6,4	720	670	1,19,0	1,25,0	<b>5</b>	1. Этапы многолетней	1. Передачи и броски



аттестация	4,3	4,6	225	215	6,4	6,7	680	620
<b>Итоговый балл 23</b>	4,4	4,9	215	205	6,7	7,0	630	580
Мяч – 2 кг								

1,21,0	1,28,0	<b>4</b>	подготовки		баскетбольного
1,25,0	1,31,0	<b>3</b>	2.Средства методы тренировки. 3.Тренировочные нагрузки.	и	мяча в кольцо. 2.Ведение и переда футбольного мяча.

Методические указания к выполнению упражнений  
по общей физической подготовке:

Бег 30 м и 300/500 м с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых, бегущие не мешают друг другу. В беге на 30 м разрешается две попытки.

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.

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 3х10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

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 в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

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

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

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.

## 5.Перечень информационного обеспечения

1. Холодов Г.К., Кузнецов В.С., Колодинский Г.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/speci](http://msuathletics.ru/books/special_exercises/speci)