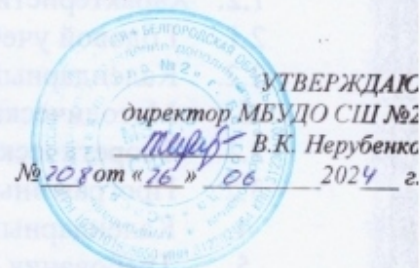


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» Г. БЕЛГОРОДА

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ №2

Протокол № 4 от «31» июл 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Возраст обучающихся: от 9 до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Авторы составители:

Нерубенко В.К. – директор, МС России по легкой атлетике
Хаецкая И.В. – заместитель директора, в/к;
Вдовенков В.М. – тренер-преподаватель отделения легкой
атлетики, заслуженный тренер России
Сергеева Л.Н. – инструктор-методист, п/к

г. Белгород, 2024 г.

Оглавление

1.	Общие положения	3
1.2.	Характеристика вида спорта «легкая атлетика»	7
2.1.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.2.	Календарный учебно-тренировочный график	14
3.	Методическая часть	15
3.1.	Теоретическая подготовка	15
3.2.	Программный материал для практических занятий	18
4.	Календарный план воспитательной работы	
5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля	29
6.	Система контроля	30
7.	Материально-технические условия реализации Программы	32
8.	Информационно-методические условия реализации программы	33
9.	Приложение 1. Вопросы для проведения итоговой аттестации контроля знаний	35
10.	Приложение 2. Комплексы упражнений для практических занятий	38

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) разработана 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 физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ с актуальными изменениями;

- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);

- приказ Министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- 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.

Реализация программы направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

Цель дополнительной образовательной программы: повышение мотивации обучающихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, виду спорта легкая атлетика.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетике в Море, России, регионе;

- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкой атлетике;

- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;

- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;

- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества бегуна;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного процесса:

Планируемые результаты 9-11 лет

№	Предметные области	Обучающийся должен знать/уметь
1.	Теоретическая подготовка	Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Историю развития легкой атлетики в области. Влияние вредных привычек на организм человека. Основные понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; играть в подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты; выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.
3.	Техническая подготовка	Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика

4.	Тестирование и контроль	Выполнение комплексов физических упражнений. Прохождение тестирования по видам подготовки: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка.
----	-------------------------	---

Планируемые результаты 12-14 лет

Предметные области	Обучающийся должен знать/уметь
Теоретическая подготовка	Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Историю развития легкой атлетики в России и мире, области. Иметь представление о единой всероссийской спортивной классификации. Влияние вредных привычек на организм человека. Основные понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления. Методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств; правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга
Общая и специальная физическая подготовка	Выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; играть в подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты; выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы. Выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна
Техническая подготовка	Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.
Тестирование и контроль	Выполнение комплексов физических упражнений. Прохождение тестирования по видам подготовки: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка.

Планируемые результаты 15-18 лет

Разделы подготовки	Обучающийся должен знать/уметь
Теоретическая подготовка	Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Историю развития легкой атлетики в России и мире, области. Иметь представление о единой всероссийской спортивной классификации. Влияние вредных привычек на организм человека. Основные понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления. Методику организации самостоятельных

	занятий по развитию физических качеств; правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной физической подготовке. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга
Общая и специальная физическая подготовка	Выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; играть в подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты; выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы. Выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна
Техническая подготовка	Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика Знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики
Тестирование и контроль	Выполнение комплексов физических упражнений. Прохождение тестирования по видам подготовки: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка.

К занятиям по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта легкая атлетика допускаются лица, не выполнившие требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний, *при наличии вакансии* (согласно локальному акту).

Программа предназначена для работы с детьми от 9 до 18 лет. Годовой план рассчитан на 52 недели обучения.

**Численный состав обучающихся,
объем учебно-тренировочной работы**

Таблица 1.

Группа	Возраст для зачисления, лет	Число учащихся в группе	Количество недель	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
СОГ	9-11	15	52	4	2-4	184
СОГ	12-14	15	52	4	2-3	184
СОГ	15-17	15	52	4	2	184

1.2 Характеристика вида спорта «легкая атлетика»

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

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

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

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и

женщин;

ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся спортивные соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Вторая группа легкоатлетических прыжков: прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости;

б) тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	002	064	1	8	1	1	Я
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я

бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м + 800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 x 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я

горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж

7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

2. Годовой учебно-тренировочный план

Организация образовательного процесса регламентируется учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель, годовым учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, календарным планом спортивно-массовых и физкультурных мероприятий Учреждения.

Реализация дополнительных образовательных программ в Учреждении начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Если 1 сентября приходится на выходной день, то реализация дополнительных программ начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

Объем учебно-тренировочной нагрузки и наполняемость учебных групп определяется реализуемыми дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта, локальными актами Учреждения, регламентирующими образовательный процесс, принятыми в соответствии с порядком, установленным Уставом Учреждения.

Учебно-тренировочный процесс проводится Учреждением в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Занятия проводятся в группах и индивидуально.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 2.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №2

№	Виды подготовки	Всего часов в год
1.	Общая физическая подготовка	94
2.	Специальная физическая подготовка	44
3.	Техническая подготовка	26
4.	Тактическая подготовка	4
5.	Теоретическая подготовка	8
6.	Психологическая подготовка	4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1
	Восстановительные мероприятия	1
	Тестирование и контроль	2
Всего часов (46 недель):		184

2.2. Календарный учебно-тренировочный график

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

Учебно-тренировочный год: 46 недель

Начало тренировочного года 01 сентября.

Окончание тренировочного года июнь.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в день: не более 2-х академических часов;

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

Примерный календарный учебно-тренировочный график для спортивно-оздоровительной группы

Таблица №3

Виды подготовки и иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1.Общая физическая подготовка	12	10	10	8	8	8	8	10	10	10			94
2.Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4			44
3.Техническая подготовка	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2			26
4.1Тактическая подготовка				1	1	1			1				4
4.2. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1				8
4.3. Психологическая подготовка				1	1	1	1						4
5.1.Медицинские, медико-биологические мероприятия		1											1
5.2. Восстановительные мероприятия,										1			1
5.3. Тестирование и контроль				1					1				2
Всего:	18	18	18	20	19	19	18	17	20	17			184

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.

Задачами занятий по ОФП и СФП 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.

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

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

3.1. Теоретическая подготовка

В общем объеме учебного процесса важное место занимает раздел «Теоретическая подготовка». Спортивная школа является учреждением дополнительного образования со своими специфическими целями и задачами. Понятие «дополнительное образование» подразумевает процесс воспитания и гармоничного развития личности. Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные, социокультурные и образовательные потребности детей. В условиях СШ в процессе совместной деятельности взрослого (тренера-преподавателя) и ребёнка, подростка (обучающегося) происходит развитие не только физических и двигательных качеств, достижение определённого уровня спортивной подготовленности и спортивных результатов, но и развитие нравственных качеств, расширение кругозора, формирование собственного мировоззрения, повышение интеллектуального уровня. Поэтому, обращаясь к конкретным задачам развития определённых навыков в спорте, необходимо помнить о приоритетности воспитания личности. Важно умение ненавязчиво помогать ребёнку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей в решении своих личных проблем в спорте, эмоционально и психически поддерживать его.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, тестовых заданий и непосредственно в тренировке. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

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

**Рекомендуемый учебно-тематический план
теоретической подготовки**

Таблица №4

№	Тема	Часы 9-11 лет	Часы 12-14 лет	Часы 15-18 лет
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий. Особенности организации занятий. Содержание работы.	1	1	1
2.	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	1	30 МИН	-
3.	История развития легкой атлетики Методические указания. Возникновение и последующее развитие легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, крае, районе, городе).	1	1	1
4.	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 обучающихся 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.	1	1	1
5.	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	1	1	1

	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			
6.	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	30 мин	1	1
7.	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.	30 мин	1	1
8.	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.	1	1	1
9.	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.	1	1	30 мин

	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.			
10.	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. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.	-	1	1
11.	Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Антидопинг	1	1	1
	Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация 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 Всероссийский 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.	-	-	1
12.	Ответственность за противоправные действия.	-	30 МИН	30 МИН
Итого часов:		12	12	12

3.2. Программный материал для практических занятий.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка – 138 ч.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - необходимый фундамент совершенствования

спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

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.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в виде спорта легкая атлетика и соревновательной деятельности. Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторнопеременный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д.), а также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Примерный комплекс упражнений: бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге; бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; бег с захлестом голени; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; специальные упражнения барьериста; специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением; ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; ходьба выпадами, пригибная; спрыгивания и прыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперед-вверх («лягушка»); различные подвижные и спортивные игры.

Различные виды спорта и подвижные игры

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.

При правильной организации достигается следующий результат: укрепляется костно-связочный аппарат, мышечная система; активизируются все виды обмена (минеральный, белковый, углеводный, жировой); оказывается положительное воздействие на нервную систему (при условии, что игры хорошо организованы, вызывают у детей положительные эмоции); закаливается организм (этот результат появляется при проведении игр на свежем воздухе).

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.

Техническая подготовка - 26 ч.

Большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность. Очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах легкой атлетики. Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования:

прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В период обучения в спортивно-оздоровительной группе следует руководствоваться только этими основными требованиями.

Работа ног при беге.

Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. В группе без уровня сложности с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

Работа рук при беге.

Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-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 выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

Прыжки.

Обучающиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику. Происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом. Ознакомление с техникой прыжка в высоту сначала способами «перешагивание», затем и «фосбери-флоп». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой, обучение постановке ноги на толчок, обучение сочетанию отталкивания с разбегом, приземлению.

Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в беге

Ошибка	Упражнение для устранения ошибки	Методические указания
Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см., бег по линии	Смотреть вперед
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40-50 м.
Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см. набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50 м. Упражнение следует выполнять на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад.

Закрепощенность плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движения таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезка 40-50 м.
---------------------------------	---	--

4. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона №329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся 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 обучающихся 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).

Планируя воспитательную работу с обучающимися, необходимо учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого обучающегося в группе. Дать конкретный план воспитательных воздействий, пригодных для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера-преподавателя спортивной школы.

План воспитательных мероприятий, корректируется с учетом года обучения в СШ, происходящих важнейших событий, возникающих конкретных случаев.

Рекомендуемый календарный план воспитательной работы

Таблица №9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с	В течение

	подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивно подготовки.	года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
3. Развитие творческого мышления			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировкам.

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

Особое внимание следует обратить на допуск обучающегося 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.

Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления.

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.

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 обучающегося, 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.

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. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда 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.

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 спортивно-оздоровительной группе психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

6. Система контроля

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер. Основными критериями оценки обучающихся являются – регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основной показатель индивидуального развития физических качеств – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

Спортивно-оздоровительная группа 9-11 лет

Контрольные упражнения	Уровень подготовки (показатель на начало учебного года)	Уровень подготовки (показатель на конец учебного года)
1. Челночный бег 3x10 м с		

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		
3. Прыжок через скакалку в течение 30 с раз		
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу раз		
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см		

**Спортивно-оздоровительная группа
12-14 лет**

Контрольные упражнения	Уровень подготовки (показатель на начало учебного года)	Уровень подготовки (показатель на конец учебного года)
1. Бег 60 м. с		
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		
3. Бег 150 м. с		

**Спортивно-оздоровительная группа
15-17 лет**

Контрольные упражнения	Уровень подготовки (показатель на начало учебного года)	Уровень подготовки (показатель на конец учебного года)
1. Бег 60 м. сек		
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см.		
3. Бег 150 м. сек		

Прохождение тестирования по разделам подготовки: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка (*приложение 1*).

Обучающиеся по дополнительной общеразвивающей программе, успешно сдавшие тестирование, могут быть переведены на обучение по программе спортивной подготовки, при условии выполнения нормативных требований вышеуказанной программы.

Методические указания по организации тестирования

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

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке

полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;

- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

7. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- беговой дорожки;
- места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	15
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
4	Палочка эстафетная	штук	4
5	Стартовые колодки	пар	4
6	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
7	Скакалки	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8	Грабли	штук	1
9	Мат гимнастический	штук	5
10	Мяч теннисный	штук	5
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	2
12	Рулетка 5-20 м	штук	1
13	Секундомер	штук	1

14	Скамейка гимнастическая	штук	5
15	Стенка гимнастическая	пар	7
16	Свисток	штук	1
17	Мяч футбольный	штук	1
18	Мяч волейбольный	штук	1

8. Информационно-методические условия реализации Программы

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, Terra-спорт, 2000.
10. Куду Ф.О. «Легкоатлетические многоборья»
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М., 1985.
11. Легкая атлетика/А.Н. Макаров, В.З. Сириш, В.П. Теннов. - М., 1987.
12. Легкая атлетика/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М., 1989.
13. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - М, Издательский центр "Академия", 2003.-464 с.
14. Легкая атлетика/ Озолин Г.Н., Васильева Г.В. - М.: 1953.
15. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки.- Физкультура и спорт,1977.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М, Физкультура и спорт, 1986.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, 2004.
18. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка
19. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2011 – 224 с.
20. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег. - М, Советский спорт, 2004.
21. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Метания. - М, Советский спорт, 2004.

22. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. - М, Советский спорт, 2004.
23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М, Советский спорт, 2005.
24. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика. Прыжки. - М, Советский спорт, 2005
25. Психология: Учебник для институтов физической культуры/Под общей редакцией В.М. Мельникова - М, Физкультура и спорт, 1987.
26. Современная система спортивной подготовки - М, «СААМ», 1995.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М, Физкультура и спорт, 1974.
28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры - М, Физкультура и спорт, 1987.
29. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике, 1982.
30. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин, 1982.
31. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. - М, 1984.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация легкой атлетики России - <http://www.rusathletics.com/>
3. Российское антидопинговое агентство - <http://rusada.ru/>
4. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
5. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
6. Международная ассоциация легкоатлетических федераций – www.iaaf.org
7. Международный олимпийский комитет - <https://www.olympic.org/>

Консультант Плюс:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».

**Вопросы для проведения итоговой аттестации контроля знаний
спортивно-оздоровительной группы 9-11 лет**

1. Впишите, на какие пять разделов принято подразделять легкую атлетику:

Ответ: _____

2. Основное средство физического воспитания?

- а) лекарственные средства;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) естественные силы природы.

3. Как называется обувь для бега?

- а) бутсы;
- б) шиповки;
- в) чешки.

4. Частота сердечных сокращений при нагрузке:

- а) увеличивается;
- б) остается без изменений;
- в) уменьшается;
- г) зависит от индивидуальных особенностей человека.

5. В легкую атлетику входят:

- а) прыжки на батутах;
- б) прыжки через коня;
- в) прыжки в высоту;
- г) прыжки в воду.

6. К закаливанию относятся:

- а) питье холодной воды;
- б) ходьба под дождем;
- в) обтирание мокрым полотенцем;
- г) горячие ванны для ног;

7. «Королева спорта»:

- а) спортивная гимнастика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) легкая атлетика;
- г) художественная гимнастика.

8. Сколько попыток дается спортсмену для выполнения прыжка в длину:

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

9. Для поднятия тонуса утром необходим (а):

- а) завтрак;
- б) утренняя гимнастика;
- в) чистка зубов;
- г) звонок будильника.

10. К физическим упражнениям относится:

- а) чтение;
- б) рисование;
- в) игра в карты;
- г) плавание.

Вопросы для проведения итоговой аттестации контроля знаний спортивно-оздоровительной группы 12-14 лет

1. Первая помощь при ссадинах:

- а) промыть 3%-ной перекисью водорода;
- б) промыть спиртом;
- в) промыть раствором йода;
- г) промыть раствором кислоты.

2. В беге на короткие дистанции применяется

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) средний старт с опорой на одну руку;
- г) старт с предварительного разбега.

3. Без знания чего нельзя участвовать в соревнованиях?

- а) состава судейской коллегии;
- б) состава соперников;
- в) правил соревнований;
- г) места проведения соревнований.

4. По какой части тела замеряется длина прыжка:

- 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?

5. Бегун на короткие дистанции:

- а) стайер;
- б) спринтер;
- в) марафонец;
- г) ходок.

6. Частота сердечных сокращений в покое:

- а) больше, чем при нагрузке;
- б) меньше, чем при нагрузке;
- в) не зависит от нагрузки;
- г) не зависит от тренированности.

7. Для профилактики нарушений осанки выполняются:

- а) скоростные упражнения;
- б) упражнения на гибкость;
- в) силовые упражнения;
- г) циклические упражнения.

8. Высший ранг соревнований:

- а) Олимпийские игры;
- б) чемпионат мира;
- в) первенство России;
- г) областные соревнования;

9. К физическим качествам относят:

- а) решительность;
- б) выносливость, гибкость;
- в) смелость;
- г) упорство.

10. Прыжок в длину не засчитывается при:

- а) большом разбеге;
- б) заступе;
- в) приземлении на одну ногу;
- г) приземлении на две ноги.

**Вопросы для проведения итоговой аттестации контроля знаний
спортивно-оздоровительной группы 15-17 лет**

1. Отличие оздоровительного бега от спортивного:
 - а) рекорды на дорожке;
 - б) невысокий темп;
 - в) многочасовая продолжительность;
2. Частота сердечных сокращений в покое (уд./мин):
 - а) 130-150;
 - б) 60-80;
 - в) 90-130;
 - г) 151-200.
3. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется...
(впишите) _____
4. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...
 - а) результат засчитывается;
 - б) разрешается дополнительный бросок;
 - в) попытка засчитывается, а результат нет;
 - г) спортсмен снимается с соревнований.
5. В лёгкой атлетике ядро...
 - а) метают;
 - б) толкают;
 - в) бросают;
 - г) кидают.
6. К бегу на средние дистанции относится бег:
 - а) от 400 до 1500м
 - б) от 500 до 2000м
 - в) от 500 до 3000м
7. Бег на какую дистанцию будет развивать выносливость:
 - а) 60 м.;
 - б) 200 м.;
 - г) 1000 м.
8. Какое тестовое упражнение определяет скоростные способности:
 - а) челночный бег 3х10;
 - б) прыжки в длину с места;
 - в) бег 1000 м.;
 - г) бег с препятствиями.
9. Обязательна ли разминка перед спортивными соревнованиями:
 - а) желательна;
 - б) не обязательна;
 - в) зависит от спортсмена;
 - г) обязательна.
10. Первая помощь при переломе:
 - а) ничего не делать;
 - б) согреть и наложить давящую повязку;
 - в) приложить холод и наложить шину;
 - г) приложить холод и наложить давящую повязку

Комплексы упражнений для практических занятий

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.

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, перекачивание 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.

- 1) 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.