

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

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА РАБОТНИКОВ  
СФЕРЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СЕРДЦЕ ОТДАЮ ДЕТЯМ»**

**ДУБРОВСКАЯ ЛЮДМИЛА  
АЛЕКСАНДРОВНА  
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**

г. Белгород

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

«Согласовано»  
Старший тренер-преподаватель  
отделения лёгкой атлетики  
*Возн* Загорельский А.И.  
Протокол № 1 от  
«29» августа 2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
МБУ ДО ДЮСШ №2  
*И. Хаецкая* Хаецкая И. В.  
«29» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**  
для группы базового уровня сложности 6-го года обучения  
(бег на средние и длинные дистанции, прыжки)

возраст обучающихся 13-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Разработчик программы:**

Нерубенко Людмила Александровна—  
тренер-преподаватель отделения легкой атлетики,  
МС по легкой атлетике

г. Белгород, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. 1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения программы .....	6
2. Учебный план.....	8
2.1. План учебного процесса.....	8
2.2. Календарный учебный план-график.....	9
3. Методическая часть.....	11
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.....	11
3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	11
3.1.2. Программный материал для практических занятий: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, вид спорта легкая атлетика.....	16
3.1.3. Различные виды спорта и подвижные игры.....	27
3.1.4. Специальные навыки.....	28
3.1.5. Спортивное и специальное оборудование.....	29
3.1.6. Планы антидопинговых мероприятий.....	29
3.1.7. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического, психологического контроля.....	30
3.1.8. Применение восстановительных средств.....	32
4. Воспитательная и профориентационная работа (план воспитательной работы).....	33
5. Дистанционное обучение.....	41
6. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.....	42
7. Требования техники безопасности.....	44
7.1. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала.....	46
8. Перечень информационного обеспечения.....	47
Приложения.....	49-62
Приложение 1. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	
Приложение 2. Вопросы для проведения текущей аттестации контроля знаний группы базового уровня сложности 6-го года обучения отделения легкой атлетики	
Приложение 3. Вопросы оценки деятельности воспитательной работы	
Приложение 4. Комплексы упражнений при дистанционном обучении	

## 1. 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана на основании дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта легкая атлетика МБУДО ДЮСШ №2, утвержденная приказом №279 от 31.08.2022 г.

В соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с актуальными изменениями;

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

-приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 года № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Министерства спорта РФ от 1 ноября 2021 года № 841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

-приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- программа воспитания МБУДО ДЮСШ № 2, утверждённая приказом № 286 от 31.08.2021 г.

Рабочая программа по легкой атлетике (далее - Программа) разработана с учетом Федерального Закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Минспорта № 673 от 20 августа 2019 года.

За основу разработки данной программы был взят анализ результатов обучающихся за 2021-2022 учебный год.

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа. Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанному на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в форме спортивно-тренировочных и оздоровительных сборов, а так же самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Программа рассчитана на 520 часов (из них 60 часов на самостоятельную работу), в том числе на контрольные и практические работы.

Программа предусматривает проведение 5 тренировочных занятий в неделю, продолжительностью 2 академических часа. Занятия проводятся без перерыва.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении.

**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 базовом уровне сложности 6-го года обучения.

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. *Первая* является проблема снижения здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков. *Вторая* – вопросом воспитания обучающихся (с 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество. «Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

**Новизна** заключается в 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, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, так же важным аспектом программы является воспитательная работа.

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы:

Группа	Оптимальный возраст для зачисления, лет	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке
БУ-6	13-14	12	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП 1 юн.-3 спорт.разряд

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 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»**

Цель 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 13-14: 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 3х20 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 сложности, 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 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.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

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 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)	
			5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
<b>Количество часов в неделю</b>			9	10	12	12
<b>Общий объем часов</b>			468	520	624	624
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>290</b>	<b>322</b>	<b>392</b>	<b>392</b>	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	46	54	54	
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	124	138	-	-	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	90	90	
1.4.	Вид спорта: легкая атлетика	124	138	166	166	
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	82	82	
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>124</b>	<b>138</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	62	70	54	54	
2.2.	Судейская подготовка	-	-	54	54	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	42	46	26	26	
2.4.	Специальные навыки	16	18	20	20	
2.4.1.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	4	4	6	6	
3.	Самостоятельная работа	54	60	72	72	

**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 ПЛАН-ГРАФИК

Календарный учебный план-график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

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 объёма 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.

Программа предусматривает проведение 5 тренировочных занятий в неделю, продолжительностью 2 академических часа. Занятия проводятся без перерыва.

### Календарный план-график для базового уровня 6-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	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4		2	46
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	14	16	13	11	13	12	12	12	13	12		10	138
3. Вид спорта "легкая атлетика"	12	12	15	14	13	12	14	14	15	13		4	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
<b>Всего:</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>460+60</b>

### План-схема полугодичного цикла тренировок

Недели	Направленность тренировок
1	выносливость
2	выносливость
3	выносливость
4	силовая
5	выносливость
6	скоростная
7	выносливость
8	специальная выносливость
9	силовая
10	скоростная
11	силовая
12	выносливость
13	скоростная
14	выносливость
15	специальная выносливость
16	силовая
17	скоростная
18	специальная выносливость
19	силовая
20	скоростная
21	специальная выносливость
22	силовая
23	скоростная
24	специальная выносливость
25	силовая
26	скоростная
	Главные соревнования

### **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.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен знать:

- задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

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:

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

**Тема № 1.** Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

**Методические указания.** Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

**Тема № 2.** Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

**Методические указания.** Изучая данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

**Тема № 3.** Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

**Методические указания.** Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

**Тема № 4.** Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

**Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

**Тема № 5.** Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

**Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

**Тема № 6.** Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

**Методические указания.** В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

**Тема № 7.** Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

**Методические указания.** Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

**Тема № 8.** Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

**Методические указания.** В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

**Тема № 9.** Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

**Методические указания.** Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

**Тема № 10.** Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

**Методические указания.** Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

**Тема № 11.** Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

**Методические указания.** Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

**Тема № 12.** Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена).

**Методические указания.** При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащих.

**Тема № 13.** Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

**Методические указания.** Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

**Тема № 14.** Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

**Методические указания.** Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

**Тема № 15.** Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

**Методические указания.** Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

**Тема № 16.** Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

**Методические указания.** Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

**Тема № 17.** Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

**Методические указания.** Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

**Тема № 18.** Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

**Методические указания.** Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

**Тема № 19.** Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

**Методические указания.** Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

**Тема № 20.** Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

**Методические указания.** В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

**Тема № 21.** Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.)

**Методические указания.** Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

- 1) определение понятия;
- 2) формы проявления данного качества;
- 3) факторы, обуславливающие уровень его развития;
- 4) задачи развития данного качества;
- 5) средства (упражнения), типичные для развития качества;
- 6) методы развития физических качеств;
- 7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;
- 8) особенности развития качества от возраста и пола занимающихся;
- 9) контроль за уровнем развития данного качества.

**Тема № 22.** Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период).

**Методические указания.** Обратить особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.

**Тема № 23.** Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирования тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета).

**Методические указания.** Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

**Тема № 24.** Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

**Методические указания.** Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

**Тема № 25.** История развития легкой атлетики.

**Тема № 26.** Федеральные стандарты спортивной подготовки.

**Тема № 27.** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Тема № 28.** Общероссийские и международные антидопинговые правила.

**Тема №29.** Ответственность за противоправные действия.

### **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 средние и длинные дистанции на базовом уровне сложности 6-го года обучения**

*Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние, длинные дистанции.*

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности.

Как известно, физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Комплекс упражнений:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорнодвигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия включатся упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорнодвигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Техническая подготовка. В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямленно; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

Воспитание выносливости является важнейшей составной частью системы подготовки спортсмена и представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений целью достижения физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена.

### **Примеры недельных циклов тренировок различной направленности на 2 этапе подготовительного периода**

#### **Силовая направленность**

#### **Понедельник, среда, пятница**

Тренировочный режим «В» - пульс перед упражнением 105-108 уд. в мин. после упражнения 180 и более уд. в мин.

1. Бег с заданиями – 7 мин.
2. Стретчинг – 7 мин.
3. Короткие прыжки (прыжки через барьеры или набивные мячи и т.д.) выполняются с максимальной мощностью отталкивания 6 X 5-10 раз.
4. Упражнение с мешком 8-10 кг.:
  - 20 прыжков на одной ноге + 20м прыжки на этой же ноге + 20м ускорение;
  - тоже на другой ноге;
  - 20 прыжков со сменой ног + 20м прыжки с ноги на ногу + 20м ускорение;
  - 10 выпрыгиваний + 20м ускорение 2-3 серии
5. Стретчинг 5-7 мин.

#### **Вторник, суббота**

Кросс 6-8 км на пульсе 170 уд. в мин.

#### **Скоростная направленность**

#### **Понедельник, среда, пятница**

Тренировочный режим «В»

1. Бег с заданиями – 7 мин.
2. Стретчинг – 7 мин.
3. Короткие прыжки 6 X 5 раз 2 серии
4. Бег со старта 3 X 10м + 3 X 20м 3 X 30м

5. Бег с ходу 4-6 X 20м

6. Стретчинг – 5-7 мин

Вторник, суббота

Кросс 6-8 км на пульсе 160-170 уд. в мин

**Направленность – воспитание выносливости**

Понедельник, пятница

Темповой кросс 6-8 км на пульсе 160-170 уд. в мин

Среда

1. Бег с заданиями – 7 мин

2. Стретчинг – 7 мин

3. Бег на отрезках 2 серии 2 X 400м или 600м через 1,5-2 минуты отдыха. Пульс перед пробеганием отрезка 120-140 уд. в мин. Время пробегания берется из таблицы оценки беговой подготовки.

4. Стретчинг – 7 мин.

Вторник, суббота

Режим «В»

1. Бег с заданиями – 7 мин

2. Стретчинг – 7 мин

3. Многоскоки 10 X 100м. Блицбол – 2 X 5 мин

4. Стретчинг – 5-7 мин

На третьем этапе тренировок целью является достижение максимального уровня специальной выносливости и запланированного результата на главных соревнованиях.

**Трехнедельный цикл соревновательного периода (3 этап)**

***1 неделя***

*Понедельник*

Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 200м через 100м. Стретчинг.

*Вторник*

Восстановительный кросс 30-40 мин. Стретчинг.

*Среда*

Бег 2 км. Стретчинг. 1-2 серии 600+400+300+300м. Стретчинг.

*Четверг*

Восстановительный кросс 30 мин. Стретчинг.

*Пятница*

Бег 2 км. Стретчинг. 3 X 400(200)+2 X 200(100)+100+60м. Стретчинг.

*Суббота*

Бег 2 км. Стретчинг. 2 серии 200+2 X 300+200м. Стретчинг.

***2 неделя***

*Понедельник*

Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м через 100м в горку 1 градус. Стретчинг.

*Вторник*

Восстановительный кросс 30-40 мин. Стретчинг.

*Среда*

Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м через 100м в горку 1 градус. Стретчинг.

*Четверг*

Восстановительный кросс 30 мин. Стретчинг.

*Пятница*

Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м через 100м в горку 1 градус. Стретчинг.

*Суббота*

Бег 2 км. Восстановительный кросс 40 мин. Стретчинг.

***3 неделя***

*Понедельник*

Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м с горки. Стретчинг.

*Вторник*

Восстановительный кросс 30 мин. Стретчинг.

*Среда*

Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м с горки. Стретчинг.

*Четверг*

Отдых.

*Пятница*

Бег 2 км. Стретчинг. 10 X 100м с горки. Стретчинг.

*Суббота*

Восстановительный кросс 40 мин. Стретчинг.

### 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.

**Футбол:** удары по мячу ногами, 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. 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 6 года	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
--	--	---

### 3.1.7. 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 6 годов обучения 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.

### **3.1.8. 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 (ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ)**

**Цель воспитательной работы** является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**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 склонностей 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).

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

группы базового уровня 6-го года обучения на 2022/2023 учебный год

<i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание темы. Тренинги, упражнения, диагностика, анкетирование</i>	<i>дата</i>	<i>выполнение</i>
<b><u>СЕНТЯБРЬ</u></b>			
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	все	
	2. Выбор актива группы.	все	
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	<b>1. Моя Белгородская область.</b> Рассуждение.	все	
	<b>2. Тема: «Дружба».</b> Беседа.	все	
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Первенстве белгородской области по бегу по шоссе. Бирюч.	сборная	
	2. Всероссийский день бега : «Кросс нации» юноши, девушки, мужчины, женщины	сборная	
	2. Инструктаж по ТБ «Дорога а тренировку и и домой. ППД», «Правила поведения в легкоатлетическом манеже».	все	

	3. Составление Социального паспорта группы. Анкетирование	все	
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца в учебной группе с целью освещения деятельности в информационном пространстве	все	
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. Родительское собрание. Выбор родительского актива.	все	
<b><u>ОКТАБРЬ</u></b>			
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. <b>Тема: «Моё Я» Беседа.</b> Цель занятия: развитие самопознания подростка.		
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. «Выбор. Понятие собственного решения». Беседа.	все	
	2. Спортивный праздник «День тренера». Беседа. Тестирование. Профорientация.	все	
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Лекция. «Здоровое питание-залог победы».	все	
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца группы с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	все	
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. «Интересы и досуг». Беседа.	все	
<b><u>НОЯБРЬ</u></b>			
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	все	
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Участие в конкурсе рисунков ко Дню матери – «Сердце матери».	все	
	2. <b>Тема: «Хороший ли вы друг?»</b> Беседа.		
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	«Интересы и досуг». Беседа. Тест.		
	<b>Тема: «О вкусах не спорят, о манерах надо знать».</b> Выступление учеников с сообщениями на тему «Что такое вкус, имидж?»	все	
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. Учебно-тренировочные сборы в г. Кисловодске. Программа сборов.	все	
	2. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	все	

<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	все	
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. «Любовь и влюблённость» Беседа.	все	
<b><u>ДЕКАБРЬ</u></b>			
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	все	
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Открытое первенство МБУДО ДЮСШ №2 по легкой атлетике- соревнования	все	
	2. «Новый год в кроссовках»- веселые старты.	все	
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. <b>Тема: «Покончить с грубостью».</b> <b>Ролевая игра (методика Н. Папуш)</b> Цель занятия: оздоровление нравственного микроклимата в детском коллективе.	все	
	2.Посещение Белгородского государственного академического драматического театра имени М. С. Щепкина. Спектакль «Ревизор»	все	
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1. «Азбука витаминов» - беседа (КВН)	все	
	2. <b>Тема: «Ленивый ли я?».</b> Тест. Цель занятия: выявить проблемы связанные с нежеланием что-либо делать.	выборочно	
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве 2. Участие в конкурсе- Мелодия барьерного бега.	все	
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Проведение родительского собрания. «Как помочь ребенку справиться с эмоциями».	все	
<b><u>ЯНВАРЬ</u></b>			
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Беседа «Быть патриотом России- что это значит»	все	
	2. Урок мужества. «Подвиг блокадного Ленинграда» Просмотр фильма «Крик тишины», обсуждение в группе	все	
<b>Модуль</b>	1.Посещение Белгородского	все	

«Организация предметно-эстетической среды»	государственного академического драматического театра имени М. С. Щепкина		
	2. <b>Тема: «Будьте добрыми и человечными». Беседа.</b> Цель занятия: развитие толерантности, эмпатии.	все	
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»		
	2. Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников» (встреча с известными спортсменами: Дубровским С, Купиной Е., Тяжкороб И.)	все	
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	все	
Модуль «Работа с родителями»	1. <b>Тема: Презентации творческих работ учащихся.</b>	все	
<b><u>ФЕВРАЛЬ</u></b>			
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	
	2. Твори добро-акция - «Помощь детям Донбасса»	все	
Модуль «Патриотизм»	1. Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню защитника отечества.	все	
	2. <b>Тема: «Победить зло». Беседа.</b> «Легенда о Нарциссе».	все	
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Просмотр художественного фильма «С вершины дна». Обсуждение в группе.	все	
	2. <b>«Мост взаимоотношений». Игра.</b>	все	
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов»	все	
	2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	все	
Модуль «Школьные медиа»	1. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива» выборочно	все	
Модуль «Работа с родителями»	1. Проведение беседы - «Ценность семейных традиций»	все	
<b><u>МАРТ</u></b>			
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	

дела»	2.Принятие участие в городской акции «Добрые дела» - Добро не спит. Добро - бежит.	все	
Модуль «Патриотизм»	1.Турнир памяти Героя России Антона Копейкина по лёгкой атлетике	все	
	2.Мой дом. Моя семья.		
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1.Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта.	все	
	2. Посещение Белгородского государственного академического драматического театра имени М.С.Щепкина, приуроченное к Международному дню театра	все	
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1.«Компьютер и здоровье». Беседа.	все	
Модуль «Школьные медиа»	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	все	
Модуль «Работа с родителями»	1.Проведение родительского собрания. «Тревожность и её влияние на развитие личности». Беседа.	все	
<b><u>АПРЕЛЬ</u></b>			
Модуль «Ключевые общественные дела»	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	
	2. Субботник на площадке сош 45	все	
	3. Тема: «Милосердие». Цель занятия: формирование чуткого отношения к окружающим.	все	
Модуль «Патриотизм»	1.Посещение выставки картин художников земляков		
	2.Участие в Первенство области по кроссу	все	
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Участие в акции Всемирный день здоровья. Спортивные эстафеты.	все	
	2. Участие в муниципальном конкурсе «Здоровая Белгородчина»	все	
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1.Учебно-тренировочные сборы в Кисловодске (Программа)	сборная	
	2. Беседа «Уход за телом»	все	
	3. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».	все	
Модуль «Школьные медиа»	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью	все	

	освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве		
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Индивидуальные беседы с родителями <b>Тема: «Проблема непонимания».</b>	все	
<b><u>МАЙ</u></b>			
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Первенство группы «Бег патрулей» посвященное –9 мая -соревнования Шебекино	все	
	2..Посещение и уборка захоронения Неизвестного солдата. «Чтобы помнили» Шебекино.	все	
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1.Организация и участие в праздничной интерактивной уличной программе «Пусть поколения помнят»	все	
	2.Организация и принятие участия в проекте «Окна Победы»	все	
	3. Конкурс рисунков, посвященных «Дню Победы»	все	
	4. Посещение белгородских музеев, приуроченное к Международному дню музеев	все	
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1.Спортивные эстафеты.	все	
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	все	
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Индивидуальные беседы. <b>Тема «Отцы и дети».</b> <b>Цель занятия:</b> способствовать гармонизации взаимоотношений родителей и подростков.	выборочно	
<b><u>ИЮНЬ</u></b>			
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Участие в уборке мест занятий и прилегающих территорий	все	
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1. Поход по местам боевой славы	все	
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической</b>	1.Организация и принятие участия в проекте «Окна России»	все	
	2. Беседы «Я люблю родной край»	все	
	3.«Веселые старты, посвященные	все	

<b>среды»</b>	Международному Дню защиты детей»		
	1.«День побития рекордов» МБУДО ДЮСШ № 2		
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	все	
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Разговоры с подростками о волнующих их вопросах	все	
<b><u>ИЮЛЬ</u></b>			
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Зарядка с Чемпионом	все	
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. Беседа «Полезным быть своей стране»	все	
	2. «Будьте добрыми и человечными».Беседа.	все	
<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1.Реализация проекта «Безопасное лето на воде-2023»	все	
	2. Инструктаж «По безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта».	все	
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	все	
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1.Профилактическая беседа «Гнев и агрессивность».	все	
<b><u>АВГУСТ</u></b>			
<b>Модуль «Ключевые общественные дела»</b>	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	все	
<b>Модуль «Патриотизм»</b>	1.Традиционный пробег, посвящённый Победе на Курской Дуге	Отделение легкой атлетики	
	2. Принятие участие в городских мероприятиях «День флага»	все	
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b>	1. <b>Тема: «Самопрезентация».</b> Цель занятия: создание условий для развития адекватной самооценки подростков, развитие навыка самопрезентации.	все	
	2.Спортивный праздник «День Физкультурника»- участие в городских мероприятиях.	все	

<b>Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»</b>	1.Реализация проекта «Безопасное лето на воде-2022»- обучение плаванию.	все	
	2.Учебно-тренировочные сборы Шебекино. (Программа)	все	
	3. Семинар по теме: «Основные аспекты по направлению антидопинговой деятельности»	все	
<b>Модуль «Школьные медиа»</b>	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	все	
	2. <b>Тема: Презентации творческих работ учащихся.</b> Защита рефератов, творческих работ Цель занятия: развитие творческих способностей.		
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	1. Индивидуальные беседы с родителями	все	
	2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ города	все	

## 5. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

**Цель** - сохранение физической формы легкоатлетов 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"> <li>Групповой видео, аудио, смс чат (Watsap, Viber, телеграмм и иные электронные ресурсы доступные для проведения занятий и согласованные с родителями/законными представителями)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способы отправки, проведения занятий: Watsap, Viber, телеграмм, электронная почта и иные электронные ресурсы доступные для проведения занятий и согласованные с родителями/законными представителями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способы отправки: на руки, смс Watsap, Viber, телеграмм, электронная почта.</li> </ul>

### Особенности форм дистанционного обучения

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

Комплексы упражнений по дистанционному обучению представлены в приложении 4.

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

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы*

Успешное освоение обучающимися содержания данной Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
(Бег на средние и длинные дистанции)

<b>Тесты юноши</b>	оценка	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
1.Бег 60 м с высокого старта	отлично	8,8	8,5	8,2	8,0
	хорошо	9,0	8,7	8,3	8,1
	<b>удовлет.</b>	<b>9,1</b>	<b>8,8</b>	<b>8,5</b>	<b>8,2</b>
2.Прыжок в длину с места	отлично	190	200	220	240
	хорошо	185	195	210	230
	<b>удовлет.</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>200</b>	<b>220</b>
3.Бег 500 м	отлично	1,40	1,38	1,36	1,34
	хорошо	1,41	1,39	1,37	1,35
	<b>удовлет.</b>	<b>1,42</b>	<b>1,40</b>	<b>1,38</b>	<b>1,36</b>
4.Бег 2000 м	отлично				
	хорошо				
	<b>удовлет.</b>				
<b>Тесты девушки</b>	оценка	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
1.Бег 60 м с высокого старта	отлично	9,8	9,4	9,2	9,0
	хорошо	10,0	9,6	9,3	9,1
	<b>удовлет.</b>	<b>10,2</b>	<b>9,8</b>	<b>9,4</b>	<b>9,2</b>
2.Прыжок в длину с места	отлично	170	180	190	200
	хорошо	168	175	185	195
	<b>удовлет.</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>190</b>
3.Бег 500 м	отлично	1,57	1,55	1,53	1,51
	хорошо	1,58	1,56	1,54	1,52
	<b>удовлет.</b>	<b>1,59</b>	<b>1,57</b>	<b>1,55</b>	<b>1,53</b>
4.Бег 2000 м	отлично				
	хорошо				
	<b>удовлет.</b>				
<b>Спортивный разряд</b>		2 юн.- 1 юн.	1 юн.- 3	3-2	2-1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
(Прыжки)

<b>Тесты юноши</b>	оценка	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
1.Бег 60 м с высокого старта, сек	отлично	8,6	8,2	7,8	7,4
	хорошо	8,8	8,4	8,0	7,6
	<b>удовлет.</b>	<b>9,0</b>	<b>8,6</b>	<b>8,2</b>	<b>7,8</b>
2.Прыжок в длину с места, см	отлично	210	220	240	250
	хорошо	205	215	230	245
	<b>удовлет.</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>220</b>	<b>240</b>
3.Тройной прыжок с места, см	отлично	560	570	580	590
	хорошо	555	565	575	585
	<b>удовлет.</b>	<b>550</b>	<b>560</b>	<b>570</b>	<b>580</b>
4.Полуприсед со штангой (не менее 80 кг) раз	отлично				
	хорошо				
	<b>удовлет.</b>				

<b>Тесты девушки</b>	оценка	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
1.Бег 60 м с высокого старта, см	отлично	9,5	9,0	8,8	8,4
	хорошо	9,7	9,3	8,9	8,6
	<b>удовлет.</b>	<b>10,0</b>	<b>9,5</b>	<b>9,0</b>	<b>8,8</b>
2.Прыжок в длину с места, см	отлично	200	210	220	225
	хорошо	195	205	215	220
	<b>удовлет.</b>	<b>190</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>215</b>
3.Тройной прыжок с места, см	отлично	530	540	550	560
	хорошо	525	535	545	555
	<b>удовлет.</b>	<b>520</b>	<b>530</b>	<b>540</b>	<b>550</b>
4.Полуприсед со штангой (не менее 40 кг) раз	отлично				
	хорошо				
	<b>удовлет.</b>				
<b>Спортивный разряд</b>		2 юн.- 1 юн.	1 юн.- 3	3-2	2-1

### **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 каждое аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные 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**

Инструктажи по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике для учащихся проводит тренер-преподаватель по ходу всего образовательного процесса. В каждом случае инструктирование опирается на программу (инструктаж), разработанную и утверждённую директором. В завершении проходит проверка на усвоение материала в устной форме или посредством тестов.

Каждый инструктаж оформляется отдельно. Виды инструктажей: - вводный инструктаж; - первичный инструктаж; - повторный инструктаж; - внеплановый инструктаж (по поводу несчастных случаев, антитеррористической защищенности); - целевой инструктаж (при выходе

на каникулы, проведении экскурсий, выездах на соревнования и др.). Проведение инструктажа не входит в количество часов учебной программы.

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 обучающимися;

- 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.

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. Тренерам 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, Терра-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. Сириус, 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 - <https://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](http://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 20.08.2019 г. №673).

**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.

**План физкультурных и спортивных мероприятия группы базового уровня  
сложности 6-го года обучения на 2022-2023 учебный год**

Наименование	Сроки проведения	Место проведения
Всероссийские соревнования «Кросс нации»	сентябрь	г. Белгород
Первенство Белгородской области по легкой атлетике 2008-2009, 2010-2011 гг.р.	сентябрь	г. Шебекино
Первенство Белгородской области по легкой атлетике среди юношей и девушек 2008-2009, 2010-2011 гг.р.	октябрь	г. Губкин
Учебно-тренировочный сбор	октябрь-ноябрь	г. Кисловодск
Первенство Белгородской области по легкой атлетике в закрытых помещениях среди юношей и девушек 2006-2007, 2008-2009 гг.р.	декабря	г. Губкин
Открытые областные соревнования «Две ступени к Олимпу» среди юношей и девушек 2008-2009, 2010-2011, 2012-2013 гг.р.	по положению	г. Губкин
Первенство области среди юношей и девушек 2008-2009, 2010-2011 гг.р. в помещении	февраль	г. Губкин
Турнир памяти Героя России Антона Копейкина по лёгкой атлетике (2008-2009 гг.р.)	март	г. Белгород
65-я городская Спартакиада школьников по лёгкой атлетике	апрель	г. Белгород
Забег Памяти Александра Нерубенко	апрель	г. Белгород
Учебно-тренировочный сбор	апрель-май	г. Кисловодск
Первенство Белгородской области среди юниоров 2004-2005, юношей и девушек 2008-2009 г.р.	май	г. Ст.Оскол
Традиционный пробег, посвященный Победе на Курской дуге	май	г. Строитель

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации контроля знаний  
группы базового уровня сложности 6-го года обучения отделения легкой атлетики  
ФНО**

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

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

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-б	7-б	8-б	9-г	10-б	11-б	12-а
---------	---------	-----	--	---------	-----	-----	-----	-----	------	------	------

## Вопросы оценки деятельности воспитательной работы

ФИО \_\_\_\_\_

*Пожалуйста, дополни предложения в каждом блоке:***Семья, люди**1. Для меня семья – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_2. Традициями нашей группы являются...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_3. Если я вижу, что на тренировке кому то стало плохо, я \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_4. Если родители пришли домой уставшие, я...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**Малая родина, трудовое воспитание**1. Я люблю свой город/село, потому что...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_2. Если был бы я волшебником, то я для своего города/села...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_3. В нашем городе/селе мне не нравится...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_4. Что я делаю по окончании тренировки...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_5. Когда я вижу, что младшие спортсмены остались без присмотра и балуются,  
я  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_6. Я принимаю/не принимаю (*подчеркнуть*) участие в школьных трудовых делах, потому что...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_7. Почему я обучаюсь в спортивно школе...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 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.</p> <p>И.П. – стоя сводом правой стопы на пластиковой бутылке 0,5 литра, упор на левую ногу, стоящую на полу. Упор руками о стол.</p> <p>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.</p> <p>И.П. – упор лежа на прямых руках. Мышцы живота напряжены.</p> <p>Сохранять это положение, не прогибаясь в пояснице.</p>	40-60 сек	Шею держать ровно.
<p>Планка на спине.</p> <p>И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, упор сзади на предплечья.</p> <p>Оторвать корпус от пола, упершись пятками и предплечьями, мышцы живота напрячь.</p> <p>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.</p> <p>И.П. – лежа на животе, ноги вытянуты, упор на предплечья.</p> <p>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.</p> <p>И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, упор сзади на предплечья.</p> <p>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.</p> <p>И.П. – лежа на правом боку, ноги вытянуты, упор на предплечье.</p> <p>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.

<p>И.П. – стоя, руки опущены со скакалкой. Бег с высоким подниманием бедра со скакалкой на месте, в максимальном темпе.</p>	<p>20 сек.</p>	
<p>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.</p>	<p>20 сек.</p>	<p>Спину держать ровно.</p>