

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» Г. БЕЛГОРОДА

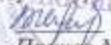
«Согласовано»

Старший тренер-преподаватель
отделения легкой атлетики
МБУ ДО ДЮСШ №2
 Загорельский А.И.
Протокол № 01 от
«28» 08 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
МБУ ДО ДЮСШ №2
 Хаевская И.В.
« » 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ №2
 В.К. Нерубенко
Приказ № 144 от
«31» 08 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**
для базового и углубленного уровней сложности
(бег на короткие дистанции)

Возраст учащихся 9-18 лет

Срок реализации программы: 9 лет

Разработчик программы:
Волобуев А.А. – тренер-преподаватель
МБУДО ДЮСШ №2

г. Белгород, 2020 г.

СТРУКТУРА

1. 1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения программы	6
1.3. Характеристика вида спорта «легкая атлетика».....	12
2. Учебный план.....	15
2.1. План учебного процесса.....	16
2.2. Календарный учебный график.....	17
3. Методическая часть.....	22
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.....	22
3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	22
3.1.2. Программный материал для практических занятий: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, вид спорта легкая атлетика.....	26
3.1.3. Различные виды спорта и подвижные игры.....	38
3.1.4. Специальные навыки.....	39
3.1.5. Спортивное и специальное оборудование.....	40
3.1.6. Инструкторская практика и судейская подготовка.....	40
3.1.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	42
3.1.8. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического, психологического контроля.....	43
3.1.9. Применение восстановительных средств.....	45
4. Воспитательная и профориентационная работа.....	46
5. Дистанционное обучение.....	49
6. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.....	50
7. Требования техники безопасности.....	52
7.1. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала.....	54
8. Перечень информационного обеспечения.....	54
Приложения.....	57
Приложение 1. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	
Приложение 2. Вопросы для проведения текущей аттестации контроля знаний группы базового уровня сложности 4-го года обучения отделения легкой атлетики	
Приложение 3. Вопросы для проведения текущей аттестации контроля знаний группы базового уровня сложности 5-го года обучения отделения легкой атлетики	
Приложение 4. Вопросы для проведения итоговой аттестации контроля знаний углубленного уровня сложности 2-го года обучения отделения легкой атлетики	
Приложение 5. Комплексы упражнений при дистанционном обучении	

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

1. 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями),

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

- С учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы – сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

Программа содержит построение, содержание и организацию тренировочного процесса по виду спорта легкая атлетика на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы).

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, преимущественно в легкой атлетике;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленной цели;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, созданий условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки о виду спорта легкая атлетика.

Актуальность программы обусловлена рядом причин. Первой является проблема снижения здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков. Вторая - ориентирована на приобщение школьников к изучению вида спорта легкая атлетика.

Новизна заключается в освоении обучающимися образовательной программы на двух уровнях сложности: базовом (6 лет) и углубленном (2 года); профессиональной ориентации обучающихся на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, так как важным аспектом программы является воспитательная работа. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим для занимающихся разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки по виду спорта легкая атлетика, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного

материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по легкой атлетике.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности: 1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. 2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения программы для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость группы	Требования по физической, технической спортивной подготовке на конец учебного года	Спортивный разряд
Базовый	1-й год	6	3-4	9-10	15	15	Нормативы по ОФП и СФП	-
	2-й год	6	3-4	10-11	12	15		-
	3-й год	6	3-4	11-12	12	15		б/р - 3 ю.
	4-й год	8	3-4	12-13	10	15		3ю. - 2 ю.
	5-й год	9	4-5	13-14	10	15		2 ю.- 1 ю.
	6-й год	10	4-5	14-15	6	15		1 ю.- 3
Углубленный	1-й год	12	4-5	15-16	6	12	Нормативы по ОФП и СФП	3-2
	2-й год	12	4-5	16-17	6	12		2-1
	3*-й год	14	5-6	17-18	5	8		КМС

* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
- б) по программам спортивной подготовки;
- в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения предпрофессиональной программы по легкой атлетике является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знания истории развития спорта «легкая атлетика»;
- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- сведения по истории Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

В предметной области «Общая физическая подготовка»

Цель первых трех лет обучения по предметной области «Общая физическая подготовка»

- создание прочной базы всесторонней физической подготовленности. Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (первый, второй и третий год обучения):
 - формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;
 - освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
 - повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
 - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
 - формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

Важно при выборе физических упражнений учитывать их направленность в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств в период 9-10, 10-11, 11-12 лет: быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей.

В предметной области «Вид спорта легкая атлетика»

- изучение основ двигательных действий: ходьба, бег, метания, прыжки;

- освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях:

- техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды;

- метания разнообразных предметов с различными заданиями: на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель; метание детского копья;

- прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину;

- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе;

- знания правил безопасности во время занятий физической культурой; первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике;

- ознакомление с правилами эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря,

- спортивной экипировкой по виду спорта легкая атлетика.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание терминологии: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;

- краткие сведения о физическом развитии человека (основные показатели);

- представление о классификации основных форм движения;

- знания особенностей питания юных легкоатлетов;

- ознакомление с системой профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

- знания о влиянии вредных привычек на здоровье: курение, алкоголь, отсутствие режима учебы и отдыха, этическая сторона проблемы - допинг.

В предметной области «Общая физическая подготовка»

Рекомендуется сохранить основные направления работы в первые три года обучения по данной предметной области, при этом использовать все многообразие средств (общеподготовительных упражнений, подвижных игр так далее).

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к первому году обучения.

В предметной области «Вид спорта легкая атлетика»

- изучение основ двигательных действий: бег, метания, прыжки (специально-подготовительные (имитационные) упражнения):

- бег по выражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон;

- прыжки с места и с разбега с добавлением предметов; прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге;
- ходьба и бег с подскоками;
- знание терминологии в виде спорта легкая атлетика;
- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год обучения по программе;
- освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий легкой атлетикой;
- знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: физические качества: силы, быстроты, выносливости; спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;
- краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;
- знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий по легкой атлетике);
- знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила.

В предметной области «Общая физическая подготовка»

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к первому году обучения.

В предметной области «Вид спорта легкая атлетика»

- умение демонстрировать различные легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег, прыжки с разбега и «многоскоки», бросок легкого мяча;
- метание с места и после подготовительных действий, метания различных снарядов из разных положений;
- навык барьерного бега, прыжков в длину и высоту;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на четвертый год обучения по программе;
- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- знание основных правил в видах легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки и метания; единая всероссийская спортивная классификация; уровни соревнований;
- соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;
- знание об особенностях формирования двигательных умений и навыков, виды подготовки; спортивная форма;
- понимание разницы между массовым спортом и спортом высших достижений;
- понятие асоциального поведения в обществе (механизмы развития, суть явления зависимости);

- сведения о современном состоянии и перспективах развития легкой атлетики в России, в мире: деятельность Международной ассоциации легкоатлетических федераций, Европейской легкоатлетической ассоциации.

В предметной области «Общая физическая подготовка»

Цель четвертого, пятого и шестого года обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (четвертый, пятый, шестой год обучения):

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений.

Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);

- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной ложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

В предметной области «Вид спорта легкая атлетика»

- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений:

- спринтерские и барьерные эстафеты, барьерный бег, бег на выносливость 1000 м.;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на пятый год обучения по программе;

- ознакомление с правилами судейства видов спорта легкая атлетика, основные действия судей.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- понимание роли физической культуры в поддержании работоспособности, занятия физической культурой и спортом в различные возрастные периоды жизни человека;

- знание терминологии: этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы);

- знания принципов отбора физических упражнений в занятия легкой атлетикой; по направленности их воздействия;
- владение краткими сведениями о возрастном развитии организма;
- знания медицинских и психологических последствий допинга; санкции в случае выявления нарушений;
- навык составления плана-конспекта занятия по легкой атлетике;
- начальные знания законодательства в сфере образования, в области физической культуры и спорта: Федеральные законы об образовании, о физической культуре и спорте;

В предметной области «Общая физическая подготовка»

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

В предметной области «Вид спорта легкая атлетика»

- разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств;
- освоение техники низкого старта, спринтерского и эстафетного бега (бег по прямой, по повороту, стартовый разгон, передача эстафетной палочки в коридоре с использованием гандикапа); сочетание ходьбы с бегом (кросс в умеренном темпе), равномерный бег и бег с ускорениями;
- основа техники прыжков в высоту и длину (прыжок в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»);
- овладение тактическими приемами в легкой атлетике;
- умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам;
- владение классификационными требованиями по виду спорта легкая атлетика;
- способы контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических упражнений, контроль эмоциональной сферы во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);
- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения);
- понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта. Обязанности и права обучающихся;
- основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства.

В предметной области «Общая физическая подготовка»

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

В предметной области «Вид спорта легкая атлетика»

- освоение техники беговых, прыжковых упражнений на уровне навыка;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на седьмой год обучения по программе;
- проведение практического занятия (или части занятия) под контролем тренера-преподавателя;
- навык контроля функционального состояния организма во время занятий легкой атлетикой (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления);
- навык составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств;
- навык планирования и регулирования нагрузки в занятии;

- краткие сведения о травмах легкоатлетов и средствах восстановления;
- умение анализировать собственные ошибки, и недочеты соперников;
- предупреждение и профилактика травматизма, основы первой доврачебной помощи.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ, ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта легкая атлетика;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий по виду спорта «легкая атлетика»;
- знание основ спортивного питания».

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала специфических условиях занятий по виду спорта «легкая атлетика»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по виду спорта «легкая атлетика».

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

В предметной области вид спорта «легкая атлетика» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта «легкая атлетика»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- формирование мотивации к занятиям по виду спорта «легкая атлетика»;
- знание официальных правил соревнований по виду спорта «легкая атлетика», правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для углубленного уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида

спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в виде спорта легкая атлетика, дисциплине вида спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований по легкой атлетике и правильного применения ее на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по виду спорта «легкая атлетика».

В предметной области «специальные навыки» для углубленного уровня сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта «легкая атлетика» специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «легкая атлетика»;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для углубленного уровня:

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин).

Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года.

Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин легкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования

по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8 - 9 дорожек, зимой в закрытых помещениях - 6 дорожек. Ширина дорожки 1.22 м, линии, разделяющей дорожки 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гаревыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов, таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли - шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 до 400 метров спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 до 800 метров начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша. Начиная с 2008 года IAAF начала постепенное внедрение новых правил, с целью повышения зрелищности и динамики соревнований. В беге на средние, длинные дистанции и стипль-чезе снимать 3 худших по времени спортсмена. В гладком беге на 3000 метров и стипль-чезе последовательно за 5, 4 и 3 круга до финиша. В беге на 5000 метров также троих за 7, 5 и 3 круга соответственно.

Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации результатов в беге на крупных соревнованиях, используется электронный хронометраж, оценивающий результаты с точностью до сотой доли секунды. Но и в современной лёгкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF. Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту с разбега - дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка - разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за

вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной.

Прыжок с шестом - дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин - с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега. Попытка считается неудачной если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью, проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения.

Попытка считается неудачной если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью, проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения - попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

Прыжок в длину - дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Задача атлета - достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе - 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

Метания - различают длинные и короткие метания, к длинным метаниям относят: метание копья, метание диска и метание молота, к коротким - толкание ядра. В программу Олимпийских игр в 1896 г. включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. - метание молота, в 1906 г. - метание копья.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые

проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 100 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводятся в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

Легкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

Оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);

Воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);

Прикладное значение (как одно из средств входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);

Образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане определены перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по уровням обучения предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням (годам) обучения.

Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Учебный план рассчитан на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельной работы учащихся на период их активного отдыха

План Учебного процесса базового и углубленного уровней сложности представлен в таблице 2.

2.1.ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
базовый и углубленный уровни сложности

Таблица 2

1.	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения (базовый уровень)						Распределение по годам обучения (углубленный уровень)			
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Количество часов в неделю			6	6	6	8	9	10	12	12	14	14
Общий объем часов		5044	312	312	312	416	468	520	624	624	728	728
1.	Обязательные предметные области	3146	196	196	196	258	290	322	392	392	452	452
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	444	28	28	28	36	42	46	54	54	64	64
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	626	84	84	84	112	124	138	-	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	376	-	-	-	-	-	-	90	90	98	98
1.4.	Вид спорта: легкая атлетика	1344	84	84	84	110	124	138	166	166	194	194
1.5.	Основы профессионального самоопределения	356	-	-	-	-	-	-	82	82	96	96
2.	Вариативные предметные области	1316	80	80	80	110	124	138	160	160	192	192
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	544	40	40	40	56	62	70	54	54	64	64
2.2.	Судейская подготовка	236	-	-	-	-	-	-	54	54	64	64
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	318	26	26	26	36	42	46	26	26	32	32
2.4.	Специальные навыки	170	10	10	10	14	16	18	20	20	26	26
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	48	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6
3.	Самостоятельная работа	582	36	36	36	48	54	60	72	72	84	84

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам легкой атлетики в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы: - в рамках одного тренировочного занятия; - в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле); - в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарноэпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Годичный тренировочный цикл (46 недель + 6 недель) делится на периоды: два подготовительных и два соревновательных (летний и зимний). Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделены на этапы. Годичный цикл заканчивается переходным периодом.

Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки во время нахождения учащихся на спортивно-оздоровительных сборах за счёт введения дополнительных тренировочных занятий (работа по индивидуальным планам). Контроль выполнения программы в период работы по индивидуальным планам осуществляется методом контрольного тестирования на начало учебного года.

Начало учебного года 01 сентября.

Окончание учебного года 31 августа.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки). Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:
-при обучении на базовом уровне 1-3 года обучения – не более 2-х академических часов;
-при обучении на базовом уровне 4-6 года обучения – не более 3-х академических часов;
-при обучении на углубленном уровне 1-2 года обучения – не более 3-х академических часов;
-при обучении на углубленном уровне 3-4 года обучения – не более 4-х академических часов;

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО ДЮСШ №2 на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

*Примерный календарный график
для базового уровня 1-го года обучения*

Таблица 3.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2		1	28
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8		6	84
3. Вид спорта "легкая атлетика"	6	7	9	8	8	9	8	8	9	8		4	84
4. Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	4	4	3	4	4	4	2	5		3	40
5. Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2		2	26
6. Специальные навыки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											36		36
Всего:	24	26	28	26	26	26	26	24	28	26	36	16	276+36

*Примерный календарный график
для базового уровня 2-го года обучения*

Таблица 4.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2		1	28
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8		6	84
3. Вид спорта "легкая атлетика"	6	7	9	8	8	9	8	8	9	8		4	84
4. Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	4	4	3	4	4	4	2	5		3	40
5. Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2		2	26
6. Специальные навыки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											36		36
Всего:	24	26	28	26	26	26	26	24	28	26	36	16	276+36

*Примерный календарный график
для базового уровня 3-го года обучения*

Таблица 5.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2		1	28
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8		6	84
3. Вид спорта "легкая атлетика"	6	7	9	8	8	9	8	8	9	8		4	84
4. Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	4	4	3	4	4	4	2	5		3	40
5. Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2		2	26
6. Специальные навыки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											36		36
Всего:	24	26	28	26	26	26	26	24	28	26	36	16	276+36

*Примерный календарный график
для базового уровня 4-го года обучения*

Таблица 6.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3		2	36
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	10	11	11	10	11	11	10	10	10	10		8	112
3. Вид спорта "легкая атлетика"	9	10	11	11	10	11	10	11	11	10		6	110
4. Различные виды спорта и подвижные игры	6	7	5	5	4	5	5	5	4	6		4	56
5. Спортивное и специальное оборудование	2	3	3	4	5	3	3	3	4	4		2	36
6. Специальные навыки	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1			14
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											48		48
Всего:	32	37	35	34	35	35	34	35	35	34	48	22	368+48

*Примерный календарный график
для базового уровня 5-го года обучения*

Таблица 7.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	5	4	5	4	4	4	4	3	3	4		2	42
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	11	12	12	11	10	11	11		10	124
3. Вид спорта "легкая атлетика"	10	11	12	12	11	12	13	13	11	13		6	124
4. Различные виды спорта и подвижные игры	7	7	5	5	5	4	5	6	7	7		4	62
5. Спортивное и специальное оборудование	3	3	4	6	5	3	4	4	4	4		2	42
6. Специальные навыки	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1		1	16
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											54		54
Всего:	38	40	39	40	39	36	40	38	39	40	54	25	414+54

*Примерный календарный график
для базового уровня 6-го года обучения*

Таблица 8.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4		2	46
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	13	13	13	12	12	12	13	12		10	138
3. Вид спорта "легкая атлетика"	12	12	15	14	13	12	14	14	13	13		6	138
4. Различные виды спорта и подвижные игры	7	7	6	5	5	6	6	6	7	9		6	70
5. Спортивное и специальное оборудование	3	3	4	6	5	6	4	4	4	5		2	46
6. Специальные навыки	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1		2	18
6.1. Аттестация		2							2				4
7. Самостоятельная работа											60		60
Всего:	42	44	44	44	42	42	44	42	44	44	60	28	460+60

*Примерный календарный график
для углубленного уровня 1-го года обучения*

Таблица 9.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5		3	54
2. Общая и специальная физическая подготовка	9	6	8	9	9	10	8	8	8	8		7	90
3. Вид спорта "легкая атлетика"	15	16	18	17	17	15	16	14	15	15		8	166
4. Основы профессионального самоопределения	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8		4	82
5. Различные виды спорта и подвижные игры	6	6	3	4	3	4	5	5	6	7		5	54
6. Судейская подготовка	4	6	6	5	5	4	6	6	5	5		2	54
7. Спортивное и специальное оборудование	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3		2	26
8. Специальные навыки	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2		2	20
8.1. Аттестация		3							3				6
9. Самостоятельная работа											72		72
Всего:	50	53	53	53	51	50	53	50	53	53	72	33	552+72

*Примерный календарный график
для углубленного уровня 2-го года обучения*

Таблица 10.

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль-август	август	Всего
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5		3	54
2. Общая и специальная физическая подготовка	9	6	8	9	9	10	8	8	8	8		7	90
3. Вид спорта "легкая атлетика"	15	16	18	17	17	15	16	14	15	15		8	166
4. Основы профессионального самоопределения	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8		4	82
5. Различные виды спорта и подвижные игры	6	6	3	4	3	4	5	5	6	7		5	54
6. Судейская подготовка	4	6	6	5	5	4	6	6	5	5		2	54
7. Спортивное и специальное оборудование	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3		2	26
8. Специальные навыки	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2		2	20
8.1. Аттестация		3							3				6
9. Самостоятельная работа											72		72
Всего:	50	53	53	53	51	50	53	50	53	53	72	33	552+72

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка легкоатлетов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных уровнях сложности позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Для групп углубленного уровня вводится раздел «судейская практика».

Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочные сборы, восстановительные мероприятия.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание.

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке легкоатлетов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих легкоатлетов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией, просматривать видеоматериал по легкой атлетике.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, просмотра видеофильмов, разбора и анализа техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, демонстрации наглядных пособий, тестовых заданий и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Легкоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№	ТЕМЫ	БУ-1	БУ-2	БУ-3
	Тема №1. Физическая культура и спорт			
1	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности	+	+	
2	История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, крае, районе, городе.		+	+
3	Спортивная школа- задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся спортивной школы	+	+	
4	Традиции СДЮШОР. Лучшие достижения учащихся школы	+	+	
5	Возникновение и развитие Олимпийского движения: <ul style="list-style-type: none"> ■ Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр; ■ История возрождения Олимпийских игр; ■ Основные положения Олимпийской хартии; ■ Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения. 	+	+	+
	Тема . Формирование здорового образа жизни			
1	Основы здорового образа жизни: <ul style="list-style-type: none"> ■ Правила личной гигиены; ■ Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры; ■ Рациональное питание; ■ Рациональная организация труда и отдыха 	+	+	+
2	Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний	+	+	+
3	Вредные привычки, их профилактика.	+	+	+
	Тема №3. Понятие «спортивная тренировка»			
1	Общая характеристика спортивной тренировки		+	+
2	Понятие об общей, специальной физической подготовке		+	+
3	Структура учебно-тренировочного занятия	+	+	
4	Значение спортивного режима	+	+	
5	Физические качества спортсмена. Основные упражнения для развития физических качеств	+	+	+
	Тема №4. Врачебный контроль и самоконтроль			
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом		+	+
2	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья	+	+	
3	Назначение и содержание разминки	+	+	
4	Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний	+	+	+

5	Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки		+	+
6	Страховка и само страховка при занятиях	+	+	+
7	Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой	+	+	+
8	Разделы дневника самоконтроля		+	+
9	Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений	+	+	+
	Тема №5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека			
1	Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей.	+	+	+
	■ Соединение костей скелета.	+	+	+
	■ Мышечная система.			
2	Внутренние органы человека	+	+	+
	Тема №6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнования			
1	Юношеские разряды, условия их выполнения		+	+
2	Этические принципы и правила спортивных состязаний		+	+
3	Обязанности и правила участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях		+	+
	Тема №7. Правовое положение ребенка в Российской Федерации			
1	Особенности правового статуса несовершеннолетних:	+	+	+
	■ В международном праве (Конвенция о правах ребенка);		+	
	■ В российском праве (конституционном, семейном).			
	ИТОГО ЧАСОВ:			

№	ТЕМЫ	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2,3,4
	Тема №1. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья					
1	Общее положение российского законодательства по физической культуре					+
2	Понятие физическая культура, ее связь с культурой общества. Разновидности форм физической культуры.	+	+	+		
3	Значение физической культуры для укрепления здоровья людей.	+	+	+		
4	Историческое развитие физической культуры.	+	+	+	+	
5	Спорт и его роль в физическом воспитании. Тенденции развития современного спорта.		+	+	+	+
6	Органы управления физкультурным движением			+	+	+
7	Современные Олимпийские игры	+	+	+	+	+
	■ Символика и ритуалы;	+	+	+	+	+
	■ Значение олимпийского движения, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.	+	+	+	+	+
	■ Органы управления олимпийским движением	+	+	+	+	+
	■ Достижения Российских Олимпийцев;	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+
	Тема №2. Единая Всероссийская спортивная классификация					
1	Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВСК	+	+	+	+	+
2	Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения		+	+	+	+
3	Классификация соревнований и их значение	+	+	+	+	+
	Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма					

1	Основные системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая	+	+	+	+	+
	■ Кровь, состав, функции;	+	+	+	+	+
	■ Большой и малый круги кровообращения;	+	+	+	+	+
	■ Сердце;	+	+	+		+
	■ Изменение кровообращения при мышечной работе.	+	+		+	+
	Дыхание	+	+	+		+
	■ Виды дыхания;	+	+		+	+
	■ Понятие ЖЕЛ, измерение;		+	+		+
	■ Экскурсия грудной клетки.				+	+
	<i>Нервная система</i>			+		+
Строение, функции; Высшая нервная деятельность.						
<i>Пищеварения</i>						
Строение, функции. <i>Выделительная система</i> Строение, функции						
2	Общая характеристика органов чувств.	+	+	+	+	+
	Тема №4. Физиологические основы спортивной тренировки					
1	Физиологическая сущность спортивной тренировки	+	+	+	+	+
2	Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования	+	+	+	+	+
3	Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности.			+	+	+
4	«Кислородный запас», «кислородный долг», «максимальное потребление кислорода».			+	++	+
5	Характеристика нагрузки, ее параметры. ■ Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного	+	+	++	++	++
	Тема №5. Сбалансированное питание спортсмена					
1	Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений	+	+	+	+	+
2	Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение в нормальном рационе.	+	+	+	+	+
3	Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки			+	+	+
4	Основы регулирования массы тела		+	+	+	+
	Тема №6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия					
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+	+
2	Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической	+	+	+	+	+
3	Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	+	+	+	+	+
4	Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки	+	+	+	+	+
5	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки	+	+	+	+	+
6	Спортивный массаж и самомассаж			+	+	+
7	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Страховка и самостраховка	+	+	+	+	+
	Тема №7. Спортивная тренировка, как основная форма подготовки спортсменов					
1	Специальные принципы спортивной тренировки	+	+	+	+	+
2	Психологические основы воспитания физических качеств	+	+	+	+	+

3	Возрастные особенности развития основных физических качеств	+	+	+	+	+
4	Тренировочное занятие, его структура и содержание	+	+	+	+	+
5	Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений	+	+	+	+	+
6	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. ■ Средства и методы развития физических качеств;	+	+	+	+	+
		++	++	++	++	++
7	Методы спортивной тренировки	+	+	+	+	+
8	Технико-тактическая подготовка		+	+	+	+
	Тема № 8. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки					
1	Спортивная тренировка как многолетний процесс	+	+	+	+	+
2	Характеристика периодов годового цикла. Основы периодизации круглогодичной тренировки			+	+	+
3	Структура и содержание: ■ Микроциклов;	++	++	++	++	++
		+	+	+	+	+
	Тема №9. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение					
1	Система и календарь спортивных соревнований			+	+	+
2	Соревнования, как средство и метод подготовки спортсменов. Значение спортивных соревнований		+	+	+	+
3	Формы проведения спортивных соревнований.			+	+	+
4	Правила соревнований и их организация (права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд)	+	+	+	+	+
5	Составление документов			+	+	+
	Тема №10. Допинг контроль					
1	Всемирный антидопинговый кодекс		+	+	+	+
2	Запрещенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+
3	Разрешенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+
4	Процедура «Допинг контроля»				+	+
	Тема № 11. Правовое положение ребенка в Российской Федерации					
1	Охрана прав несовершеннолетних гражданским и семейным кодексом	+	+	+	+	+
2	Гражданское правонарушение и ответственность подростков	+	+	+	+	+
3	Преступление несовершеннолетних и уголовная ответственность	+	+	+	+	+
	ИТОГО ЧАСОВ:					

3.1.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВИД СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Цели предметны областей - укрепление и поддержание здоровья; повышение уровня физической подготовленности обучающихся, создание «фундамента» двигательных умений и

формирование на его основе техники и тактики в видах спорта легкая атлетика, формирование основ культуры спортивной безопасности.

Развитие отдельных физических качеств

Индивидуальный подход на занятиях легкой атлетикой должен быть основан на особенностях физической подготовленности занимающегося. Физическая подготовка характеризуется суммой развития отдельных физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силы, ловкости, гибкости.

Выносливость — способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Быстрота — комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Ловкость — способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой.

Как правило, в структуре физической подготовленности человека преобладает или недостаточно развито то или иное физическое качество. Наиболее распространено сильное или слабое развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости или выносливости. Реже встречаются люди с равномерным развитием всех физических качеств в структуре физической подготовленности.

Общеподготовительные упражнения

Общеподготовительные упражнения широко используются в качестве развивающих упражнений при разносторонней физической подготовке, они выполняются в начале разминки спортсменов, как в тренировке, так и перед выступлением в соревнованиях. Специальные подготовительные упражнения применяются для целенаправленного развития необходимых физических качеств, которые надежно обеспечивают овладение техническим мастерством в соревновательном упражнении и совершенствование в различных видах спорта. Постоянное их применение поможет развивать полезные физические качества с наибольшим эффектом.

Первое правило — с ростом числа повторений любых упражнений, увеличением длительности их выполнения повышается общая выносливость, а с возрастанием длительности и интенсивности выполнения развивается специальная выносливость.

Второе правило — с преодолением внешних сопротивлений с умеренным напряжением мышц развиваются силовые качества участвующих в данном движении мышц — силовая выносливость; с возрастанием напряжения мышц (большой вес отягощений, сопротивление партнера и другие) постепенно увеличиваются объемные показатели: рельеф, мышечная масса, окружность, толщина и максимальная сила; при быстрой смене направления движения в приседаниях с выпрыгиванием, в прыжках, замахах при бросках и метаниях совершенствуются сократительные способности мышц — скоростно-силовые качества — быстрота, «взрывная» сила, прыгучесть.

Третье правило — выполнение любых упражнений с наибольшей амплитудой движений развивает гибкость и легкость, а с возможно большей скоростью и темпом повторений — максимальную быстроту и скорость передвижения.

Четвертое правило — чем большее число мышечных групп участвует в избранном упражнении, тем больше совершенствуется общая выносливость (при невысоком темпе выполнения), при умеренном напряжении мышц — силовая выносливость, а при возрастании темпа и интенсивности — специальная выносливость. Чем меньшее число мышц включено в движение в избранном упражнении, тем активнее развивается локальная выносливость и силовые показатели этих групп или отдельных мышц, при наивысших напряжениях развиваются их максимальные силовые показатели, а при высоком темпе их сократительные способности — быстрая сила.

Пятое правило — выполнение упражнений с участием значительного числа мышечных групп, быстрой сменой условий и последовательности их напряжения и расслабления (игровые, акробатические упражнения) способствует согласованности в работе мышц и мышечных групп, совершенствует регуляторные механизмы, улучшает координацию, ловкость в движениях и равновесие.

Шестое правило — постоянный контроль мышечных ощущений, а так же двигательная память способствуют при выполнении различных упражнений на силу, быстроту и выносливость овладению и управлению расслаблением не участвующих в работе мышц.

Результатом выполнения этих правил станет адаптация организма к воздействиям окружающей среды и изменения физических качеств в лучшую сторону. Механизм адаптации затрагивает многие стороны жизнедеятельности организма, и главное в этом процессе — восстановление затраченной энергии и ресурсов. В ходе выполнения упражнений возникает утомление, которое ликвидируется за счет восстановления израсходованных нервной энергии и биологических ресурсов. В привычной деятельности запасы быстро восстанавливаются, и организм возвращается к исходной работоспособности.

Большое значение имеет разминка, выполнение нескольких упражнений для того, чтобы разогреть мышцы спины, плечевого пояса и ног, помогут избежать обидных травм, а также вызвать плавное повышение числа сердечных сокращений.

Упражнения, развивающие быстроту. Методика развития быстроты.

Для развития быстроты двигательных реакций используются упражнения, предполагающие мгновенное реагирование на какой-либо заранее обусловленный сигнал (например, стартовый) или на изменение ситуации в подвижных и спортивных играх. В практике при воспитании быстроты наиболее распространены «спринтерские» упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорение в беге, «семенящий» бег и др. Особую роль здесь играет повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью. Специальные средства и методические приемы, стимулирующие проявление быстроты:

1. Введение в занятие элемента состязания в быстроте движений и действий.
2. Использование лидирования, например бег за партнером.
3. Применение сигналов, диктующих темп движений или служащих условными сигналами для двигательных реакций.
4. Применение дополнительных внешних сил, способствующих увеличению скорости движений.
5. Использование инерции предварительного «разгона», облегчающего выполнение последующей части упражнения с более высокой скоростью при ускорениях в беге или, например, использование наклонной дорожки при беге, прыжках в длину.
6. Уменьшение перемещаемого веса (облегченные снаряды для метания). Следует иметь в виду, что как только вследствие утомления снижается скорость движений или быстрота двигательной реакции, упражнения, направленные на развитие быстроты, теряют смысл. Поэтому, развивая быстроту, лучше заниматься чаще, но понемногу.

Развитие быстроты чрезвычайно тесно связано с развитием силы, однако в процессе развития этих качеств возможны и отрицательные взаимодействия. Поэтому важно рационально использовать соотношение скоростных, скоростно-силовых и силовых упражнений, применяемых для развития физических качеств. В процессе физического развития человека быстрота достигает максимума раньше, чем сила и выносливость.

Наиболее благоприятные возможности развития быстроты имеются в детском и юношеском возрасте, когда организм характеризуется высокой пластичностью, большой подвижностью нервных процессов, легкостью образования и перестройки условно-рефлекторных отношений.

Упражнения, развивающие силу. Методика развития силы.

Вообще любое физическое упражнение в той или иной мере может быть использовано как средство воспитания силы. Однако используются главным образом так называемые силовые упражнения, которые дают значительную, преимущественно силовую нагрузку.

В этой связи силовые упражнения можно разделить на 2 большие группы.

1. Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением, в качестве которых широко используются:

а) вес предметов (штанга, гири, гантели, ядра, набивные мячи и т.п.);

б) масса и сопротивление партнера;

в) сопротивление упругих предметов (эспандер, амортизатор и т.п.).

2. Упражнения с отягощением массой собственного тела (гимнастические упражнения на снарядах и без снарядов: приседание на одной ноге, «отжимания» в упоре лежа, прыжки в длину и высоту и т. П.).

В качестве методов развития силы используются в основном повторный и прогрессирующий варианты упражнения в их сочетании.

Основной способ повышения силовой нагрузки — увеличение отягощения, особенно внешнего. Оптимальные условия для развития силы создаются тогда, когда возрастает не только абсолютная величина применяемого груза, но также его отношение к тому грузу, который в данный момент является максимальным для занимающегося. Прирост силы первоначально почти одинаков при грузе 45-60% от максимального и 75-90% от максимального, но в дальнейшем больший прогресс достигается при отягощениях, близких к максимальным.

Интервалы отдыха между выполнением отдельных силовых упражнений зависят от величины веса (отягощения) в процентах от максимального и количества повторений упражнения. Оптимальный интервал отдыха при однократном выполнении упражнения со штангой — 3-5 мин. Чем больше суммарная величина силовой нагрузки, тем продолжительнее должен быть интервал отдыха между повторениями.

Статические силовые упражнения используются как дополнительное средство в развитии силы. Особенно ценны изометрические упражнения, когда ограничена возможность движений с большой амплитудой. Изометрические упражнения выполняются в виде максимальных повторных напряжений длительностью 5-6 сек каждое. В случае специальной подготовки к статическим режимам избранной деятельности рациональна следующая очередность: сначала лучше использовать в основном упражнения динамического характера, что обеспечит более быстрый прирост силы, а затем включать все чаще статические силовые упражнения («задержки») — это разовьет способность к волевой концентрации усилий.

Дыхание при выполнении силовых упражнений требует специального регулирования. Предельные усилия возможны лишь при натуживании — напряжении мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели. Следует избегать натуживания при повторном выполнении упражнения с небольшими напряжениями, не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох. Необходимо учиться делать выдох при максимальном усилии без задержки дыхания.

Упражнения, развивающие координацию движений (ловкость). Методика развития ловкости.

Методика развития ловкости складывается из воспитания способности осваивать сложные по координации двигательные действия и способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. При этом существенное значение имеет совершенствование способности воспринимать свои движения в пространстве и времени («чувство времени», «чувство пространства», «чувство воды»), поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление.

Основной путь в развитии ловкости — овладение новыми разнообразными умениями и навыками. Для воспитания ловкости применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, единоборства, слалом).

При воспитании ловкости важно выполнять упражнение, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результатах как силовых упражнений, так и в скоростных и

требующих выносливости упражнениях. Для снятия тонической напряженности используют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивания, свободные махи). Эти упражнения следует применять в интервалах отдыха между повторениями, в особенности если нагрузка имела характер статистического напряжения.

Для увеличения скорости расслабления мышц используются упражнения, требующие быстрого чередования (прыжки, метания, броски и ловля набивных мячей и т.п.).

Специальные упражнения на расслабление, позволяющие воспринимать расслабленное состояние мышц и научиться произвольно расслаблять мышцы, особенно важны при борьбе с координационной напряженностью.

Упражнения, развивающие выносливость. Методика развития выносливости.

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости (скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений). Средства развития общей выносливости — физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех органов и систем организма, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем. Формы такого рода упражнений многообразны: ходьба, бег, передвижение на лыжах, велосипеде, гребля, плавание, прыжки со скакалкой и др.

В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторнопеременный и интервальный.

На первоначальном этапе нагрузка обычно изменяется преимущественно в сторону увеличения её объема (продолжительность работы или количество повторений), затем в сторону увеличения интенсивности (увеличение скорости движений, сокращение интервалов отдыха между упражнениями или частями упражнения), в дальнейшем опять увеличивается объем нагрузки и т.д.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе тренировки, решают три задачи:

- а) повышение максимального уровня потребления кислорода;
 - б) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;
 - в) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.
- Наиболее эффективны для повышения аэробных возможностей упражнения, в которых участвует возможно больший объем мышечной массы, достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной функций и поддерживается высокий уровень потребления кислорода в течение длительного времени (лыжные гонки, плавание, бег и т.п.).

Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. При этом продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором дыхательных процессов. Если повторная работа выполняется на фоне увеличенных показателей потребления кислорода, дыхательной и сердечно-сосудистой систем (в первые 10-90 сек после работы), то от повторения к повторению потребление кислорода будет расти. При определенном соотношении работы и отдыха может наступить равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода. В этом случае повторная работа может продолжаться довольно длительное время. Применяя повторный и повторно-переменный методы тренировки для повышения аэробных возможностей, надо учитывать следующее:

1. Интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной. ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин.
2. Длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1-1,5 мин. В этом случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха.
3. Интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин.

4. Число повторений определяется возможностями тренирующегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

Развитие мощности отталкивания в беге и прыжках.

Представленный комплекс упражнений обеспечивает повышение мощности взаимодействия атлета с опорой, необходимой как для быстрого разгона и остановки, так и для изменения направления движения при горизонтальных и вертикальных прыжках.

В повседневной практике это коротко называется повышение прыгучести (для волейболистов, баскетболистов, футболистов и представителей других видов спорта которым необходимо отрываться от земли с места или с разбега).

1) Упругие подпрыгивания на месте, отталкиваясь двумя ногами с акцентом на переднюю часть стопы, с помощью рук (на одном прыжке замах — обе руки отводятся назад, на каждом втором мах вперед-вверх с торможением в момент разгибания стоп), то же, с небольшим продвижением вперед-назад, то же, в стороны с поворотами, то же, с постепенным увеличением высоты прыжков, с акцентом на наибольшую высоту в каждом четном (2-4-6) прыжке, следить за вертикальным положением тела и осанкой. То же упражнение, но подпрыгивания на одной ноге, то же, с акцентом на высоту в каждом пятом толчке, то же, с небольшим продвижением вперед.

2) Подпрыгивания повторные на двух ногах вверх с махом рук, выпрямляясь, то же, сгибая ноги вперед, то же, сгибая ноги углом с касанием руками носков, постепенно увеличивать высоту прыжков.

3) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «лягушкой», постепенно увеличивая длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление.

4) С двух-трех шагов разбега прыжок на две ноги и отталкивание вверх с имитацией замаха и удара по мячу одной рукой (волейбол), то же, с имитацией удара по мячу головой (футбол), то же, имитируя бросок двумя руками (баскетбол).

5) С двух-трех шагов разбега выставляя далеко вперед ногу, отталкивание одной и махом другой ногой с акцентом на вылет вверх (чем активнее разбег и дальше ставится нога для толчка, тем вертикальнее и выше взлет), то же, с имитацией замахов — ударов-бросков рукой, головой (ручной мяч, футбол).

6) Прыжки на двух ногах с помощью партнера, взявшись за руки.

7) Прыжки на двух и одной ноге с давлением партнера на плечи стоя сзади. То же упражнение, но с помощью партнера за талию.

8) Прыжки на двух ногах вдвоем с опорой на плечи, поочередным давлением на плечи партнера.

9) Прыжки в полуприседе на одной ноге, взявшись за руки, лицом друг к другу, то же, в движении по кругу в обе стороны, то же, вперед-назад. Стоя боком, взявшись под локти, прыжки с движением в стороны, по кругу.

Упражнения для мышц ног

Упражнения для укрепления подошвенных мышц и сводов стопы помогают в профилактике и частичном выправлении плоскостопия. Систематическое использование упражнений способствует коррекции походки с широко расставленными носками, которая часто приводит к X-образному или 0-образному состоянию ног.

1) В положении сидя подошвенное сгибание-разгибание стопы и хватательное движение пальцами. Хождение босиком по полу, по песку, по морской гальке, по травяному покрову, по круглому бревну с акцентом в опоре на внешний свод.

2) Захватывание пальцами и перебрасывание мелких предметов. Наступание и катание ступней теннисного мяча или палки. В положении сидя с раздвинутыми коленями, с сомкнутыми ступнями движение к себе и от себя. То же, вращение стопами по часовой стрелке и против по наибольшей амплитуде.

3) В стойке ноги вместе разведение и сведение пяток со вставанием на носки.

- 4) Придерживаясь руками за опору, перекатывание мяча, приседания и вставания с разным положением стоп.
- 5) Ходьба с акцентом на внешнем и внутреннем своде стопы.
- 6) Ходьба с перекатом с пятки на носок.
- 7) Ходьба высоко на носках без касания пяткой пола.
- 8) Медленный бег трусцой по восьмерке на передней части стопы, то же, по змейке без опускания на пятку (лучше босиком).
- 9) Ходьба держась высоко на носках вверх-вниз по наклонной поверхности дорожки. То же, змейкой вверх-вниз по наклонной части виража.
- 10) Медленный бег трусцой на передней части стопы по виражу.
- 11) Прыжки на месте на двух ногах, отталкиваясь стопой, то же, на одной ноге.

Упражнения с предметами

В качестве предметов предлагаются наиболее доступные в любых условиях: стул, палка, скакалка, обруч, мешок и теннисный мячик. Для выполнения упражнений со стулом подбирайте доступный прочный стул, не увлекайтесь слишком тяжелым.

В положении сидя глубоко на стуле расправить плечи, потянуться, поднять руки вверх—прогнуться, выпрямить ноги. То же, но повороты туловища в стороны, руки в стороны.

То же, но поочередные пружинистые подтягивания согнутой ноги к телу.

То же, но поднимания прямой ноги вверх с хлопком в ладони под ногой.

То же, но встречное движение согнутых прямых ног, держась руками за стул.

2) Подъем ног и удержание их в положении угол на стуле.

3) Быстро поднять обе ноги вверх до касания ладонями носков и медленно их опустить.

4) Встречное движение прямых ног в есен углом; держась руками за стул.

5) Поднимание и опускание прямых ног медленно в есен углом.

6) В положении стоя на коленях очерчивание концом палки вокруг себя круга, постепенно увеличивая диаметр, то же, стоя.

7) Из положения сидя с опоры концом палки встать с поворотом в равновесие на одной ноге, обратным движением вернуться в сед.

8) В положении сидя, опираясь ногами о палку, выпрямлять ноги с пружинистыми покачиваниями.

9) В стойке ноги врозь в наклоне вперед, палка на лопатках, энергичные повороты туловища в стороны.

10) С выпадом вперед средний круг палкой кистью за спиной, то же, с резкой остановкой перед собой на вытянутой руке.

11) Прыжки со скакалкой и обручем выполняются с вращением скакалки вперед, назад, в стороны одним и двумя вращениями в одном прыжке. Выполняя прыжки, держите скакалку свободно, не зажимая ее сильно пальцами. Прыжки на двух ногах, стопы вместе.

Упражнения с набивными мячами

Упражнения с набивными мячами разнообразны, эффективны, эмоциональны и поэтому являются ценным средством физической подготовки. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств, особенно на быструю силу, быстроту, ловкость и выносливость. При правильном использовании они развивают и способность к произвольному расслаблению мышц. Наиболее распространенная форма — упражнения в парах. В некоторых случаях партнера может заменить наклонный мини-батут или стенка. Используются мячи весом от 1 до 6 кг.

1) Упражнения в парах включают:

а) броски на максимальный темп, когда партнеры становятся на расстоянии 4-8 м друг от друга и выполняют определенное число бросков за меньшее время или наибольшее за заданное время 30-60 с, контролируя качество бросков;

б) броски или передачи мяча тремя-пятью и более из разных исходных положений (стоя, сидя на полу) разными способами. (Необходимое повышение нагрузки достигается увеличением числа передаваемых мячей и расстоянием между партнерами;

в) броски на максимальную силу в равных по силам пара на расстоянии дальности броска. Особое внимание следует уделять завершающей части броска с последующим быстрым расслаблением. Следите за достижением и соблюдением правил безопасности, так как неожиданный удар, особенно тяжелым мячом может серьезно травмировать.

2) Подбрасывание мяча вверх прямыми руками и ловля прямыми или согнутыми руками, постепенно прибавляя высоту бросков. То же, в положении сидя.

3) Броски мяча из-за головы и ловля его перед собой.

4) Вращение мяча вокруг туловища, переключая из руки в руку на уровне бедер, то же, коленей.

5) Перебрасывание мяча из одной руки в другую на разной высоте (перед грудью— над головой). То же, но по более широкой амплитуде и высокой траектории из положения выпада в сторону с ловлей в выпаде в другую сторону.

Упражнения с партнерами

Подбирайте партнеров по возможности близкими по росту, весу и силовым показателям. Следите за исходным положением и темпом выполнения, от чего зависит качество воздействия упражнений на силу или на гибкость. Для крупных групп мышц и на гибкость темп выполнения медленный для мелких— ускоренный. Оказывайте сопротивление в меру сил партнера.

В упражнениях на гибкость будьте взаимно внимательны, постепенно увеличивайте амплитуду, после окончания упражнения меняйтесь местами.

1) Сидя спиной, взявшись под локти, наклоны вперед-назад, наклоны в стороны, с сопротивлением партнера.

2) Разгибая ноги пружинистыми покачиваниями, верхний наклоняется к ногам нижнего.

3) Стоя в упоре на коленях, нижний упругими покачиваниями помогает разгибанию с расслаблением верхнему.

4) Нижний, лежа на животе прогнувшись с захватом руками за голени, верхний медленно отрывается от пола с упругими покачиваниями.

5) Упругими толчками сгибает ногу, нижний сопротивляется.

6) Пружинистые надавливания на лопатки, то же, на поясницу.

7) Пружинистые надавливания, нижний, лежа на спине, сопротивляется.

8) Нижний, лежа на животе, руки впереди, верхний медленно, упруго покачивая, поднимает за руки, увеличивая прогиб.

9) Упругие наклоны с опорой на плечи, повороты корпуса с сопротивлением попеременно.

10) Стоя спиной, руки в стороны, кисти соединены, каждый, делая по шагу вперед и пружинистыми движениями вперед-назад, увеличивает амплитуду раскачивания, то же, одновременное растягивание с сопротивлением. Пружинистыми движениями отведение с подъемом в сторону ноги партнера. Опираясь ступнями разноименных ног и держась за руки, пружинистые притягивания партнера с подъемом ног.

Упражнения на развитие мышц туловища

Медленное выполнение наклонов и поворотов характерно для упражнений преимущественно силовых, быстрое с использованием инерции движения тела и полной амплитудой— на растягивание. Гибкий эластичный позвоночник, с мышечным корсетом это ваше здоровье

1) Стойка ноги врозь на ширине плеч, движения тазом в стороны, руки на поясе, плечи неподвижны. То же, круговые движения тазом поочередно в обе стороны, сгибая колени.

2) Упор лежа на предплечьях, развернутых внутрь кистями. Последовательное разгибание рук с переходом в упор лежа на прямых руках, вернуться в исходное положение.

3) Разгибание и сгибание одной руки с выпрямленным телом, ноги на ширине плеч. То же, можно поднимать только корпус, ноги остаются на полу.

4) В упоре лежа поочередное поднимание рук в стороны с поворотом тела, закончить одним или несколькими пружинистыми рывками.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

- 1) Разгибание кистей с напряженным разведением пальцев и напряженным сгибанием пальцев в кулак.
- 2) Сжатие теннисного мячика в кулаке пружинистым движением пальцев.
- 3) Поднимание и опускание напряженных кистей, вращение с гантелями в горизонтальной плоскости ладонями вниз. То же, в вертикальной плоскости ладонями внутрь.
- 4) Повороты напряженных кистей рук внутрь и наружу, то же, с гантелями.
- 5) Растягивание рук в стороны со сцепленными пальцами, 3-5 с растягивание, 3-5 с отдых.
- 6) Волна в фалангах пальцев кисти, последовательное сгибание и разгибание.
- 7) Пружинистое надавливание на пальцы левой руки ладонью правой руки, пальцы вместе, пальцы разведены.
- 8) Сцепленные пальцы над головой, перед собой — поворачивание кистей ладонями наружу над головой, перед собой.
- 9) Ладони прямых рук соедините перед собой пальцами вперед, сгибая руки в локтях, поворачивать кисти пальцами к груди, не разъединя ладоней, притягивать к себе пружинистыми движениями.
- 10) Свободное размахивание руками с широкой амплитудой в боковой плоскости, то же, с отягощением в руках. Следить за осанкой, не сутулиться. То же, что предыдущее упражнение, но в лицевой плоскости перед собой.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции

Рациональная подготовка юных бегунов на короткие дистанции строится с учетом следующего:

- 1) традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- 2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преимущества в многолетнем плане и в годичных циклах;
- 3) соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- 4) динамики физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из трех лет обучения в группах базового уровня, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный период, затем 6 недель – соревновательный период, в заключение 6 недель – спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах базового уровня (1-го и 2-го 3-го годов обучения)

На первом, втором, третьем году обучения основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в группах базового уровня 4-5 годов обучения. Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый)

продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 1-го, 2-го, 3-го годов обучения в группах базового уровня такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах базового уровня 1-3 годов обучения, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем – 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах базового уровня 4-го и 5-го годов обучения. В первые 2 года занятия юных бегунов на короткие дистанции в группах базового уровня 4-5 годов обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся – от 12 до 14 лет. После каждого гола обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах базового уровня 6-го года обучения углубленного уровня 1, 2 годов обучения.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться ниже- приведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств к скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.
2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта.
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года.

Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним.
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Барьерный бег

Задачи и преимущественная направленность тренировки барьеристов на этапе углубленной специализации 3,4,5 годов обучения:

- совершенствование техники барьерного бега,
- воспитание специальных физических качеств,
- повышение функциональной подготовленности,
- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений,
- накопление соревновательного опыта.

Тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это *осенне-зимний* и *осеннее-летний*. *Осенне-зимний цикл*, хотя и является самостоятельной частью круглогодичного тренировочного процесса, подчинен *осеннее-летнему*.

Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта как в зимнем, так и в летнем цикле. Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений.

Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки, можно достичь более высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной нитью в планировании круглогодичных тренировочных занятий. При этом одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные упражнения и барьерный бег.

Планируя тренировочную нагрузку в *подготовительном периоде* (16-18 недель), надо исходить из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в подготовительном периоде может стать фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне.

На *общеподготовительном этапе* (10 недель) *осенне-зимнего* подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;
- развитие силы, выносливости, быстроты;
- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее элементов;

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и длительность, объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства должны быть достаточно многообразны. На базовом этапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общей физической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость и силу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

Задачами *специально-подготовительного этапа* (6-7 недель) являются:

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;
- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста. При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков.

Продолжительность *зимнего соревновательного периода* (5-6 недель) зависит от

календаря соревнований (6 недель). В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости, скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега. Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей.

Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах.

Весенний подготовительный период (до 25 недель) является мостиком между осенне-зимним и осенне-летним циклами. Задачами этого периода являются:

- дальнейшее совершенствование функциональных возможностей;
- развитие качеств быстроты;
- специальной выносливости, силы.

В начале весеннего подготовительного периода *общеподготовительного этапа* (4 недели) увеличивается объем тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается «острота» тренировки. Далее вводится контроль за временем пробегания отрезков как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуется ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений. Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120м с 10-12 барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между пробежками.

Задачей *специально-подготовительного этапа* (6 недель) дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного бега. Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается. Пробегание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав все 10-12 недель весеннего подготовительного периода, принять участие в 2-4 соревнованиях.

Летний соревновательный период решает следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование функциональной подготовки;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование техники барьерного бега на всей дистанции.

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из 5 тренировочных дней с двумя днями отдыха. В соревновательную неделю объем тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день соревнований.

Прыжки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающий высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в небольшой степени способствуют развитию скоростно-

силовых качеств и координации.

На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Структура годового плана сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований, разных уровней, с учетом конкретных условий, мест и определенными заранее сроками их проведения. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

3.1.3. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности занимающихся, их физическую подготовленность.

Вторая задача спортивных и подвижных игр – образовательная. Ее суть заключается в оказании воздействия на процесс формирования личности. В процессе двигательной активности с соревновательным элементом у детей развивается умение анализировать обстановку, принимать решения, делать выводы, взаимодействовать с другими людьми, появляются организаторские навыки при выполнении определенных ролей.

Третья задача игр – воспитательная. Под ней понимается воспитание у занимающихся важных физических качеств: Ловкости. Это качество вырабатывается подвижными, спортивными играми, тема которых связана с постоянным изменением условий или правил, быстрым переходом от одних действий к другим. Силы. Для проявления этого качества у занимающихся необходимы игры с умеренными физическими нагрузками. Быстроты. Воспитанию этого качества способствует большое количество игр, провоцирующих быстрые реакции на тактильные, зрительные, звуковые сигналы и построенных на необходимости выполнения каких-либо действий в кратчайшее время. Выносливости. Это качество формируется при многократных повторениях напряженных движений. Гибкости. Выработка этого качества возможна в играх, основанных на частом изменении направления движений.

Общие правила выбора и организации игр. Огромное значение играет правильный выбор игры. Он зависит от возраста занимающихся, их развития, подготовленности, количества занимающихся. Участие в различных видах спортивных и подвижных игр вызывает незначительную усталость. Это ощущение является полезным. Оно, возникая систематически, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Очень важно дозировать физическую нагрузку, чтобы она не вызывала переутомления, ведь из-за него наступает вялость, снижается аппетит, нарушается сон.

Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди и другое. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение менять направление движения для получения мяча, броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: удары по мячу ногой, на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Плавание: навык удержания на воде. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Подвижные игры с преимущественной направленностью: подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!».

Кросс: «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег».

Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием».

Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

Метания: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

Акробатические упражнения:

□ *упражнения в балансировании:* равновесия, шпагаты, мосты, упоры, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера.

□ *вращательные упражнения:* перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад; перевороты в стороны и вперед, перевороты колесом.

Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды, бросковые упражнения.

Гимнастические упражнения: прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Прыжки с поворотами на 90, 180, 360, 720, с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений.

3.1.4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Специальные навыки – это совокупность специальных способностей, которые свойственны представителям одного вида или группы видов спорта.

Цель предметной области – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

- формирование двигательных навыков: прыжковый, беговой, ходьбы, навык метания различных предметов, определяемых спецификой основных видов легкой атлетики;

- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;

- формирование навыка специализированного восприятия – «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

К специализированным восприятиям в легкой атлетике относят:

- «чувство предмета» - определяется особенностями предметов, с которыми выполняется физическое упражнение (шест, граната, молот, эстафетная палочка и прочее) или посредством которого выполняется упражнение (барьер, планка, шест и прочее), здесь формируется «чувство препятствия».

- способность к «антиципации» – предугадывание, формируется параллельно «чувству препятствия». Навык позволяет предугадывать движение собственного тела, корректировать движение в процессе выполнения упражнения (например, выполняя «фосбери флор» в движении через планку, при приземлении и так далее);

- «чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства, среды, в которой находится обучающийся: открытый, закрытый стадион, расположение партнеров, соперников на дорожке и прочее.

Средства: на начальных этапах - использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) упражнений для активизация зрительного и двигательного анализаторов.

3.1.5. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Цель предметной области – создание у обучающихся базовых знаний по спортивному и специальному оборудованию в легкой атлетике; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в легкой атлетике, а также по его ремонту;

- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий легкой атлетикой.

В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

3.1.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, кроме базового уровня 1-го года обучения, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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.

Учащиеся, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце занятий углубленного уровня 2-го года обучения, сдают зачет либо экзамен по теории и практике. Присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья» производится приказом по Учреждению.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
БУ-6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. 4. Знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения. 5. Знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков: 30,40,50,60, 80,90,100,120,150 м и т. д. 6. Знать и соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. 	<p>Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.</p>
УУ-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: <ul style="list-style-type: none"> - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. 2. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. 3. Изучать и знать основные правила судейства соревнований. 4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр. 	<p>Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях.</p>
УУ-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия. 2. Правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики. 3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. 4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. 5. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста. 6. Уметь составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. 7. Ведение протоколов соревнований. 8. Проведение контрольных соревнований. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д. 	<p>Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований.</p>

УУ-3,4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах. 2. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам. 3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. 4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. 5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6. Обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости. 7. Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. 8. Должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике. 9. Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. 10. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. 	Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований.
--------	--	---

3.1.7. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной сфере.

Задачи:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формировать практический навык соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработать информационно-образовательный материал по антидопинговой тематике;
- провести лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Группа	Наименование темы
1.	Базового уровня сложности 1,2,3 годов обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг и допинг контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга? 3. Последствия допинга для здоровья?

		4. Допинг и зависимое поведение? 5. Как повысить результат без допинга? 6. Причины борьбы с допингом?
2.	Базовый уровень сложности 4,5 годов обучения	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Процедура допинг-контроля 7. Организация антидопинговой работы
3.	Базового уровня 6 года, углубленного уровня 1,2 годов обучения	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушения антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

3.1.8. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировкам. Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером один раз в год. Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной работой, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных. При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене. Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными восстановительными мероприятиями.

В группах базового уровня 4,5,6 годов обучения, углубленного уровня восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием

тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- режим питания;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники, сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности, повышать спортивную работоспособность, воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня.

Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным.

Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2-2.5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов следует назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю). Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.1.9. ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спринтеров при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем в группах базового уровня 1,2,3 годов обучения. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры,

эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

Большинством тренеров с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Значительно реже применяются упражнения на расслабление. А ведь их выполнение не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спринтера произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях.

Психологические средства восстановления

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

В группах базового уровня психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Главным медико-биологическим средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в ДЮСШ совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи: формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства; воспитание сознательного отношения к обучению; к труду общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Цель профориентационной работы - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи: выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся; формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий; формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья; формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям школы, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни (выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого) Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности. Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	В течение года
Внимание к личным и коллективным	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании	В течение года

достижениям обучающихся	обучающихся (беседы, праздники)	
Трудовое воспитание	Помощь в уборке мест занятий после тренировки	В течение года
	Помощь в оформлении наглядной агитации	По мере необходимости
	Выполнение самостоятельных заданий	В течение года
	Помощь в ремонте спортивного инвентаря	По мере необходимости
Нравственное воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	В течение года
	Беседа с обучающимися по профилактике беспризорности	
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	
	Походы, посещение соревнований	
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	
	Беседа «Красота тела и души»	
	Экскурсии	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения во время тренировочных занятий и соревнований»	Сентябрь, январь. По мере необходимости
	Инструктаж по технике безопасности ПДД	В течение года
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	Ноябрь, март, апрель
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с родителями	Проведение родительских собраний. (Все группы)	2 раза в год. По необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями	По мере необходимости.
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	В течение года
	Посещение дней открытых дверей учебных заведений физкультурной направленности.	
	Выявление профессиональных предпочтений, определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	

	(анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты)	
	Проведение тренировочного занятия, дающего право обучающемуся выступать в роли тренера (проведение разминки, основной части, заключительной. Составление комплексов упражнений)	
	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика»	
	Проведение индивидуальных профконсультаций обучающихся, родителей	
	Проведение бесед с учащимися, родителями на тему: «Профориентация»	

5. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Цель - сохранение физической формы легкоатлетов-спринтеров в условиях отсутствия возможности выполнения тренировок на специализированных спортивных сооружениях за счет оптимизации средств и методов тренировки.

Задачи: создать условия для овладения обучающимися знаниями правильного применения средств и методов тренировки при самостоятельных занятиях легкой атлетикой.

В процессе дистанционного тренировочного занятия используются:

- общепедагогические методы, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие методы строго регламентированного упражнения.

Использование словесных методов, к которым относится рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др., в сочетании с наглядными методами, позволяет повысить эффективность тренировочного процесса

В качестве наглядных методов, в дистанционном обучении используются

- показ отдельных упражнений и их элементов в онлайн трансляции;
- демонстрация учебных видеороликов, видеозаписи техники выполнения отдельных упражнений обучающихся, и др.;

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств и методы направленные на освоение техники отдельных упражнений и элементов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом и по частям. Здесь большое внимание уделяется подводящим и имитационным упражнениям. Выполнение имитационных упражнений позволяет обеспечить облегчающие условия освоения двигательных действий не нарушая общую структуру основных упражнений.

Для совершенствования физических качеств в дистанционных тренировочных занятиях используются две группы методов — непрерывные, в основном с целью повышения аэробных возможностей и интервальные, в которых выполняются серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха.

Формы дистанционного обучения

Тренировочные занятия в режиме онлайн	Видеотренировки	Индивидуальные планы

<ul style="list-style-type: none"> Групповой видео, аудио, смс чат (Watsap, Viber и др.). 	<ul style="list-style-type: none"> Способы отправки видео: Watsap, Viber, электронная почта. 	<ul style="list-style-type: none"> Способы отправки : на руки, смс Watsap, Viber, электронная почта.
--	---	---

Особенности форм дистанционного обучения

Тренировочные занятия в режиме онлайн	Видеотренировки	Индивидуальные планы
<ul style="list-style-type: none"> Тренировки не содержат работу на спортивных снарядах, спортивных сооружениях и парках. Возможность контроля и корректировки выполнения заданий непосредственно во время тренировки. Возможность включения обучающихся видео. 	<ul style="list-style-type: none"> Содержит набор упражнений с разъяснением правил, особенностей, количества раз, подходов или минут их выполнения (обязательно учитываются основные этапы тренировки: разминка, основная и заключительная части). Содержит обязательные ссылки на методический материал. 	<ul style="list-style-type: none"> Содержит набор упражнений с разъяснениями правил, особенностей, количества раз, подходов или минут их выполнения (обязательно учитываются основные этапы тренировки: разминка, основная и заключительная части).

Комплексы упражнений по дистанционному обучению представлены в приложении.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ РЕБОВАНИЯ

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершённых этапов обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль даёт богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Цель контроля - оптимизировать образовательный процесс на основе объективной оценки различных сторон подготовленности обучающихся.

Задачи контроля: определение фактического состояния объекта в данный момент времени; прогнозирование состояния объекта на заданный будущий период времени; определение причин выявленных отклонений объекта от заданных параметров.

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля: обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оценка результатов обучения по программе: теоретические знания и практические умения, и навыки; достижения обучающихся в соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся; оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

Требования к результатам реализации программы на каждом уровне, выполнение которых даёт основание для перевода на следующий уровень сложности

Контрольно-переводные нормативы проходят в форме текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (май-июнь).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

(Бег на короткие дистанции и прыжки)

тесты	оценка	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-1	БУ-2	БУ-3
		юноши			девушки		
1. Челночный бег 3x10 м сек	отлично	9,1	8,9	8,7	9,4	9,2	9,0
	хорошо	9,3	9,1	8,9	9,6	9,4	9,2
	удовлет.	9,5	9,3	9,1	9,8	9,6	9,4
2. Прыжок в длину с места см	отлично	155	165	175	145	155	165
	хорошо	145	155	165	135	145	155
	удовлет.	135	145	155	125	135	145
3. Прыжок через скакалку в течение 30 сек	отлично	34	36	38	44	46	48
	хорошо	32	34	36	42	44	46
	удовлет.	30	32	34	40	42	44

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

(Бег на короткие дистанции)

Тесты юноши	оценка	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3
1. Бег 60 м с высокого старта	отлично	9,0	8,6	8,2	7,8	7,3	7,1
	хорошо	9,1	8,8	8,4	8,0	7,5	7,2
	удовлет.	9,3	9,0	8,6	8,2	7,8	7,3
2. Прыжок в длину с места	отлично	200	215	230	240	260	265
	хорошо	195	210	220	235	250	263
	удовлет.	190	200	215	230	240	260
3. Бег 150 м с высокого старта	отлично	25,3	25,1	24,9	24,7	24,5	
	хорошо	25,4	25,2	25,0	24,8	24,6	
	удовлет.	25,5	25,3	25,1	24,9	24,7	
4. Бег 300 м с высокого старта	отлично						38,0
	хорошо						38,2
	удовлет.						38,5
5. Десятерной прыжок с места	отлично						25,60
	хорошо						25,30
	удовлет.						25,00
Тесты девушки	оценка	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3
1. Бег 60 м с высокого старта	отлично	9,8	9,3	8,8	8,4	8,2	8,0
	хорошо	10,0	9,5	9,0	8,6	8,3	8,1
	удовлет.	10,3	9,8	9,3	8,8	8,4	8,2
2. Прыжок в длину с места	отлично	190	200	210	220	230	240
	хорошо	185	195	205	215	225	235
	удовлет.	180	190	200	210	220	230
3. Бег 150 м с высокого старта	отлично	27,6	27,4	27,2	27,0	26,8	
	хорошо	27,7	27,5	27,3	27,1	26,9	
	удовлет.	27,8	27,6	27,4	27,2	27,0	
4. Бег 300 м с высокого старта	отлично						42,5
	хорошо						43,0
	удовлет.						43,5
5. Десятерной прыжок с	отлично						23,60
	хорошо						23,30

места м	удовлет.						23,00
Спортивный разряд		3юн.- 2 юн.	2 юн.- 1 юн.	1 юн.- 3	3-2	2-1	КМС

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся. Чтобы до минимума сократить возможность тяжелой травмы во время тренировки или на соревнованиях, на уровне условного рефлекса, у спортсмена нужно вырабатывать навыки техники безопасности. В группах тренировки проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр. Техника безопасности, прививается спортсменам незаметно при выполнении каждого упражнения.

Профилактикой травматизма среди спортсменов является и разъяснение при показе движений, почему они выполняются именно в такой последовательности и что может произойти, если делать их из травмоопасного положения.

Тренер должен разъяснять спортсменам правила внутреннего распорядка; ознакомить их с правилами техники безопасности, контролировать уход учащихся с тренировки; вести учет посещаемости тренировок в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинского допуска.

В целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы учащиеся приходили на тренировки только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; покидали спортивные сооружения не позднее 30-и минут после окончания тренировок.

Тренер, проводящий тренировку, обязан:

1. Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.

3. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.

4. Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5. Принимать меры против обморожений при тренировках в зимних условиях.

6. В местах проведения тренировок иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

7. Знать способы до врачебной помощи;

8. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых тренировок.

Обучающиеся обязаны:

- своевременно (2 раза в год), в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру);

- выполнять по согласованию с тренером (тренером-преподавателем) указания врача;

- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера(ов), (тренера(ов)-преподавателя(ей),м медицинского(их) работника(ов), правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером, тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя (тренера);

- приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви;

- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (соблюдать антидопинговые правила), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д.;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;

- ставить в известность тренера-преподавателя (тренера) о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;

- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра.

Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах.

При метаниях:

- перед выполнением упражнений по метанию или толканию снаряда смотреть, нет ли людей в секторе для метания или толкания;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не

производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах

При беге:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

- во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку;

При выполнении прыжков

- выполнять прыжки только после того, как будет свободен сектор;

- грабли класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

- выполнять прыжки, когда тренер-преподаватель (тренер) дал разрешение и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

7.1. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, ОБОРУДОВАНИЮ И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ, НЕОБХОДИМОМУ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Минимальные требования к экипировке для реализации программного материала: костюм спортивный (ветрозащитный) для занятий на открытом воздухе, костюм спортивный для занятий в помещении; майка и трусы легкоатлетические, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, для прыжков, для метания.

Минимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю: барьер легкоатлетический универсальный (20 шт.); брус для отталкивания (1 шт.); место приземления для прыжков в высоту (1 шт.); палочка эстафетная (4 шт.); планка для прыжков в высоту (1 шт.); стартовые колодки (10 шт.); стойки для прыжков в высоту (1 шт.); грабли (2 шт.), измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту (2 шт.), мат гимнастический (8 шт.), мячи для метания (теннисные мячи 10 шт.), мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг (8 шт.), рулетка 20 м., 100 м. (1 шт.), секундомер (2 шт.), скамейка гимнастическая (5 шт.), стенка гимнастическая (2 шт.), конус высотой 30 см (10 шт.), скакалки (20 шт.), щитки баскетбольные, мяч баскетбольный (2 шт.).

На стадионе, в легкоатлетическом манеже, в большом спортивном зале (с соответствующим оборудованием) предполагается наличие секторов: для прыжков в высоту, в длину, для толкания, для метания, для бега беговая дорожка с разметкой.

Сектора содержат следующие объекты: сектор для прыжков в длину: дорожка для разбега, брусок для отталкивания, яма с песком для приземления; сектор для метания мяча, гранаты; сектор для бега – беговая дорожка с разметкой овальной формы (200 м., 400 м.); сектор для прыжков с шестом содержит: дорожку для разбега, яма для приземления, две стойки высотой по 6 м.; прыжок в высоту: прыжковая яма (высота 180 см), стойки для прыжков в высоту, планка.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список библиографических источников

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Бегай. Прыгай. Метай. Под общей редакцией В.В. Балахничева, В.Б. Литвиненко – М.:

Человек, 2013 – 212 с.

3. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - Киев, 1986.
4. Валик Б.В. Тренирам юных легкоатлетов, 1974.
5. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., 1985.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М, Физкультура и спорт, 1983.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М, Физкультура и спорт, 1980.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М, Terra-спорт, 2000.
10. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М., 1985.
11. Легкая атлетика/А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.
12. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.
13. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М, Издательский центр "Академия", 2003.-464 с.
14. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.: 1953.
15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки.- Физкультура и спорт, 1977.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М, Физкультура и спорт, 1986.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка
19. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2011 – 224 с.
20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М, Советский спорт, 2004.
21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М, Советский спорт, 2004.
22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. -М, Советский спорт, 2004.
23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М, Советский спорт, 2005.
24. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М, Советский спорт, 2005
25. Психология: Учебник для институтов физической культуры/Под общей редакцией В.М. Мельникова - М, Физкультура и спорт, 1987.
26. Современная система спортивной подготовки - М, «СААМ», 1995.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М, Физкультура и спорт, 1974.
28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры - М, Физкультура и спорт, 1987.
29. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.
30. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.
31. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. - М, 1984.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация легкой атлетики России - <http://www.rusathletics.com/>
3. Российское антидопинговое агентство - <http://rusada.ru/>

4. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
5. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
6. Международная ассоциация легкоатлетических федераций – www.iaaf.org
7. Международный олимпийский комитет - <https://www.olympic.org/>

Консультант Плюс:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2013 №220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (в ред. Приказа Минспорта РФ от 16.02.2014г. №133).

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ежегодно разрабатывается и утверждается на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

В качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях установлено:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта легкая атлетика-выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Вопросы для проведения текущей аттестации контроля знаний
группы базового уровня сложности 4-го года обучения отделения легкой атлетики**

Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Когда впервые было основано «Общество любителей бега», которое положило начало развития легкой атлетики в России? (выберите правильный ответ)

- а) 1989;
- б) 1889;
- в) 2000;
- г) 1950.

2. Что обязан обучающийся детско-юношеской спортивной школы? (выберите правильные ответы)

- а) своевременно, без опозданий приходить на занятия, извещать тренера-преподавателя о причинах отсутствия на тренировочных занятиях;
- б) пользоваться во время занятий средствами связи;
- в) бережно относиться к имуществу школы;
- г) ничего не обязан.

Предметная область «общая физическая подготовка»

3. Комплекс физических упражнений, выполняемых утром, направленных на укрепление здоровья, повышение общего тонуса организма? (выберите правильный ответ)

- а) разминка;
- б) заминка;
- в) зарядка;
- г) тренировка.

4. Что является основной задачей общей физической подготовки (ОФП)? (выберите правильный ответ)

- а) укрепление здоровья, повышение общей работоспособности организма;
- б) формирование коммуникативных навыков;
- в) повышение этических знаний;
- г) нет правильных ответов.

Предметная область «вид спорта легкая атлетика»

5. С помощью какого упражнения можно оценить выносливость? (выберите правильный ответ)

- а) шпагат;
- б) бег 2000 м.
- в) прыжок в длину с места;
- г) кувырок.

6. Что нельзя делать (выполнять) при метаниях? (выберите правильный ответ)

- а) передавать снаряд друг другу броском;
- б) метать снаряд в не оборудованных для этого местах;
- в) находиться в зоне метания;
- г) все ответы правильные.

Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»

7. В какой игре правила запрещают ловить мяч? (выберите правильный ответ)

- а) гандбол;
- б) волейбол;
- в) пионербол;
- г) баскетбол.

8. Спортивная игра – цель, которой забросить мяч в корзину? (выберите правильный ответ)

- а) футбол;
- б) водное поло;
- в) баскетбол;
- г) хоккей.

Предметная область « спортивное и специальное оборудование»

9. Впишите названия спортивного и специального оборудования используемого в виде спорта легкая атлетика.



1.
2.
3.
4.

10. На каких дистанциях используются стартовые колодки? (выберите правильный ответ)

- а) в беге на короткие дистанции;
- б) в беге на средние и длинные дистанции;
- в) в ходьбе;
- г) в беге с препятствиями.

Каждый правильный ответ 1 балл. 9 вопрос по 0,5 балла за каждый правильный ответ.

Оценка результатов:

50-70% - удовлетворительно;

71-85% - хорошо;

86-100% - отлично.

Правильные ответы для группы БУ-4 (легкая атлетика):

1-б	2-а,в	3-в	4-а	5-б	6-г	7-б	8-в	9-1.барьер легкоатлетический, 2.стартовая колодка, 3.счетчик кругов с колоколом,4. зона приземления для прыжков в высоту, стойки для прыжка в высоту.	10-а
-----	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	------

**Вопросы для проведения текущей аттестации контроля знаний
группы базового уровня сложности 5-го года обучения отделения легкой атлетики**

Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта»

1. В каком году и где легкоатлеты России впервые приняли участие в Олимпийских играх современности? (выберите правильный ответ)

- а) 1900 Париж (Франция);
- б) 1904 Сент-Луис (Соединенные Штаты);
- в) 1912 Стокгольм (Швеция);
- г) 2014 Сочи (Россия).

2. Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни? (выберите правильные ответы)

- а) рациональное питание;
- б) курение;
- в) режим дня;
- г) закаливание;
- д) утомление.

3. Что такое белки, жиры и углеводы. Для чего они нужны?

- а) основные пищевые вещества в рационе человека. Необходимы для нормального протекания всех жизненно важных процессов.
- б) строительные материалы. Необходимы для работы кровеносной системы.
- в) энергетические материалы. Необходимы для работы мышечной системы.
- г) нет правильных ответов.

Предметная область «общая физическая подготовка»

4. Какие упражнения относятся к общеразвивающим (ОРУ), а какие к специальным по виду спорта легкая атлетика (впишите ОРУ или специальные).

- а) круговые движения руками вперед, назад - _____
- б) бег с высоким подниманием бедра _____
- в) наклоны туловища вправо-влево _____
- г) многоскоки _____

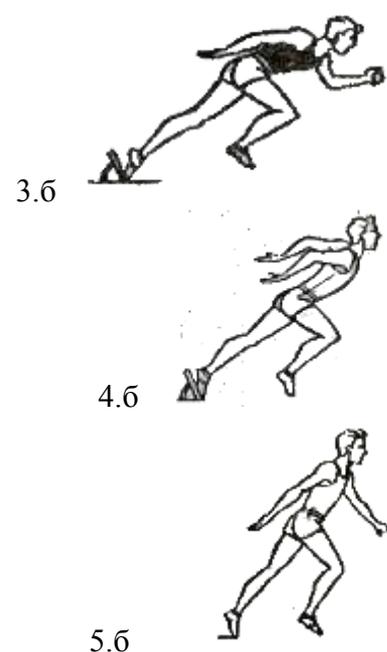
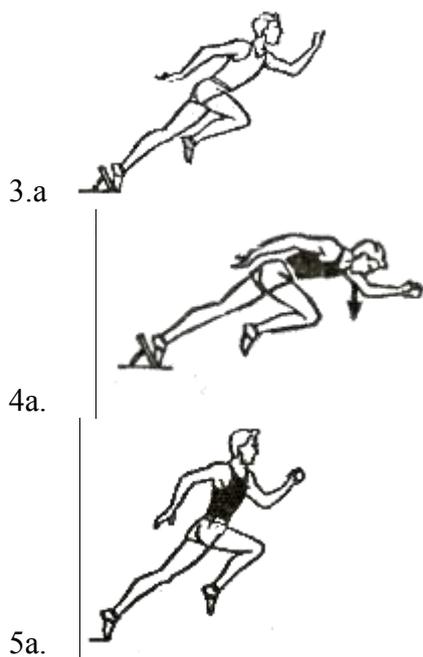
5. С чего следует начинать закаливающие процедуры? (выберите правильный ответ)

- а) с растирания тела полотенцем;
- б) с обливания холодной водой;
- в) с обливания прохладной водой;
- г) с обливания водой, имеющей температуру тела.

Предметная область «вид спорта легкая атлетика»

6. Выберите правильные позы при обучении технике бега на короткие дистанции (обведите правильный ответ)





7. По какой части тела замеряется длина прыжка в длину? (выберите правильный ответ)

- а) по ноге;
- б) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
- г) по любой части тела?

8. Какой бег является наиболее сложным по технике исполнения? (выберите правильный ответ)

- а) спринтерский;
- б) барьерный;
- в) стайерский;
- г) трусцой.

Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»

9. К футболу не относится термин? (выберите правильный ответ)

- а) офсайд;
- б) угловой;
- в) пенальти;
- г) дриблер.

10. Являются ли «веселые старты» спортивной игрой? (выберите правильный ответ)

- а) да;
- б) нет;
- в) в зависимости от этапов;
- г) в зависимости от количества участников.

Предметная область «спортивное и специальное оборудование»

11. Каким спортивным и специальным оборудованием должна быть оборудована дистанция для стипль-чеза? (выберите правильный ответ)

- а) барьеры и сектор для прыжков в длину;
- б) барьеры и ямы с водой;
- в) барьеры и сектор для прыжков в высоту;
- г) ямы с водой.

12. В какой цвет должна быть выкрашена эстафетная палочка?

- а) должна быть выкрашена в такой цвет, чтобы ее легко можно было увидеть во время соревнования;

- б) белый;
- в) коричневый;
- г) черный.

Каждый правильный ответ 1 балл. 4 вопрос по 0,5 балла за каждый правильный ответ; 6 вопрос по 0,5 балла за каждый правильный ответ)

Оценка результатов:

50-70% - удовлетворительно;

71-85% - хорошо;

86-100% - отлично.

Правильные ответы для группы БУ-5 (легкая атлетика):

1- в	2-а,в,г	3-а	4- а-ОРУ б-спец. в-ОРУ г-спец.	5- а	6-1б (1а ошибка- большой прогиб спины; 2а (2б ошибка-большая нагрузка на кисти рук); 3б (3а ошибка резко поднята голова); 4а (4б ошибка обе руки одновременно отведены назад; 5а (5б ошибка - руки напряжены)	7-б	8-б	9-г	10-б	11-б	12-а
---------	---------	-----	--	---------	--	-----	-----	-----	------	------	------

Вопросы для проведения итоговой аттестации контроля знаний углубленного уровня сложности 2-го года обучения отделения легкой атлетики

Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Что такое спорт

- а) спорт - это часть физической культуры направленной на достижение высших результатов.
- б) спорт - это часть физической культуры, где закладываются основа - база - фундамент для нормального физического развития и дальнейшего совершенствования.
- в) спорт - представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей.

2. Когда и где состоялся первый Чемпионат СССР по лёгкой атлетике

- а) 1913 г. г.Киев
- б) 1922 г. г.Москва
- в) 1908 г. г.Санкт-Петербург

3. Какие Белгородские спортсмены становились призёрами олимпийских игр в виде спорта лёгкая атлетика

- а) Сергей Тетюхин
- б) Светлана Хоркина
- в) Юрий Куценко
- г) Елена Соколова

4. Какие спортивные разряды устанавливаются в Российской Федерации в соответствии с нормами и требованиями Единой Всероссийской Спортивной классификации...

- а) первый, второй, третий юношеские разряды;
- б) первый,второй, третий спортивные разряды;
- в) кандидат в мастера спорта;
- г) мастер спорта России

5. В олимпийских играх 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадиону
- б) 100 ярдов
- в) одному стадию
- г) 200 м

6. Установите соответствия между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

вещества	Продукты питания
1) белки	а) кисломолочные продукты
2) жиры	б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	в) рыба, мясо
4) кальций	г) семена подсолнечника

- 1) 1-а 2-б 3-в 4-г
- 2) 1-в 2-г 3-б 4-а
- 3) 1-в 2-г 3-а 4-б
- 4) 1-б 2-а 3-г 4-в

Предметная область «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

б. Какие виды мышц вы знаете:

- а) мышцы- разгибатели;
- б) мышцы-сгибатели;
- г) мышцы-антагонисты;
- в) мышцы- сенергисты;
- г) мышцы-наклонисты

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- б) продолжительного выполнения двигательных действий;
- в) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий
- г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

8. Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до:

- а) 120 ударов в минуту
- б) 140 ударов в минуту
- в) 160 ударов в минуту
- г) 160 и более ударов в минуту

9. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части тренировки, посвящённой общей физической подготовке:

1. Сила. 2. Быстрота. 3. Гибкость. 4. Выносливость:

- А) 1,2,3,4. Б) 2,3,1,4. В) 4,3,2,1. Г) 3,2,4,1?

10. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?

- а) на скоростно-силовые способности;
- б) на выносливость;
- г) на гибкость;
- д) на способность сохранять равновесие

11. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160-ударов в минуту?

- а) оздоровительный;
- б) поддерживающий;
- в) развивающий;
- г) тренирующий

12. Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, который определяется с помощью спирометра?

- а) жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)
- б) вес лёгких
- в) мера дыхания

Предметная область «Вид спорта легкая атлетика»

13. Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает?

- а) пятиборья;
- б) семиборья;
- в) девятиборья;
- г) десятиборья.

14. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- а) прыжок в длину с разбега;
- б) тройной прыжок;
- в) прыжок в длину с места;
- г) прыжок в высоту с разбега.

15. Укажите на какие фазы делится бег на короткие дистанции:

- а) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) стартование, разгон, финиширование;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок

16. Результат в прыжках в длину зависит от :

- а) начальной скорости и угла вылета;
- б) начальной скорости и угла отталкивания;

в) начальной скорости и угла атаки

17. Система психологических приемов и форм самовнушения, направленных на регуляцию психических состояний, расслабление мышц, восстановление работоспособности называется

- а) восстановление
- б) аутогенная тренировка
- в) релаксация

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

18. Как называют нарушение правил в баскетболе?

- а) забег;
- б) пробежка;
- в) перебежка;
- г) забегание

19. Кокой из способов подачи в волейболе является самым распространенным?

- а) нижняя прямая подача;
- б) нижняя боковая подача;
- в) верхняя прямая подача;
- г) верхняя боковая подача

20. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?

- а) биатлон;
- б) триатлон;
- в) дуатлон;
- г) скиатлон

Предметная область «Судейская подготовка»

21. Квалификационные соревнования по лёгкой атлетике – это соревнования, которые:

- а) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить, подтвердить, повысить спортивный результат;
- б) проводятся для спортсменов определённого спортивного разряда
- в) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.

22. При касании какой частью тела плоскости финиша фиксируется окончание дистанции?

- а) головой
- б) рукой
- в) туловищем
- г) ногой

23. Как определяется победитель в прыжках в длину, если у спортсменов лучшие результаты совпадают?

- а) проводится перепрыжка
- б) по сумме всех попыток
- в) по второму лучшему результату
- г) кто первым показал лучший результат

Предметная область «Специальные навыки»

24. Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- а) наложение холода;
- б) наложение тугй повязки;
- в) согревание повреждённого места;
- г) обращение к врачу.

25. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по

- а) частоте дыхания;

- б) частоте сердечных сокращений;
- в) самоочувствию;
- г) чрезмерному потоотделению.

Оценка результатов:

50-70% - удовлетворительно;

71-85% - хорошо;

86-100% - отлично.

Правильные ответы для группы УУ-2 (легкая атлетика):

1-а	2-б	3-в,г	4-,б,в	5-в	6 - 2	6-а,б, в,г	7-в	8-в	9-б	10-а	11-а	12-а	13-в
14-в	15-а	16-а	17-б	18- б	19-в	20-б	21- в	22- в	23- в	24-в	25-в		

Комплекс упражнений для укрепления мышц голени и стопы.

Описание упражнений	Дозировка (количество повторений)	Указания
Перескоки на месте с ноги на ногу. И.П. - стоя, стопы близко друг к другу, руки в положении бегового движения. Выполнять прыжки на месте пружинистым перескоком с ноги на ногу, поочередно поднимая маховой ноги на 45 градусов.	40-60 раз	Пяткой не касаться пола, носок должен быть направлен в положении на себя.
Прыжки на стопе на месте. И.П. - стоя, ноги близко друг к другу, руки в замке за спиной, колени слегка согнуты. Выполнять прыжки на стопе на месте на двух ногах одновременно.	80-100 раз	Пяткой не касаться пола, носок должен быть направлен в положении на себя. Упражнение выполнять в быстром темпе.
Вытягивание стоп к себе и от себя. И.П. - сидя, ноги вытянуты, упор руками о пол. Вытянуть стопы от себя, при этом тянуть пальцы сначала от себя, потом на себя. Затем потянуть стопу на себя.	15-20 раз	Фиксировать стопу в каждом положении на 3-4 секунды.
Вращения стоп. И.П. - то же. Вращение одновременно обеими стопами с максимальной амплитудой сначала в одну, потом в другую сторону.	По 15-20 раз в каждую сторону	Выполнять медленно.
Сокращение стоп. И.П. - то же. Максимально сжать правую стопу и находясь в этом положении дотянуться носком правой стопы к пятке левой стопы. Задержаться в этом положении на 5 секунд. Повторять упражнение чередуя стопу.	По 10-15 раз на каждую стопу	Максимально задействовать мышцы стопы.
Вытягивания стоп. И.П. - сидя, ноги вытянуты, стопы вместе, упор руками о пол. Потянуть внешнюю сторону обеих стоп на себя, не позволяя стопам разойтись. Зафиксировать это положение на 5 секунд. То же повторить на внутреннюю сторону стопы.	14-20 раз	Максимально задействовать мышцы стопы.
Ходьба на пятках. И.П. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Ходьба на пятках до чувства усталости.	2-3 минуты	Эти упражнения чередуются между собой. Возможно выполнение в режиме 1 мин. через 1 мин., 2 через 2 и т.д.
Ходьба на носках. И.П. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Ходьба на носках до чувства усталости. Это	2-3 минуты	

упражнение лучше чередовать с ходьбой на пятках.		
<p>Раскатывание свода стопы. И.П. – стоя сводом правой стопы на пластиковой бутылке 0,5 литра, упор на левую ногу, стоящую на полу. Упор руками о стол. Раскатывать свод стопы правой ноги по направлению вперед-назад. То же повторить на левую.</p>	50-60 раз	

В процессе роста тренированности количество повторов в упражнениях комплексов увеличивается до максимального.

Следующий комплекс статических упражнений направлен на укрепление мышц корпуса, передней части бедра, а так же коленных суставов. Преимущество статических упражнений в том, что они позволяют прорабатывать максимальное количество разных групп мышц, при этом активно работают глубокие мышцы.

Комплекс статических упражнения для развития мышц корпуса, укрепления связок, сухожилий и развития координации тела.

Описание упражнений	Дозировка (количество повторов)	Указания
<p>Планка на животе. И.П. – упор лежа на прямых руках. Мышцы живота напряжены. Сохранять это положение, не прогибаясь в пояснице.</p>	40-60 сек	Шею держать ровно.
<p>Планка на спине. И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, упор сзади на предплечья. Оторвать корпус от пола, упершись пятками и предплечьями, мышцы живота напрячь. Сохранять это положение, не прогибаясь в пояснице.</p>	40-60 сек	Шею держать прямо. После упражнения отдых 30 сек.
<p>Планка на животе на одной ноге. И.П. – лежа на животе, ноги вытянуты, упор на предплечья. Поднять правую ногу параллельно корпусу. Сохранять это положение, не прогибаясь в пояснице. То же повторить на левую ногу.</p>	по 30-40 сек на каждой	Удерживать равновесие.
<p>Планка на спине на одной ноге. И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, упор сзади на предплечья. Оторвать корпус от пола, упершись пятками и предплечьями. Поднять правую ногу параллельно корпусу. Сохранять это положение. То же повторить на левую ногу.</p>	по 30-40 сек на каждой	Не опускать таз.
<p>Боковая планка. И.П. – лежа на правом боку, ноги вытянуты, упор на предплечье. Оторвать корпус от пола, упершись пятками и</p>	40-60 сек	Удерживать равновесие. После упражнения отдых 30 сек.

предплечьям. Сохранять это положение. Повторить упражнение на левом боку.		
Полуприсед, стопы вместе. И.П. - стопы вместе, руки вытянуты вперед. Опуститься в полуприсед. Сохранять это положение.	30-60 сек	Не разводить стопы и колени. Прогнуться в пояснице.
Полуприсед, ноги шире плеч. И.П. – стоя ноги шире плеч, руки вытянуты вперед. Опуститься в полуприсед. Сохранять это положение.	30-60 сек	Колени не выводить вперед. Прогнуться в пояснице. После упражнения отдых 30 сек.
Стойка в широком выпаде. И.П. – стойка в широком выпаде на правую ногу, руки вытянуты вперед. Сохранять это положение. Повторить упражнение на левую ногу.	по 30-40 сек на каждую ногу	Удерживать равновесие. Не опускать колено на пол.
Стойка в широком перекате. И.П. – стойка в широком перекате на правую ногу, руки вытянуты вперед. Сохранять это положение. Повторить упражнение на левую ногу. по 30 сек на каждую ногу Удерживать равновесие. Не опускать колено на пол.	по 30-40 сек на каждой	Удерживать равновесие. Спину держать прямо, прогнувшись в пояснице. После упражнения отдых 30 сек.
Упор лежа с широкой постановкой рук. И.П. – стойка в упоре лежа с широко расставленными руками, локти полусогнуты. Сохранять это положение.	30-40 сек	Держать спину прямо.
Упор лежа на прямых широко разведенных руках. И.П. – стойка в упоре лежа с широко расставленными руками, локти полусогнуты. Сохранять это положение.	30-40 сек	Держать спину прямо.
Рыбка. И.П. – лежа на животе, руки вытянуты над головой, ноги вытянуты. Оторвать прямые, включая бедро ноги и руки вместе с верхней частью корпуса от пола, прогнуться. Сохранять это положение.	60-120 сек	

По окончании выполнения данного комплекса обязательно выполняются упражнения на растяжение, так как статические упражнения сильно закрепощают мышцы и делают их короче. Упражнения на растяжение в конце любой тренировки является важной составляющей занятия. С их помощью улучшается эластичность мышц и подвижность суставов, что позволяет предотвратить появление травм и усилить эффект тренировки.

Комплекс упражнений на растяжение

Описание упражнений	Дозировка (количество повторений)	Указания
Растяжение боковых мышц шеи И.П. – стоя ноги на ширине плеч, левая рука	По 15-20 сек. в каждую	Выполнять статично, без покачиваний,

опущена вдоль корпуса, правая рука согнута, ладонь на затылке ближе к левому уху. Наклоны головы вправо, при помощи давления кисти правой руки. Повторить упражнение в другую сторону.	сторону	медленно. Дышать глубоко.
Растяжение плеч И.П. – стоя ноги на ширине плеч, левая рука прямая, вытянута выше груди вправо параллельно полу, правая рука согнута, ладонь на локте левой руки. Аккуратным давлением правой руки тянуть левую вправо. Повторить упражнение в другую сторону.	По 15-20 сек. в каждую сторону	Выполнять статично, без покачиваний, медленно. Дышать глубоко.
Растяжение трицепсов И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты в локтях. Положить ладонь левой руки на верх правой лопатки, ладонь правой руки положить на локоть левой руки. Аккуратным давлением правой руки помогаем левой ладони опуститься ниже. Повторить упражнение в другую сторону.	По 15-20 сек. в каждую сторону	Выполнять статично, без покачиваний, медленно. Дышать глубоко.
Растяжение всего тела И.П. – стойка в планке на втянутых руках. Плавно перейти из планки в горку, двигаясь тазом назад и удерживаться в этом положении.	30-40 сек.	Выполнять статично, без покачиваний, медленно. Дышать глубоко.
Растяжение позвоночника и мышц спины И.П. – лежа на животе, упор на руки согнутые в локтях, под плечами. Поднять вверх тело, опираясь на руки, прогнуться в пояснице.	30-40 сек.	Держать шею в расслабленном состоянии, голову держать прямо, лопатки свести.
Растяжение ягодиц и паховых мышц И.П. – стойка в глубоком выпаде, колено ноги, находящейся сзади поставлено на пол, нога стоящая впереди согнута в колене под углом 90 градусов, стопа под коленом. Плавно опускать таз вниз. Повторить упражнение в другую сторону.	По 15-20 сек. в каждую сторону	Выполнять статично, без покачиваний, медленно. Дышать глубоко.
Растяжение задней поверхности бедра и подколенных связок И.П. – сидя, ноги вытянуты, спина перпендикулярно полу. Взяться руками за носки и тянуть их на себя.	30-40 сек.	Колени стараться не гнуть, спину держать прямо.
Растяжение ягодичных мышц, снятие напряжения со спины. И.П. – сидя, ноги вытянуты. Согнуть правую ногу и завести ее в сторону через бедро левой вытянутой ноги, повернуть корпус вправо упираясь правой рукой, внутренней частью левого локтя создавать давление на правое колено. Повторить упражнение в другую сторону.	По 15-20 сек. в каждую сторону	Выполнять статично, без покачиваний, медленно. Дышать глубоко.

Растяжение мышц ног и спины И.П. – сидя в позе лотоса, спина выпрямлена, прямые руки подняты, кисти в замке. Тянуться за руками не поднимая плеч.	30-40 сек.	Выполнять статично, без покачиваний, медленно. Дышать глубоко.
Растяжение ягодичных мышц И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх. Голень правой ноги расположить на бедре левой, обхватить бедро руками. При помощи рук потянуть левое бедро на себя. Повторить упражнение в другую сторону.	По 15-20 сек. в каждую сторону	Поясница должна быть сильно прижата к полу, прогиба не должно быть.
Общее расслабление И.П. – сидя ягодицами на пятках, колени расставлены. Вытянуть руки вперед и наклониться, располагая корпус между бедрами. Лежать в расслабленном состоянии.	30-40 сек.	Не напрягать тело.

Следующие два комплекса упражнений способствуют развитию различных групп мышц и выполняются в интервальном режиме, в умеренном темпе.

Комплекс упражнений для развития мышц ног.

Описание упражнений	Дозировка (количество повторений)	Указания
Бег с захлестыванием голени на месте. И.П. – стоя стопы близко друг к другу, руки опущены, ладони на ягодицах. Выполнять бег касаясь пятками ладоней.	30-50 раз	Колени не разводить.
Прыжки, птица. И.П. – стоя стопы близко друг к другу, руки опущены вдоль корпуса. Подпрыгнуть, разводя ноги широко, одновременно делая мах руками над головой с касанием ладонями друг друга.	30-50 раз.	
Подъемы таза в положении лежа. И.П. – лежа на спине, колени согнуты, руки под ягодицами. Выполнять не высокие подъемы таза с последующим возвращением в исходное положение.	30-50 раз	Таз поднимать не высоко, чтобы нагрузка шла на ягодицы, а не на поясницу.
Полуприсед. И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки в замок на затылке, локти расставлены. Выполнять пружинистые полуприседы.	20-30 раз	Спину держать прямо.
Подъемы на стопе на месте. И.П. – стоя стопы близко друг к другу, руки опущены. Выполнять подъем – опускание на стопе.	20-40 раз	Колени во время подъема не выпрямлять до конца.
Бег с захлестыванием голени на месте. И.П. – стоя стопы близко друг к другу, руки опущены, ладони на ягодицах. Выполнять бег касаясь пятками ладоней.	30-50 раз	Колени не разводить.
Подъемы на стопе на месте.	20-40 раз	Колени во время

И.П. - стоя стопы близко друг к другу, руки опущены. Выполнять подъем – опускание на стопе.		подъема не выпрямлять до конца.
Приседы с махом ногой. И.П. – стойка в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, кисти в замке. Выполнять глубокий присед, во время возвращения в исходное положение сделать мах ногой в сторону-вверх до прямого угла. Махи делать поочередно правой-левой ногой.	20-30 раз	Спину держать прямо. После этого упражнения отдых 30 сек.
Подъемы таза в положении лежа. И.П. – лежа на спине, колени согнуты, руки под ягодицами. Выполнять не высокие подъемы таза с последующим возвращением в исходное положение.	30-40 раз	Таз поднимать не высоко, чтобы нагрузка шла на ягодицы, а не на поясницу.
Полуприсед. И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки в замок на затылке, локти расставлены. Выполнять пружинистые полуприседы.	20-30 раз	Спину держать прямо.
Боковые выпады. И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки на пояснице. Выполнять выпады в правую сторону, с последующим возвращением в исходное положение. Повторить упражнение на левую сторону.	По 15-25 раз на каждую ногу	Опускаться ниже, спину держать прямо.
Подъемы таза в положении лежа. И.П. – лежа на спине, колени согнуты, руки под ягодицами. Выполнять не высокие подъемы таза с последующим возвращением в исходное положение.	30-40 раз	Таз поднимать не высоко, чтобы нагрузка шла на ягодицы, а не на поясницу.
Бег с захлестыванием голени на месте. И.П. – стоя стопы близко друг к другу, руки опущены, ладони на ягодицах. Выполнять бег касаясь пятками ладоней.	30-50 раз	Колени не разводить.
Приседы с махом ногой. И.П. – стойка в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, кисти в замке. Выполнять глубокий присед, во время возвращения в исходное положение сделать мах ногой в сторону-вверх до прямого угла. Махи делать поочередно правой-левой ногой.	20-30 раз	Спину держать прямо. После этого упражнения отдых 30 сек.
Подъемы таза в положении лежа. И.П. – лежа на спине, колени согнуты, руки под ягодицами. Выполнять не высокие подъемы таза с последующим возвращением в исходное положение.	30-40 раз	Таз поднимать не высоко, чтобы нагрузка шла на ягодицы, а не на поясницу.
Боковые выпады. И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки на	По 15-25 раз на каждую ногу	Опускаться ниже, спину держать

пояснице. Выполнять выпады в правую сторону, с последующим возвращением в исходное положение. Повторить упражнение на левую сторону.		прямо.
Бег с захлестыванием голени на месте. И.П. – стоя стопы близко друг к другу, руки опущены, ладони на ягодицах. Выполнять бег касаясь пятками ладоней.	30-50 раз	Колени не разводить.

ЧСС во время выполнения упражнений данного комплекса должен находиться в пределах 130- 150 ударов в минуту.

Комплекс упражнений для развития мышц ног, брюшного пресса и ягодиц.

Описание упражнений	Дозировка (количество повторений)	Указания
И.П. – лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком, ноги вытянуты. Выполнять подъем прямых ног, включая бедро максимально напрягая мышцы ягодиц.	15-20 раз	Выполнять в умеренном темпе.
И.П. – стойка в упоре лежа на прямых руках. Мышцы живота напряжены. Выполнять подъемы правой ноги максимально напрягая мышцы ягодицы. Повторить упражнение на левую ногу.	По 15-20 раз на каждую ногу	Выполнять в умеренном темпе.
И.П. – стойка в упоре на коленях на прямых руках. Выполнять подъемы правой ноги, согнутой в колене, в сторону до прямого угла, возвращаясь в исходное положение. Повторить упражнение на левую ногу.	По 15-20 раз на каждую ногу	Спину держать ровно, не заваливаться в сторону. После этого упражнения отдых 40 сек.
И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки прямые расставлены в стороны. Выполнять косые скручивания с возвращением в исходное положение.	15-20 раз	Руки держать на уровне плеч.
И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки сомкнуты на затылке. Поочередный подъем прямых ног вверх до прямого угла с возвращением в исходное положение	15-20 раз	Колени не гнуть.
И.П.– лежа на спине, руками обхватить лодыжки, ноги оторвать от пола. Раскрыться, вытягивая ноги и руки в противоположные стороны до полного их выпрямления, возвращаясь в исходное положение.	15-20 раз	Ногами не касаться пола на протяжении выполнения всего упражнения.
И.П. – лежа на животе, руки вытянуты над головой, ноги вытянуты. Выполнять одновременные подъемы прямых рук и ног, прогибаясь в пояснице.	15-20 раз.	После этого упражнения отдых 40 сек.
И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки в замок	15-20 раз	Спину держать

на затылке, локти расставлены. Выполнять пружинистые полуприседы.		прямо.
И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки на поясице. Выполнять боковые выпады в правую сторону, с последующим возвращением в исходное положение. Повторить упражнение на левую сторону.	По 15-20 раз на каждую ногу	Опускаться ниже, спину держать прямо. После этого упражнения отдых 30 сек.
И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки в замок на затылке, локти расставлены. Выполнять пружинистые полуприседы.	15-20 раз	Спину держать прямо.
И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки на поясице. Выполнять не широкие выпады правой ногой, возвращаясь в исходное положение.	По 15-20 раз на каждую ногу	Выполнять в умеренном темпе. После этого упражнения отдых 30 сек.
И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки в замок на затылке, локти расставлены. Выполнять пружинистые полуприседы.	15-20 раз	Спину держать прямо.
И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки на поясице. Выполнять не широкие обратные выпады правой ногой, возвращаясь в исходное положение.	По 15-20 раз на каждую ногу	После этого упражнения отдых 40 сек.
И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки прямые расставлены в стороны. Выполнять косые скручивания с возвращением в исходное положение.	15-20 раз	Руки держать на уровне плеч.
И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки на поясице. Выполнять не широкие выпады правой ногой, возвращаясь в исходное положение.	По 15-20 раз на каждую ногу	Выполнять в умеренном темпе.
И.П. – лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком, ноги вытянуты. Выполнять подъем прямых ног, включая бедро максимально напрягая мышцы ягодиц.	15-20 раз	Выполнять в умеренном темпе. После этого упражнения отдых 40 сек.
И.П. –стоя ноги на ширине плеч, руки в замок на затылке, локти расставлены. Выполнять пружинистые полуприседы.	15-20 раз	Спину держать прямо.
И.П. – лежа на животе, руки вытянуты над головой, ноги вытянуты. Выполнять одновременные подъемы прямых рук и ног, прогибаясь в поясице.	15-20 раз	Выполнять в умеренном темпе.
И.П. – стойка в упоре лежа на прямых руках. Мышцы живота напряжены. Выполнять подъемы правой ноги максимально напрягая мышцы ягодицы. Повторить упражнение на левую ногу.	По 15-20 раз на каждую ногу	Выполнять в умеренном темпе.

ЧСС во время выполнения должен находиться в пределах 130- 150 ударов в минуту.

В следующем комплексе подобраны упражнения для развития мышечной силы и быстроты, которые помогают мышцам развивать наибольшее усилие за наименьший возможный промежуток времени. Все упражнения в данном комплексе выполняются в

максимально быстром темпе.

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Описание упражнений	Дозировка (количество повторений)	Указания
И.П. – стоя, упор прямыми руками о стену, корпус, ноги и таз образуют прямую линию и находятся под углом 45 градусов к стене. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стену в максимальном темпе.	2x10 сек. через 20 сек. отдыха	Следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время.
И.П. – стоя, ведущая нога немного отставлена вперед, колено слегка согнуто, корпус в наклоне бегового положения. Работа рук в положении стоя, в максимальном темпе.	2x10 сек. через 20 сек. отдыха	Следить, чтобы в локтях был тупой угол. После этого упражнения отдых 60 сек.
И.П. – стойка в приседе, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса. Выпрыгивания из приседы вверх с махом руками вперед-вверх, в максимальном темпе.	20 сек.	Выпрыгивать как можно выше.
И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, руки вытянуты над головой с 5 литровой бутылкой, наполненной водой. Подъемы корпуса с выбросом рук, удерживающих груз вперед и возвращением в и.п.. Выполнять в максимальном темпе.	20 сек.	Не касаться грузом пола.
И.П. – стоя, стопы и колени сомкнуты, руки согнуты в локтях под тупым углом. Пружинистые подскоки на стопе на двух ногах на месте с одновременным махом руками вперед-назад в максимальном темпе.	20 сек.	После этого упражнения отдых 120 сек.
И.П. – стоя, упор прямыми руками о стену, корпус, ноги и таз образуют прямую линию и находятся под углом 45 градусов к стене. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стену в максимальном темпе.	2x10 сек. через 20 сек. отдыха	Следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время.
И.П. – стоя, ведущая нога немного отставлена вперед, колено слегка согнуто, корпус в наклоне бегового положения. Работа рук в положении стоя, в максимальном темпе.	2x10 сек. через 20 сек. отдыха	Следить, чтобы в локтях был тупой угол. После этого упражнения отдых 60 сек.
И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на животе с 5 литровой бутылкой, наполненной водой. Выполнять косые скручивания с касанием грузом пола справа-слева от корпуса, с возвращением в исходное положение.	20 сек.	Спину держать ровно.
И.П. – стоя, руки опущены со скакалкой. Прыжки на скакалке на двух ногах, в максимальном быстром темпе.	4x10 сек. через 10 сек. отдыха	После этого упражнения отдых 60 сек.

И.П. – стоя, руки опущены со скакалкой. Бег с высоким подниманием бедра со скакалкой на месте, в максимальном темпе.	20 сек.	
И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на животе с 5 литровой бутылкой, наполненной водой. Выполнять косые скручивания с касанием грузом пола справа-слева от корпуса, с возвращением в исходное положение.	20 сек.	Спину держать ровно.