

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 70 г. Челябинска»

454047 г. Челябинск, ул. 60-летия Октября, 46 тел. (351) 736-30-52

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 70
г. Челябинска»

 Г.В. Яковлева

Приказ № 231

от «31» 08 2021 г.

ОФП

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 13 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Франк Ольга Николаевна, педагог
дополнительного образования

Челябинск
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки «ОФП» (далее – Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220, в редакции приказа Министерства спорта РФ от 16.02.2015 № 133). В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся. Содержание программы учитывает особенности подготовки спортсменов по легкой атлетике, в том числе: - большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; - постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; - необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида легкой атлетики бег на средние дистанции, спринтерский бег.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах подготовки бегунов на короткие, средние и длинные дистанции.

Нормативные требования по ОФП и СФП разработаны на основе требований к физической подготовленности образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных школ, примерных программ по легкой атлетике для ДЮСШ мониторинговых исследований последних трех лет (2010-2013гг) физической подготовленности учащихся в общеобразовательных школах района.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи:

1. Образовательные:

ознакомить обучающихся технике видов легкой атлетики;
дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – легкая атлетика;
обучить обучающихся техническим и тактическим приемам видов легкой атлетики;
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

развивать координацию движений и основные физические качества;
способствовать повышению работоспособности обучающихся;
развивать двигательные способности;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

воспитывать дисциплинированность;

способствовать снятию стрессов и раздражительности;

способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1) Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.

2) Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд школы, района.

3) Воспитание у школьников нравственных качеств, формирование понятия о своем здоровье, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

4) Приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины, гигиены.

5) Воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.

Основными критериями выполнения программных требований спортивно-оздоровительной группы являются:

— состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;

— повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

— выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

— освоение теоретического раздела программы.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной сферы, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствует повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему, призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Этапы спортивной подготовки:

Группа начальной подготовки первого года обучения 1-2 класс (7-8) лет

Группа начальной подготовки второго года обучения 3 класс,

Группа начальной подготовки третьего года обучения 4 класс,

Учебно – тренировочная группа первого года обучения 5 класс,

Учебно – тренировочная группа второго года обучения 6 класс,

Учебно – тренировочная группа третьего года обучения 7 класс,

Учебно – тренировочная группа четвертого года обучения 8 класс,

Учебно – тренировочная группа пятого года обучения 9 класс.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

этап начальной подготовки (до 3х лет), тренировочный этап (1, 2 год – начальная специализация, 3, 4, 5 год – углубленная специализация).

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа первого года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек, второго года обучения – не менее 15 человек, третьего года – 15 человек.

Формы, методы и режим занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное

Режимы тренировочной работы для группы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером-преподавателем и утвержденным директором МАОУ «СОШ №70 г. Челябинска».

Учебно-тренировочная группа первого года обучения 5 класс занимается 3 раза в неделю, во вторник 3 часа (14:00-16:15), в четверг 3 часа (14:00-16:15), в субботу 3 часа(10:00-12:15).

Три группы методов:

1. Направленные на овладение знаниями.
2. Способствующие овладению двигательными умениями и навыками.
3. Направленные на развитие физических качеств и способностей.

К 1 группе относятся: *рассказ* – изложение событий в повествовательной форме (теоретические занятия, техника движений, игровая деятельность);

Беседа – вопросно-ответная форма овладения учебным материалом, обмен мнениями (теоретические занятия, воспитательная работа, анализ, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности);

Описание – подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения («школа движений», технико-тактическая подготовка);

Характеристика – обобщенное перечисление наиболее важных признаков действия (отвечает на вопрос «как делать?», слитно, плавно, энергично и т.д.);

Объяснение – раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений (отвечает на вопросы «зачем? почему так, а не иначе?»).

Ко 2 группе относятся: *методы расчлененного упражнения* – метод собственно расчлененного упражнения (использование относительно крупных заданий, охватывающих одну или несколько фаз целого упражнения), метод решения узких двигательных задач (вычленение отдельных характеристик движения), метод «по разделениям»;

Методы целостного упражнения – собственно целостный метод (применение в качестве обучающего упражнения целевого движения); целостного упражнения с постановкой частных задач; целостного упражнения с развертыванием от ведущего звена; метод подводящих упражнений (применение действий структурно-родственных целевому упражнению).

К 3 группе относятся: *методы стандартного упражнения* (прерывного, непрерывного – равномерного, повторного); *методы вариативного упражнения* (прерывного, непрерывного – переменного, интервального);

Игровой и соревновательный методы можно отнести ко 2 и 3 группе методов.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания, и даже воспитания в целом. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле.

Определяя игру, как ведущую деятельность детей, целесообразно опираться на игровой метод организации учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, особенно на этапах начальной подготовки.

Особое положение в группе методов занимает **соревновательный метод**, выступая на соревнованиях, дети демонстрируют все, что они достигли в процессе того или иного этапа подготовки, проверяют свои силы, возможности, выполняют спортивные разряды.

Соревновательный метод применяется в системе занятий по данной программе, как способ активизации двигательной деятельности при выполнении упражнений и стимулирования интереса детей. Элементы соревновательной деятельности на тренировках проявляются в подвижных играх и эстафетах.

Ожидаемые результаты групп начальной подготовки 1,2,3 года обучения

Личностные результаты:

- чувства ответственности; осознанное, уважительное отношение к культуре и традициям развития легкой атлетике.
- ответственное отношение к тренировкам.
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе

мотивации к обучению и познанию с учетом устойчивых познавательных интересов к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиене закаливание, режиму тренировочных занятий и отдыха. Питанию. Оказанию первой помощи при травмах.

Метапредметные результаты:

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе тренировок по легкой атлетике физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- спланировать собственный режим труда и отдыха;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития во время тренировок по легкой атлетике.

Предметные результаты:

- самостоятельно проводить разминку и специальные упражнения по легкой атлетике.
- Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
- Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
- Выполнять общефизические упражнения.
- Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
- использовать тренировки для укрепления собственного здоровья;
- характеризовать великих спортсменов по легкой атлетике;
- вести дневник тренировочного процесса;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Ожидаемые результаты учебно – тренировочных групп
1,2,3,4,5, года обучения**

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к легкой атлетике; знание истории, российских спортсменов по легкой атлетике.
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к посещению тренировок,

- уважительное отношение к тренерскому составу и к своим товарищам;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому спортсмену, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
 - освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. (Участие в школьной спортивной и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
 - понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи на тренировках, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- рассматривать легкую атлетику, как явление культуры, выделять исторические этапы его развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины легкой атлетики, применять их в процессе совместных тренировок со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать тренировки, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- вести дневник, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять СБУ по легкой атлетике;
- выполнять бег с различных стартов различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- осуществлять судейство по легкой атлетике;

Контроль результативности обучения

Основной показатель работы в легкой атлетике – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в апреле-мае месяце), все учащиеся группы сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные тесты, соревнования проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных занятий с заданиями. Кроме того, контрольные тесты незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные соревнования применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводятся вступительные нормативы. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 1,2-го года обучения (7- 9 лет)

| № п/п | вид | мальчики | | | девочки | | |
|----------|----------------------------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 3x10м | 8,6-8,8 | 8,9-9,8 | 9,9-10,2 | 9,1-9,3 | 9,5-10,3 | 10,4-10,8 |
| 2 | Бег 60м | 10,2 | 10,8 | 11,4 | 10,3 | 10,8 | 11,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за ГОЛОВЫ | 350 | 300 | 250 | 300 | 250 | 220 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 3-го года обучения (9-10лет)

| № п/п | вид | мальчики | | | девочки | | |
|----------|----------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 3x10м. | 8,5-8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,7 | 9,0-9,2 | 9,3-9,7 | 9,7-10,1 |
| 2 | Бег 60м. | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 170 | 160 | 150 | 170 | 160 | 140 |
| 4 | Тройной прыжок | 530 | 480 | 430 | 450 | 400 | 350 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за ГОЛОВЫ | 400 | 350 | 300 | 350 | 300 | 250 |
| 6 | Бег 300м. | 1.04,0 | 1.08,0 | 1.12,0 | 1.06,0 | 1.10,0 | 1.15,0 |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

| № | физические способности | контрольные упражнения | возраст | пол | уровень | | |
|----|------------------------|------------------------|---------|-----|------------|---------|------------|
| | | | | | низкий | средний | высокий |
| 1 | скоростные | Бег 30 м, с | 11 | М | 6,3 и выше | 6.1-5.5 | 5.0 и ниже |
| | | | | Д | | 6.3-5.7 | |
| | | | 12 | М | 6.0 | 5.8-5.4 | |
| | | | | Д | 6.2 | 6.4-6.0 | |
| 13 | М | 5.9 | 5.6-5.2 | | | | |
| | Д | 6.3 | 6.2-5.5 | | | | |
| 14 | М | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------|-------------------------------------|----|-------------|--------------------|-------------------------------|---------------------|
| | | | 15 | Д М Д | 6.1 5.5 6.0 | 5.9-5.4 5.3-4.9 5.8-5.3 | 4.9 4.5 4.9 |
| 2 | координационные | Челночный бег 3x10м,с | 11 | М Д | 9.7 и выше 10.1 | 9.3-8.8 9.7-9.3 | 8.5 и ниже 8.9 |
| | | | 12 | М Д | 9.3 10.0 | 9.0-8.6 9.6-9.1 | 8.3 8.8 |
| | | | 13 | М Д | 9.3 10.0 | 9.0-8.6 9.5-9.0 | 8.3 8.7 |
| | | | 14 | М Д | 9.0 9.9 | 8.7-8.3 9.4-9.0 | 8.0 8.7 |
| | | | 15 | М Д | 8.6 9.7 | 8.4-8.0 9.3-8.8 | 7.7 8.5 |
| 3 | скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | М Д | 140 и ниже 130 | 160-180 150-175 | 195 и выше 185 |
| | | | 12 | М Д | 145 135 | 165-180 155-175 | 200 190 |
| | | | 13 | М Д | 150 140 | 170-190 160-180 | 205 200 |
| | | | 14 | М Д | 160 145 | 180-195 160-180 | 210 200 |
| | | | 15 | М Д | 175 155 | 190-205 165-185 | 220 205 |
| 4 | выносливость | 6-ти минутный бег | 11 | М Д | 900 и ниже 700 | 1000-1100 850-1000 | 1300 и выше 1100 |
| | | | 12 | М Д | 950 750 | 1100-1200 900-1050 | 1250 1150 |
| | | | 13 | М Д | 1000 800 | 1150-1250 950-1100 | 1400 1200 |
| | | | 14 | М Д | 1050 850 | 1200-1300 1000-1150 | 1450 1250 |
| | | | 15 | М Д | 1100 900 | 1250 1050-1200 | 1500 1300 |
| 5 | гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 11 | М Д | 2 и ниже 4 | 6-8 8-10 | 10 и выше 15 |
| | | | 12 | М | 2 | 6-8 9-11 | 10 16 |

| | | | | | | | |
|---|---------|--|----|-------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | 13 | Д М Д | 5 2 6 | 5-7 10-12 | 9 18 |
| | | | 14 | М Д | 3 7 | 7-10 12-14 | 11 20 |
| | | | 15 | М Д | 4 7 | 8-10 12-14 | 12 20 |
| 6 | силовые | Подтягивания на высокой перекладине из виса кол-во раз мальчики На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз девочки. | 11 | М Д | 1 и ниже 4 | 4-5 10-14 | 6 и выше 19 |
| | | | 12 | М Д | 1 4 | 4-6 11-15 | 7 20 |
| | | | 13 | М Д | 1 5 | 5-6 12-15 | 8 19 |
| | | | 14 | М Д | 2 5 | 6-7 13-15 | 9 17 |
| | | | 15 | М Д | 3 5 | 7-8 12-13 | 10 16 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН и тематическое планирование.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки (1,2,3 года обучения)

| Периоды | Подготовительный | Соревновательный | Переходный | ВСЕГО |
|---------|------------------|------------------|------------|-------|
| | | | | |

| Месяцы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Изучение техники видов лёгкой атлетики | 2 | | | 2 | | | | 2 | | 6 |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 8 | 130 |
| Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 118 |
| Тактико-техническая подготовка | | | | | | | | | | |
| Текущее тестирование и переводные экзамены | 2 | 2 | | | | | | | 2 | 6 |
| Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЧАСОВ | 34 | 32 | 30 | 32 | 30 | 30 | 30 | 32 | 28 | 278 |

Из расчета 37 рабочих недель

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для учебно- тренировочных групп (1,2,3,4,5 года обучения)

| Периоды | Подготовительный | | | Соревновательный | | | Переходный | | | ВСЕГО |
|--|------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| Месяцы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| Изучение техники видов лёгкой атлетики | 2 | | | 2 | | | | 2 | | 6 |
| Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 8 | 112 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 14 | 116 |
| Тактико-техническая подготовка | 5 | | | 5 | 5 | 5 | | | | 20 |
| Текущее тестирование и переводные экзамены | 2 | | | | | | | 2 | 2 | 6 |
| Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | |
| ВСЕГО ЧАСОВ | 34 | 32 | 30 | 32 | 30 | 30 | 30 | 32 | 28 | 278 |

Из расчета 37 рабочих недель

Содержание для группы начальной подготовки 1,2,3, года обучения

Теоретическая подготовка.

1. История развития легкой атлетики. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.
3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе тренировочных занятий. Роль физических качеств в подготовке легкоатлетов. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития легкоатлета. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками.
4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции. Правила соревнований в прыжках в длину. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов в беге на короткие, средние дистанции и прыжках в длину.
5. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.
6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.
8. Основы спортивного питания. Понятие о режиме питания. Режим питания в дни тренировочных занятий.
9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда и обувь легкоатлета, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях легкой атлетикой.
10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, легкоатлетическом манеже и на стадионе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

Содержание тренировочного этапа 1,2,3,4,5 год обучения.

Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по легкой атлетике. Достижения юных легкоатлетов на международной арене.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по легкой атлетике.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Средства тренировки: физические упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости. Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки легкоатлета, его содержание и технология составления.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

5. Строение и функции организма человека. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

8. Основы спортивного питания. Режим питания спортсмена на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование мест соревнований.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

Задачи: - развитие систем и функций организма учащихся; - овладение разнообразными умениями и навыками; - воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости; - создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). Упражнения без предметов: а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педальирование) и др.; в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г) упражнения для рук, туловища и ног

- в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.; д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы; е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверхвниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Упражнения с предметами: а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на

один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; г) упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др. Упражнения па гимнастических снарядах: а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.; б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами;

прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.; в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др. Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо). Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча,

способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. Упражнения на развитие силы: - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). - различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на

одной ногое); - с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела; - метание гранаты, ядра; - различные прыжковые упражнения с отягощением. В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности. В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами. Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств: - бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время; - бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); - барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы; - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; - максимальная работа рук; - выполнение специальных беговых упражнений на частоту; - различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.; - бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени); - выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной. Упражнения на развитие выносливости: - кроссовый бег; - повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью; - повторные отрезки переменный бег, интервальный бег. Средства развития гибкости: - различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; - упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; - акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д. Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестом голени назад; - бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг; - бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг; - бег с прямыми ногами; - бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага; - бег толчками.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи: - обучить основам техники легкоатлетических упражнений; - обучить технике высоко и низкого старта;

- обучить основам техники бега на короткие дистанции и финишированию.

Средства обучения технико-тактическим действиям: - бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции; - спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях; - эстафетный бег; - стартовые упражнения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП Задачи: - обучить технике и тактике бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже; - совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования; -

совершенствовать технику низкого старта; - воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера. Средства обучения технико-тактическим действиям: - спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях; - повторный и переменный бег на отрезках до 300 м; - бег с переключением темпа движений; - эстафетный бег 4x100 м; - стартовые упражнения.

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи: - обучить основам техники легкоатлетических упражнений; - обучить технике высоко старта и ознакомить с техникой низкого старта; - обучить основам техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него; - ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции; - обучить основным тактическим вариантам бега по дистанции; - развить общую выносливость. Средства обучения технико-тактическим действиям: - многократное повторение специальных беговых упражнений; - различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке; - бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку; - бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м; - бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно; - бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение. - эстафетный бег.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи: - обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа; - совершенствовать технику высокого и низкого старта; - совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования; - дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям: - многократное повторение специальных беговых упражнений; - различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке; - бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку; - бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м; - бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно; - бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение. - эстафетный бег; - повторный бег на средних и длинных отрезках; - равномерный кросс до 1 часа; - темповый бег; - фартлек; - переменный бег, бег в гору, контрольный бег; - повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа; - повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега; - переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом; - стартовые упражнения.

Материально-техническое обеспечение для занятий легкой атлетикой:

Спортивная площадка,

1. Беговая дорожка (стадион 400 метров)
2. Учебно - тренировочный круг.

Спортзал:

1. Гимнастические скамейки 3 шт.
2. Гимнастические маты 3 шт.
3. Скакалки 30 шт.
4. Гантели 10 шт.
5. Рулетка 1 шт.
6. Штанги 2шт.
7. Обручи 5шт.

Мячи:

- футбольные 2шт.
- Волейбольные 2шт.
- Баскетбольные 2шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Никушин В.Г., Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Программа. – М.:Советский спорт/2005
2. Киселев В.П., Современное пятиборье. Программа. – М.:Советский спорт/2006
3. Ильин И.С. Легкая атлетика. Барьерный бег. Программа. – М.Советский спорт/2006
4. Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Terra-Спорт,2000г
5. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт,2000г
6. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2001г
7. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2001г
8. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Сулов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2000г
9. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации.
10. «Советский спорт» М.2008г.