

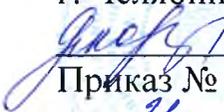
Комитет по делам образования города Челябинска

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	4.9
				Д	6.2	6.4-6.0	5.0
13	М	5.9	5.6-5.2	4.8			
	Д	6.3	6.2-5.5	5.0			
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 12 13 14 15	М Д М Д М Д М Д	9.7 и выше 10.1 9.3 10.0 9.3 10.0 9.0 9.9 8.6 9.7	9.3-8.8 9.7-9.3 9.0-8.6 9.6-9.1 9.0-8.6 9.5-9.0 8.7-8.3 9.4-9.0 8.4-8.0 9.3-8.8	8.5 и ниже 8.9 8.3 8.8 8.3 8.7 8.0 8.7 7.7 8.5
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11 12 13 14 15	М Д М Д М Д М Д	140 и ниже 130 145 135 150 140 160 145 175 155	160-180 150-175 165-180 155-175 170-190 160-180 180-195 160-180 190-205 165-185	195 и выше 185 200 190 205 200 210 200 220 205
4	выносливость	6-ти минутный бег	11 12 13 14 15	М Д М Д М Д М Д	900 и ниже 700 950 750 1000 800 1050 850 1100 900	1000-1100 850-1000 1100-1200 900-1050 1150-1250 950-1100 1200-1300 1000-1150 1250 1050-1200	1300 и выше 1100 1250 1150 1400 1200 1450 1250 1500 1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11 12	М Д М	2 и ниже 4 2	6-8 8-10 6-8 9-11	10 и выше 15 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 спорта. 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 развивают 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.Суслов 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.