

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

«Некоузская детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕЖДАЮ:

Директор МОУДО

«Некоузская ДЮСШ»:



А. Г. Воронин

«08» июля 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы— 10 лет

Составители программы:

Карпович О. Б., тренер-преподаватель,

**Рындина С.А., заместитель директора
МОУДО «Некоузская ДЮСШ»**

Некоузский район, п. Октябрь.

2019 год

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 7 |
| 3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ..... | 7 |
| 3.1. Теоретическая подготовка (для всех годов обучения) | 7 |
| 3.2. Физическая подготовка (для всех годов обучения). | 9 |
| 3.3. Техническая подготовка | 13 |
| 3.4. Психологическая подготовка | 13 |
| 3.5. Инструкторская и судейская практика..... | 16 |
| 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ. | 18 |
| КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для спортивно-оздоровительных групп | 31 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:..... | 34 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных.

Актуальность программы «Легкая атлетика» обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статистическом положении (сидя). Даже у школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организационные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Сокращение объема двигательной активности негативно влияет на здоровье. В результате многочисленных исследований выявлено, что среди детей дошкольного и школьного возраста практически здоровыми признаются немногие, около 14-15%. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление при продолжительном и напряженном умственном труде - это активный отдых и организованная физическая деятельность.

Занятия легкой атлетикой имеют положительное влияние на развитие всех органов и систем детского организма. С помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Легкая атлетика дает возможность человеку проявить самые разные качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, Ведь развитые качества в результате занятий легкой атлетикой: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость очень пригодятся ребенку в повседневной жизни, а затем в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей.

Педагогическая целесообразность программы.

Организация занятий на спортивно-оздоровительном этапе позволяет охватить спортивной работой большое количество детей, в том числе и тех, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Кроме того, спортивно-оздоровительный этап подготовки позволяет осуществлять отбор детей, которые бы смогли обучаться на следующих этапах обучения и в перспективе показать хорошие результаты.

Направленность программы.

По направленности дополнительная общеобразовательная программа является физкультурно-спортивной. Программный материал позволяет обеспечить укрепление здоровья средствами физической культуры, обучению технике легкоатлетических упражнений и основам тактики в соревновательной деятельности.

Вид программы

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. "Об образовании в Российской Федерации", Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008, примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12. 2006 г. №06-1844), методические рекомендации по организации физкультурно-спортивной деятельности. В Программе учтены требования СанПиН 2.4.4.3172-14.

Цель программы - оптимизация физического развития подрастающего поколения, совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств через занятия легкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение и совершенствование основ техники легкоатлетических упражнений,
- обучение основам тактики выступления на соревнованиях,
- ознакомление обучающихся со строением организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- знакомство с историей развития физической культуры и спорта, основными этапами развития легкой атлетики в нашей стране.
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование навыков судейства;
- знакомство с правилами проведения соревнований по легкой атлетике;
- обучение различным способам регулирования психического и эмоционального состояния.
- знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- развитие основных физических качеств,
- развитие мыслительных процессов и двигательных способностей;
- развития морально-волевых качеств,
- развитие самостоятельности, активности, ответственности.
- содействие развитию организаторских способностей.
- развитие скоростно-силовых качеств.
- развитие коммуникативных способностей.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности легкой атлетикой;
- формирование у детей и подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- развитие коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и

спортивной деятельности, чувства взаимовыручки и взаимоподдержки.
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, дисциплинированности, настойчивости, решительности, инициативности и самостоятельности.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

Возраст детей.

Программа предназначена для детей школьного возраста 7-17 лет, желающих заниматься легкой атлетикой и имеющих медицинский допуск к занятиям по данному виду спорта.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 10 лет обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Режим занятий по этапам и годам обучения:

Обучение по программе рассчитано на 36 учебных недель ежегодно. Учебно-тренировочные занятия строятся на основании программы и проводятся весь учебный год в условиях образовательной организации. Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией образовательной организации.

| Этап обучения | Год обучения | Количество часов в неделю | Продолжительность занятия | Количество часов в год |
|---|--------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|
| Спортивно-оздоровительный этап обучения | 1 год | 3 | Не более 1 учебного часа | 108 часов |
| | 2-10 года | 5 | Не более 2 учебных часов | 180 часов |

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале или на улице при условии наличия открытых спортивных площадок.

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

Наполняемость в группах составляет на спортивно-оздоровительном этапе - не менее 14 человек.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты обучения:

В результате обучения по программе обучающийся **должен знать:**

- историю возникновения и развития легкой атлетики, её роль как составной части физической культуры,
- правила поведения учащихся во время занятий спортом.
- основы личной гигиены, режим дня спортсмена.
- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
- основные правила проведения соревнований по легкой атлетике, права и обязанности участников соревнований.
- основы здорового образа и стиля жизни,
- требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием,
- правила техники безопасности в процессе занятий легкой атлетикой,
- технику бега на короткие дистанции.

должен уметь:

- владеть расширенным арсеналом двигательных умений и навыков;
- владеть техникой бега на короткие дистанции.
- владеть различными вариантами старта.
- владеть основами тактики выступления на соревнованиях.
- самостоятельно проводить разминку, перед соревнованиями или тренировкой,
- выполнять судейские функции в соревнованиях по легкой атлетике.
- анализировать результаты соревновательной деятельности.
- строить отношения с другими спортсменами на принципах сотрудничества и взаимопомощи.
- соблюдать технику безопасности во время занятий спортом.
- управлять эмоциями.
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

Формы отслеживания результатов работы по программе:

- участие в соревнованиях ДЮСШ, муниципального уровня.
- выполнение контрольных нормативов.

| Контрольные нормативы | | |
|-----------------------|----------------------------|--|
| 1. | Скоростные качества | Контрольное тестирование: <ul style="list-style-type: none">• бег 30 м• бег 60 м• бег 100 м |
| 2 | Скоростно-силовые качества | Контрольное тестирование: <ul style="list-style-type: none">• Челночный бег 30 м (3*10м)• Прыжок в длину с места• Тройной прыжок |
| 3 | Скоростная выносливость | Контрольное тестирование: <ul style="list-style-type: none">• Бег 300 м. |

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

| Разделы подготовки | СПО | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 7-8 лет | 8-9 лет | 9-10 лет | 10-11 лет | 11-12 лет | 12-13 лет | 13-14 лет | 14-15 лет | 15-16 лет | 16-17 лет |
| Теория | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ОФП | 77 | 109 | 99 | 87 | 71 | 59 | 59 | 48 | 44 | 44 |
| СФП | 24 | 48 | 55 | 55 | 63 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |
| ТТП | 0 | 13 | 13 | 19 | 27 | 34 | 34 | 41 | 45 | 45 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 |
| КПН | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Соревнования | 0 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Психологическая подготовка | | | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Общее количество часов | 108 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 |

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1. Теоретическая подготовка (для всех годов обучения)

Тема 1. История развития легкой атлетики

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе олимпийских игр Древней Греции и современных олимпийских игр. Краткая характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики в России. Международные легкоатлетические федерации (ИААФ, ЕАА).

Тема 3. Правила организации и проведения соревнований

Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителей команд. Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря, заместителя главного судьи, судей на видах. Характеристика мест соревнований, составление и подача заявок. Календарь соревнований.

Тема 4. Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий.

Ознакомление с правилами техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий в спортивных сооружениях (зале, стадионе, манеже) и на открытом воздухе. Обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма

Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Легкие, сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 6. Гигиена, закаливание

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиеническое значение водных процедур

(умывание, душ, баня, купание). Значение правильного режима дня. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных средств (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Тема 7. Особенности питания спортсмена.

Питание. Значение питания для жизнедеятельности организма. Понятие калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсмена в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 8. Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника.

Самонаблюдение за состоянием своего организма. Субъективные показатели (настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит). Объективные показатели (частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания, вес, артериальное давление). Ведение спортивного дневника, учет и анализ проделанной тренировочной работы, выявление динамики подготовленности по результатам тестирования и спортивным достижениям, перспективное планирование на предстоящие тренировочные циклы. Ведение записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данные обследований и контрольных испытаний.

Тема 9. Характеристика техники видов легкой атлетики.

Техническая подготовка, ее роль и место в тренировке. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и частота шага.

Тема 10. Построение тренировочных занятий.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.

Тема 11. Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.

Общая и специальная разминка перед тренировками технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятия, их соответствие задачам тренировки, ее основной части. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности. Индивидуальная разминка перед выступлением на соревнованиях.

Тема 12. Причины травм, их профилактика

Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль педагогических средств восстановления. Общие сведения о спортивном массаже.

Тема 13. Медико-биологические основы восстановления в спортивной тренировке.

Фармакологические средства восстановления спортивной работоспособности с учетом требования антидопингового контроля. Питание спортсменов с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности. Применение физиотерапии, гидротерапии, как средства восстановления.

Тема 14. Тактика и стратегия соревнований

Мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Моделирование ситуации успеха в время учебно-тренировочного процесса.

3.2. Физическая подготовка (для всех годов обучения).

Общая физическая подготовка.

Для решения этих задач широко используют разнообразные общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях

Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи:

движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе; сгибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание; наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головы с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

Упражнения для мышц туловища:

наклоны вперед, назад, в стороны; повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами;

Упражнения для мышц ног;

в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения; выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и задержкой в различных положениях; вставания на гимнастическую скамейку и стенку, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх, вперед; пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

Акробатические упражнения (эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп):

стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках; короткие и длинные кувырки вперед и назад; мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивания в положении моста; перевороты боком в обе стороны с места, с разбега. Сальто вперед с разбега.

Упражнения с партнером:

с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость; с сопротивлением партнера и использованием веса партнера на различные группы мышц; перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

Упражнения с предметами:

упражнения с набивными мячами. Выполняются индивидуально, в парах и группах; броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед. Толкание мяча одной рукой и двумя; подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед; упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах.

Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, перекладина, брусья, конь)

висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног;
размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор;
простые и опорные прыжки через коня, козла.

Упражнения с отягощением (гантели, гири, мешки с песком, штанга):

наклоны вперед, назад, повороты в стороны;
различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями,
жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса

Различные спортивные и подвижные игры.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

| № | Игра, ЧСС, количество движений | Содержание, правила | Инвентарь | Организационно-методические указания |
|----|--|--|---|--|
| 1. | «Смена мест» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 144 540 min 116 130 сред. 133 378 | Содержание: Игру проводят на баскетбольной или волейбольной площадке. Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линий. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения (бегом, прыжками на одной ноге, прыжками на двух ногах). Правила: 1. Нельзя умышленно удерживать соперников. 2. Перебежав площадку, занять заранее условленное положение. 3. Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии | | Чтобы не создавать помех друг другу, команды строятся в противоположных углах площадки |
| 2. | «Передача мяча над головой» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 148 580 min 100 220 сред. 120 380 | Содержание: Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч над головой сзади стоящим. Последний, получая мяч, бежит справа от своей команды и становится вперед. И так до тех пор, пока все играющие не встанут на свои места. Варианты: А. Последний игрок показывает мяч первому игроку между ног и бежит вперед, становясь первым. Б. Проводить эстафету, пока последний не пересечет финиш. Правила: 1. Первый поднимает мяч над головой. 2. Не допускаются броски мяча. 3. Победа присуждается команде, выполнившей упражнение, по последнему игроку, поднявшему мяч над головой | Мячи по количеству команд | При передаче мяча прогнуться назад. В варианте А игроки строятся в колонны по одному, широко расставив ноги |
| 3. | «Передача мяча между ног» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 140 260 min 102 70 сред. 120 190 | Содержание: Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч между ногами сзади стоящих. Последний, получив мяч, бежит справа от своей команды и становится впереди. Так продолжается, пока все играющие не займут свое место. <i>Комбинированный мяч:</i> передается над головой, затем все поворачиваются кругом и передают мяч между ногами | Мячи по количеству команд | При передаче мяча прогнуться назад |
| 4. | «Встречная эстафета с бегом» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 172 403 min 128 130 сред. 150 260 | Содержание: У направляющих каждой группы в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут и передают ее направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются своими местами или когда снова вернутся на свои места. Правила: 1. Команда, допустившая ошибку (потеря эстафетной палочки, отклонение от направления движения), получает штрафное очко. 2. Нельзя выбегать раньше времени. 3. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание и набравшая меньшее количество штрафных очков | Эстафетные палочки по количеству команд | Эстафетную палочку передавать, обжав команду справа |
| 5. | «Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита» | Содержание: Около каждого баскетбольного щита соревнуются две команды. Игроки становятся в кружки. Дальний от щита игрок имеет № 4, а | Баскетбольные мячи по числу команд | Для кружков мячи можно использовать гимнастические |

| | | | | |
|-----|---|---|------------------------------|---|
| | Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 148 600 min 120 160 сред 135 325 | ближний - № 1. Мяч у № 4. По сигналу руководителя 4-е номера бросают мяч в щит таким образом, чтобы он отскочил и его поймал № 3, тот бросает таким же образом № 2 и т.д. Когда же очередь дойдет до № 1, он, поймав мяч, бежит с ним, ударяя об пол или землю, на место игрока № 4, и все смещаются на один круг вперед. Правила: Игра заканчивается, когда игрок № 4 вернется на свое место | | обручи |
| 6. | «Передача мяча во встречных командах» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 176 380 min 126 280 сред. 144 310 | Содержание: Игроки каждой из двух команд располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки, за линиями нападения. У первых игроков колонн в руках по мячу. По сигналу они перекидывают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку и бежит в конец колонны. Правила: 1. Игра продолжается до тех пор, пока участник, начавший игру, не получит мяч в руки. 2. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат эстафету | Два мяча | 1. Можно использовать легкие набивные мячи. 2. Использовать различные приемы передачи мяча |
| 7. | «Охотники за утками» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 176 1240 min 128 720 сред 144 875 | Содержание: Чертится круг диаметром 8-10м. Две команды: «утки» в кругу, охотники - за кругом. У одного из «охотников» в руках волейбольный мяч. По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «уток». Когда вес «утки» выбиты, команды меняются местами. Побеждает команда, которая дольше продержится в кругу. Варианты: А. Играют по три минуты. Побеждает команда, у которой за это время в кругу останется больше «уток». Б. «Утки» в кругу выполняют ведение баскетбольного мяча. В. «Утки» становятся в колонну, обхватывают друг друга за пояс. «Охотники» выбивают мячом последнюю «утку». Если колонна разрывается, игра прекращается. Г. Условия, что и в «В», но с выбыванием. Правила: 1. «Охотники» не заступают за линию круга. 2. В варианте «Б» «утки» не должны брать мяч в обе руки. | Волейбольный мяч | Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки |
| 8. | «Два огня» Общее время 10 мин ЧСС Кол-во движ. max 156 1210 min 120 460 сред. 145 808 | Содержание: Играют на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды находился за линией площадки, сбоку, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. По жребию один из капитанов вводит мяч в игру - пасует его своим игрокам, которые, пасуя мяч между собой и выбрав момент, стараются выбить игрока из противоположной команды. Игрок, в которого попали мячом, выходит с площадки и подает мячи рядом со своим капитаном. Правила: 1. Игра заканчивается, когда будут выбиты все игроки, в том числе и капитан, который заходит последним. 2. Если игрок поймал мяч, команда становится нападающей | Волейбольный мяч | Игру можно проводить за 5-10 мин. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении условного времени остается больше игроков |
| 9. | «Челнок» Общее время 5 мин ЧСС Кол-во движ. max 144 180 min 112 40 сред. 131 98 | Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренги. Первый игрок из одной команды с отмеченного места прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок команды прыгает в сторону противника и т.д. Выигрывает команда, которой удастся продвинуть челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды. Правила: 1. Все прыжки выполняются с места. 2. Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший, встал ногами | | На площадке между командами можно начертить ориентировочную черту |
| 10. | «Удочка» Общее время 10 мин | Содержание: По жребию или уговору один из играющих становится в центр круга. Он раскручивает веревку с грузом на | Скакалка или веревка 2-3 м с | Грузом может быть кегля, мешочек с |

| | | | | |
|-----|---|--|------------------------------------|--|
| | <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 144 180</p> <p>min 112 40</p> <p>сред 131 98</p> | <p>высоте 20-30 см от пола. Стоящие в кругу должны перепрыгивать через веревку с грузом.</p> <p>«Рыбак» может хитрить, резко останавливать свою удочку и вести ее в другую сторону. Тот, кого «рыбак» задел, выбывает из игры. Победителями считаются три оставшихся игрока.</p> <p>Возможен вариант, когда «пойманный на удочку» становится «рыбаком». Побеждает участник, который меньше всех был в роли «рыбака».</p> <p>Правила:</p> <p>Каждый игрок до конца игры остается на том же месте круга, которое он занял перед началом</p> | <p>привязанным на конце грузом</p> | <p>песком и пр.</p> |
| 11. | <p>«Эстафета с мячом»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 160 440</p> <p>min 124 130</p> <p>сред. 147 227</p> | <p>Содержание: В эстафете сочетаются быстрый бег и умелые броски мяча. Игроки делятся на две команды, встают у линии старта в колонны, у первых номеров в руках мячи. В 10 м от старта -финишная черта.</p> <p>По сигналу первые номера ведут мяч к финишу ударами о землю. Добегая до финишной черты, поворачиваются и бросают мяч второму игроку, а сами, придерживаясь правой стороны, возвращаются в конец колонны. Можно оставаться за чертой финиша.</p> <p>Правила:</p> <p>1. Бросать мяч следующему игроку можно, только достигнув определенной отметки.</p> <p>2. Если мяч упадет, нужно поднять его, а потом бежать, выполняя ведение до финишной черты.</p> <p>3. Выигрывает команда, мяч которой быстрее возвращается к первому номеру</p> | <p>Два волейбольных мяча</p> | <p>Играть могут 10-20 человек</p> |
| 12. | <p>«Старт с выбыванием»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 186 930</p> <p>min 126 520</p> <p>сред. 158 650</p> | <p>Содержание: Группа игроков в 6-8 человек берет старт из различных положений сидя, лежа, спиной вперед и т.д. и пробегает 20-30 м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Так продолжается до выявления победителей. Правила:</p> <p>Не выбегать раньше стартового сигнала</p> | | <p>На линию старта участники возвращаются шагом</p> |
| 13. | <p>«Старты с мячами»</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>ЧСС Кол-во движ.</p> <p>max 180 1320</p> <p>min 152 490</p> <p>сред. 162 1025</p> | <p>Содержание: Ученики делятся на 4 группы. Каждая занимает угол зала. В середине зала укладывается 10-20 мячей. По сигналу ученики прыгают из полу приседа (глубокого приседа) к центру, берут по мячу и возвращаются, прыгая на двух или одной ноге. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей.</p> <p>Правила: Точно соблюдать условия</p> | <p>10-20 мячей</p> | <p>Для разминки играющие первый раз не прыгают, а бегают</p> |

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на группы:

с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, различного по длине и скорости, в глубину, в высоту, на дальность и в различных сочетаниях, силовые упражнения;

с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях.

с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру;

с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях; в упражнениях с партнером;

в упражнениях с отягощением различного веса и вида (манжета весом 0,5кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири, мешки с песком весом 5-15 кг).

Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц, включая три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега).

2. Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений.

3. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц.

Упражнения для бегунов:

Движения руками и ногами как при беге.

Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз.

Бег по кругу диаметром 10-15 м, медленный бег с продвижением за счет разгибания стопы.

Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания.

Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног.

Поднимание и толчки набивного мяча ногами.

Движения с сопротивлением резины, партнера.

Подъем тела и ноги из упора лежа сзади.

Пружинистые сгибания голени, лежа на животе, с помощью партнера.

Удержание двух или одной ноги под различными углами; пружинистое покачивание выполняется с помощью партнера

3.3. Техническая подготовка.

Упражнения, направленные на формирование техники движений.

Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Бег с низкого старта. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100 м, прыжки в длину и высоту

Обучение технике бега с низкого старта и по дистанции:

1. Бег в наклоне в упряжке с сопротивлением партнера сзади, после достижения согласованности партнеров можно плавно снижая сопротивление, снимать его полностью. Запомнить разницу в ощущениях мышц ног при усилиях ног с преодолением сопротивления и после его снятия.
2. Выбегание со старта с колодок с сопротивлением партнера впереди с упором в плечи или сзади в упряжке, перекинутой через плечи стартующего. Заранее согласовывать величину и длительность сопротивления – число беговых шагов. Чередовать со стартами без сопротивления.
3. Выбегание со старта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает постепенно удаляясь от стартующего.
4. Быстрая смена положения ног в выпаде с опорой руками о пол.
5. Выбегание со старта в гору, то же с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке-тропинке.
6. То же под горку с выбеганием на ровный участок. Постепенно увеличивая длину и темп шагов.
7. Челночный бег по склонам крутого оврага вниз-вверх и обратно, переключайте усилия в работе ног и запоминайте ощущения в беге внизу оврага и легкости после выбегания на верх склона.
8. Прыжки с ноги на ногу на длину или частоту прыжков, то же упражнение, но поочередно меняя акценты в усилиях и в направленности то на длину, то на частоту через каждые 10-6-4 прыжка, постепенно сокращая время и число прыжков на переключение акцентов.
9. Бег с переменной силой и темпа: 6-10 беговых шагов активного бега, 6 -10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезках 80-120 м и более.
10. Бег по наклонной дорожке под уклон, обращая внимание на легкость бега, упругость при постановке на переднюю часть стопы, постепенно доводите темп и скорость бега до максимальной, но не теряя контроля над свободой в движении ног. Большой наклон дорожки используется только как силовое упражнение для укрепления мышц.

3.4. Психологическая подготовка.

Психологическую подготовку осуществляет главным образом тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности обучающихся:

- 1) к продолжительному тренировочному процессу;
- 2) к соревнованиям;

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. В занятиях с обучающимися на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
2. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
3. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, г) с другими обучающимися.

Основным средством специализированного развития волевых качеств обучающихся является систематическое выполнение физических упражнений, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся:

- идейность;
- моделирование;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- регулировка психических напряжений;
- индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств обучающихся, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой.

В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекорсменов, олимпийских чемпионов.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если обучающийся четко осознает задачи

избранного вида спорта (конкретно легкой атлетики), понимает, что достижение спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях обучающиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т. е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить обучающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру-преподавателю не следует подсказывать обучающемуся, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда обучающемуся приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется». Подсказки тренера-преподавателя могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, обучающемуся могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Л.П. Матвеев (1977) предлагает учитывать следующие компоненты:

- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль.

На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать воспитанников «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера-преподавателя. Обучающийся должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». При прыжках и метании большую роль в выполнении самоприказа играет предварительная настройка, т. е. умение собраться, сосредоточить внимание на предстоящем действии. Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша обучающийся должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Обучающихся необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное – делать правильные выводы.

Тренер-преподаватель должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить

ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

В случае неудачи одобряющее слово тренера-преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и др.).

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать на то, что воля не развивается сама по себе, волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

3.5. Инструкторская и судейская практика.

Для формирования инструкторских и судейских навыков используются практические занятия, беседы, самостоятельное изучение литературы. Тренер-преподаватель привлекает обучающихся к подготовке мест занятий и проверке необходимого инвентаря. Педагог обращает внимание на освоение терминологии, принятой в легкой атлетике. Обучающиеся работают по составлению комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в единстве с теоретической подготовкой (см. раздел «Теоретическая подготовка»). Обучающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков различных дистанций, соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

У обучающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру следует постоянно побуждать юных спринтеров к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе учебных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише.

Обучающиеся старшего школьного возраста должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении контрольных нормативов в других группах. По ходу учебных занятий по итогам участия в соревнованиях обучающиеся продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков этот период имеет участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп последних лет обучения должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по

заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

В основу многолетней подготовки обучающихся положены следующие принципы:

1. *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. *Принцип преемственности* определяет в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.
4. *Направленность на максимально возможные достижения.* Максимально возможные показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов обучения, поэтапном усложнении тренировочного процесса, оптимизации бытового режима воспитанников, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.
5. *Программно-целевой подход.* Данный принцип выражается в прогнозировании результата обучения и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ подготовки для каждого года подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки.
6. *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Подготовка обучающихся строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и спортивно-оздоровительного этапа обучения.
7. *Возрастание нагрузок.* Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе обучения основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от возраста и уровня подготовки.
8. *Индивидуализация обучения.* Процесс обучения строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, уровня подготовки.
9. *Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на первых годах обучения должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объёме тренировочных средств.
10. *Взаимосвязанность тренировочного процесса и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса обучения предполагает его направленность на успешное выступление в спортивных мероприятиях по виду спорта.

Большое влияние на подготовку обучающихся оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;
- специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет;
- анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Бег на короткие дистанции | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Тренировочное задание.

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие – это как бы определенная последовательность тренировочных заданий. Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- единообразие методики многоборной подготовки;
- дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- применение заданий методом вариативных упражнений – снижение монотонности;
- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;

- создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
- значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности. Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров, и средневикиков позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки. Это даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику, проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Классификация тренировочных заданий.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные, состоящие из средств беговой (прыжковой) подготовки.

Специальные тренировочные средства для подготовки бегунов на короткие дистанции

(стандартные тренировочные задания по беговой подготовке)

| № задания | Направленность | Средства | Методы | | | | Нагрузка | |
|-----------|---|---------------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------|------------------------|----------|------------------|
| | | | Метод выполнения упражнений | Интенсивность, % | Интервал отдыха, мин | Примерная ЧСС, уд./мин | Объем, м | Общее время, мин |
| 1. | Совершенствование скоростных способностей | Бег с низкого старта 8x30 м | Повторно | 75-90 | 2-3 | 150-170 | 240-400 | 20-25 |
| 2. | | Бег с низкого старта 4x40 м 4x50 м | -//- | 75-90 | 2-3 | 150-170 | 360-500 | 20-25 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|-----------|-------|----------------|---------|-------------|-------|
| 3. | | Бег с низкого старта 4x40 м 4x60 м 4x30 м | -//- | 75-90 | 2-3 | 150-170 | 520-700 | 20-35 |
| 4. | | Бег с низкого старта 3x30 м 3x40 м 3x50 м 3x20 м | -//- | 75-90 | 2-3 | 150-170 | 420-600 | 20-30 |
| 5. | Совершенствование скоростной выносливости | Бег с низкого старта 6x30 м | переменно | 70-90 | через 80-100 м | 160-180 | 300+400=700 | 6-7 |
| 6. | Совершенствование скоростных способностей | Бег с хода 8x30 м | повторно | 80-95 | 2-3 | 150-170 | 240-400 | 20-30 |
| 7. | | Бег со старта 6x60 м | -//- | 80-95 | 2-3 | 160-180 | 360-480 | 20-25 |
| 8. | | Бег со старта 4x80 м | -//- | 80-95 | 3-5 | 160-180 | 320-400 | 20-30 |
| 9. | | Бег со старта 3x40 м 3x80 м 1x100 м | -//- | 75-95 | 3-5 | 160-180 | 460-600 | 25-35 |
| 10. | | Бег со старта 1x100 м 3x80 м 3x40 м | -//- | 75-95 | 3-5 | 160-180 | 470-600 | 25-35 |
| 11. | | Бег со старта 2x30 м 2x60 м 2x80 м 2x100 м 2x30 м | -//- | 75-95 | 3-5 | 160-180 | 600-800 | 35-40 |
| 12. | Совершенствование скоростной выносливости | Бег 4x100 м | -//- | 80-95 | 3-5 | 160-180 | 400-500 | 10-16 |
| 13. | | Бег 2x120 м 2x150 м 2x200 м | -//- | 60-90 | 2-5 | 160-190 | 800-920 | 15-35 |
| 14. | | Бег 2x200 м 2x150м 2x120 м 2x60 м | -//- | 60-90 | 2-5 | 160-190 | 920-1080 | 20-40 |
| 15. | | Бег 4x150 м | -//- | 75-95 | 2-5 | 160-190 | 600-680 | 8-18 |
| 16. | | Бег 4x200 м | -//- | 70-90 | 2-6 | 170-190 | 800-880 | 8-20 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------------|------------|--------|-----------------|---------|---------------------|-------|
| 17. | | Бег 3x300 м | -//- | 70-90 | 3-10 | 170-190 | 900-960 | 8-25 |
| 18. | | Бег 400+300+200+120+60 м | -//- | 60-90 | 3-8 | 170-190 | 1080-1180 | 15-36 |
| 19. | | Бег 600+ 400+ 300+ 200+ 100м | повторно | 60-70 | 3-8 | 170-190 | 1600-1700 | 15-36 |
| 20. | | Бег 4x100 м | переменно | 80-95 | через 120-150 м | 170-200 | 400+450= =850 | 4-5 |
| 21. | | Бег 2x120 м 2x150 м 2x200м | -//- | 60-75 | через 120-220 м | 170-200 | 920+900= =1820 | 7-10 |
| 22. | | Бег 2x220м 2x150м 2x120м 2x60м | -//- | 60-75 | через 120-220 м | 170-200 | 980+1000= =1980 | 7-10 |
| 23. | | Бег 4x150м | -//- | 75-90 | через 120-200 м | 170-200 | 600+600= =1200 | 5-8 |
| 24. | | Бег 4x200м | -//- | 70-90 | через 200-300 м | 170-200 | 800+900= =1700 | 5-9 |
| 25. | | Бег 3x300м | -//- | 60-90 | через 300-400 м | 170-200 | 800+900= =1700 | 6-9 |
| 26. | | Бег 400+300+200+ 120+60м | -//- | 60-90 | через 200-400м | 170-200 | 1060+1400= =2460 | 8-12 |
| 27. | | Бег 600+400+300+200+100м | -//- | 50-75 | через 200-600м | 170-200 | 1600+2000= =3600 | 9-15 |
| 28. | Совершенствование соревновательных способностей | Основная дистанция+ 300м | повторно | 90-100 | 8-10 | 170-200 | 400-700 | 10-15 |
| 29. | Совершенствование общей | Бег кроссовый 5-10 км | равномерно | 50-75 | - | 150-180 | 5000-10000 | 20-40 |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------|--------------------------|------------|-------|-----------------------|---------|----------------|-------|
| 30. | выносливости | Бег кроссовый 5-10 км | переменно | 40-80 | через 100- 400м | 160-200 | 5000- 10000 | 20-30 |
| 31. | | Бег кроссовый 3-5 км | равномерно | 60-80 | - | 150-180 | 3000-5000 | 12-20 |
| 32. | | Бег кроссовый 3-5 км | переменно | 40-80 | через 100- 200м | 160-200 | 3000-5000 | 10-18 |
| 33. | | «Фартлег» | -//- | 50-85 | через 50- 300м | 160-200 | 5000 | 20 |

Основы техники бега.

Бег имеет общие основы и свои специфические особенности. Основой является шаг и связанные с ним движения рук и туловища. Двойной шаг (шаг с правой ноги с левой) составляет один повторяющийся цикл движений. Движения рук и ног в беге согласованы и строго перекрестны. Позвоночник и таз совершают сложные встречные движения: сгибание, разгибание, скручивание, боковые наклоны. Движения позвоночника, которые обуславливают встречные движения таза и верхней части туловища, зависят от согласованной работы многих мышечных групп. Отталкивание в беге выполняется преодолевающей работой мышц.

Время переноса ноги в беге дольше, чем время опоры, поэтому двойной опоры в беге не бывает. Имеется безопорное положение – полет. В двойном шаге имеются два периода опоры (на одной ноге) и два периода полета.

Размах и быстрота движений в беге:

- на короткие дистанции размах и быстрота движений наибольшие
- на длинные – наименьшие.

Фазы:

- вынос ноги в полете (граница фазы – момент отрывания ноги от опоры). Их разделяет момент наибольшего выноса стопы (относительно таза);
- опускание ноги к опоре (граница фазы – момент постановки ноги на опору);
- подседание на опорной ноге;
- отталкивание с выпрямлением ноги.

По мере увеличения скорости бегущего спортсмена потери энергии (при амортизации) и их восстановление (при отталкивании) за время опоры становится меньше. Дело в том, что повышается частота шагов и, следовательно, сокращается их длительность.

Бег на короткие дистанции подразделяется на 4 фазы:

- старт,
- стартовый разбег,
- бег на дистанции,
- финиширование.

Старт. В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее развить max

скорость на коротком отрезке. Применяются стартовый станок и колодки. При низком старте ОЦТ тела бегуна сразу оказывается далеко впереди опоры, как только спортсмен уберет руки с дорожки. В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах, увеличение этого угла способствует быстрому отталкиванию. Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно 2 ногами. И оно сразу перерастает в разновременную работу. Движения при выходе со старта следует выполнять так быстро. Техника старта и последующих шагов зависит от силы и быстроты бегуна.

Стартовый разбег. Его длина 20 -25 м и необходимо достичь так скорости в этой фазе. Большой наклон при выходе со старта и оптимальный подъем бедра позволяют ускорить переход к следующему шагу. Лучшие условия для наращивания скорости достигаются когда ОЦТ тела бегуна в большей части опорной фазы находятся вперед точки опоры. Отталкивание в каждом шаге слагается ускорением поднимания согнутой ноги и выпрямлением другой. Одновременно с нарастанием скорости наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Длина стартовых шагов: 1-й шаг – 4 стопы, 2-й – 4 стопы, 3-й – 4,5, 4-й – 4,5, 5-й – 5,5.

Увеличение длины шагов позволяет даже при постоянной их частоте повышать скорость бега. Важное значение, имеет ускорение отталкивания, быстрое опускание ноги вниз - назад. Стопы ставятся несколько шире чем в беге по дистанции. Окончание стартового разбега характеризуется прекращением бурного роста скорости.

Бег по дистанции.

Цель: сохранить достигнутую скорость за счет меньших усилий. Происходит изменение величины наклона туловища: при отталкивании – уменьшается, в полетной фазе – увеличивается. Полетная фаза характеризуется активным, быстрым сведением бедер. Шаги правой и левой ноги не одинаковы: с сильнейшей ноги немного длиннее. Однако ритмичный бег позволяет достичь более высокого темпа. Частота движений рук и ног взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движения рук. Успех в значительной мере зависит от умения расслаблять мышцы, в данный момент не принимающие активного участия в работе. При беге на повороте необходимо наклониться всем телом внутрь круга. Увеличивать наклон надо постепенно. Для облегчения лучше ставить стопы поворачивая их влево к бровке ~ 8-10 см от нее. Правая рука направлена больше внутрь, левая – наружу. На последних метрах поворота плавно уменьшить наклон тела и при выходе на прямую выпрямиться.

Финиширование. Это момент когда бегут, касаются туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Используется

способ 1: «бросок грудью» (на последнем шаге резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад);

способ 2: бегун наклоняясь вперед, поворачивается к ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом.

В броске на ленточку ускоряется не продвижение бегуна, а момент соприкосновения с финишной плоскостью, за счет ускорения движения верхней части туловища.

Обучение низкому старту.

Бег на короткие дистанции начинается с низкого старта. Низкий старт требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Основным средством при обучении должно быть применение различных специальных упражнений для овладения отталкиванием. Непосредственный бег с низкого старта не должен быть главным

средством подготовки, т.к. многократное повторение низкого старта в неправильном исполнении приводит к закреплению ошибок.

Задачи обучения:

1. Научить учащихся технике высокого и низкого старта;
2. Ознакомить обучающихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции.

Последовательность обучения технике высокого старта.

Высокий старт из различных исходных положений применяется как упражнение, подводящее к низкому старту.

Упражнение 1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу тренера или при подходе к определенной отметке.

Упражнение 2. Старты «падением» из положения, стоя на носках. Обучающиеся, наклоняя плечи, как бы падают вперед, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делается быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра) и занимающийся, бежит в наклоне заданный отрезок.

Упражнение 3. Старты «падением» из положения, стоя в наклоне вперед (руки опущены вниз или лежат на коленях).

Упражнение 4. В парах – бег преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 15-20 м. При выполнении этого упражнения ученик из положения стоя в наклоне вперед упирается прямыми руками в спину партнера, оказывающего умеренное сопротивление.

Упражнение 5. И.п. – стоя в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди.

Имитация активного выноса вперед ноги, стоящей сзади от бедра в сочетании с работой рук.

Упражнение 6. Высокий старт из положения, стоя, выставив вперед сильнейшую ногу.

Обучение следует начинать со всеми обучающимися сразу – объяснить, показать и принять положение высокого старта по команде. В исходном положении нужно сразу же сильно наклонить туловище вперед. Затем по команде «Марш!» обучающиеся пробегают по 10-16м. Как только техника высокого старта будет освоена, можно переходить к его совершенствованию. В этом случае тренер может использовать поточно-групповой (по 5-7 человек) и поточный (по одному занимающемуся – друг за другом

Упражнение 7. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу тренера. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняемого одновременно двумя ногами. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется, Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется и занимающиеся переходят к бегу по дистанции.

Последовательность обучения технике низкого старта.

Упражнение 1. Стоя на сильной ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бега, сохраняя наклон туловища как можно дольше.

Упражнение 2. Старт из исходного положения «упор в приседе» (сидя на корточках).

Упражнение 3. Выполнение команд: «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок.

Упражнение 4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя).

Упражнение 5. Установка стартовых колодок.

Упражнение 6. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» (ноги упираются в

стартовые колодки).

Упражнение 7. Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу учителя).

Следующий этап обучения предусматривает решение следующих задач:

1. Научить учащихся технике стартового разгона и бега с максимальной скоростью;
2. Научить технике работы рук в беге.

Выполняя первые шаги после старта, многие обучающиеся преждевременно выпрямляются. Следует помнить, что угол наклона туловища в стартового разгоне зависит не только от техники выполнения бега со старта, но и от уровня развития скоростно- силовых качеств обучающихся. Поэтому при недостаточной подготовленности учащихся преждевременное выпрямление туловища не следует рассматривать как ошибку в технике стартового разгона. В этих случаях большее внимание следует уделить специальным упражнениям, направленным на укрепление мышц, выполняющих нагрузку при стартовом разгоне.

Последовательность обучения технике стартового разгона.

Упражнение 1. Бег с низкого старта под «ворота» из веревочки или планки для прыжков в высоту.

Упражнение 2. Бег с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой, наложенной на грудь и пропущенной по мышке бегущего.

Упражнение 3. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему, в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. При выбегании бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной назад.

Упражнение 4. Бег с низкого старта по специальным отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка на расстоянии 3-3,5 стоп от передней колодки, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.

Упражнение 5. Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах, набивные мячи (диаметром 15-20см) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

Упражнение 6. Бег с низкого старта 10-13м с сохранением оптимального наклона туловища.

Последовательность обучения технике бега по дистанции.

Упражнение 1. Ходьба, с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз, туловище выпрямлено (не отклонять).

Упражнение 2. Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя следующие указания:

1. поднимать бедро выше;
2. быстрее опускать и ставить ногу;
3. чаще работать бедрами;
4. выше держаться на стопе;
5. тверже ставить стопу.

Это упражнение можно выполнять стоя на месте в положении упора под разными углами или без упора, а также с продвижением вперед.

Упражнение 3. Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков:

1. бег по узкой дорожке шириной 20-25 см;
2. по прямой линии шириной 5 см;
3. по гимнастическим скамейкам.

Упражнение 4. Бег прыжками. Это упражнение способствует увеличению длины шага. Нога в период отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах и работают так же, как во время бега.

Упражнение 5. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом на бег по дистанции.

Упражнение 6. То же, но выполняя упражнение по прямой линии шириной 5 см.

Упражнение 7. Бег прыжками 10-15 м с переходом в бег по дистанции.

Упражнение 8. Бег в ровном, спокойном темпе, с постановкой стопы на переднюю часть с увеличением скорости по сигналу учителя.

Упражнение 9. Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости). Скорость бега наращивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

Упражнение 10. Бег с быстрым ускорением вперед по инерции.

Упражнение 11. Бег на время с хода (20, 30м.).

Последовательность обучения технике движения рук при беге.

От характера работы рук в значительной степени зависит темп передвижения и характера бега. Энергичные движения рук способствует увеличению, скорости рук способствует увеличению скорости ног, однако нужно постоянно следить за сохранением свободы движений и легкости бега.

Упражнение 1. В основной стойке или выставив одну ногу вперед, руки согнуты как при беге, беговые движения руками.

Контролировать положение плеч и движение локтями назад. Обычно это упражнение выполняется напряженно: приподняты плечи, судорожно сжаты пальцы. Команда расслабить мышцы рук и плечевого пояса в большинстве случаев не воспринимается учениками. Тогда учитель предлагает им выполнить упражнение, предельно напрягая мышцы плечевого пояса и рук, а вслед за этим подает команду расслабить мышцы и продолжать движение свободно, без напряжения. Несколько раз по ходу движения тренер дает указания: «напряженно», «расслабленно». Затем упражнение повторяется в ходьбе, медленном и быстром беге. Многократное выполнение упражнения приводит к образованию умения расслаблять мышцы.

Упражнение 2. Стоя на месте, движение руками как при беге, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

Упражнение 3. Работа рук с постепенным выпрямлением туловища из и.п. – наклон вперед.

Упражнение 4. Работа рук, стоя на месте, в различном темпе.

Упражнение 5. Стоя на слегка согнутых ногах, руки удерживают концы резинового амортизатора (скакалки), перекинутого через шею и плечи. Прodelать имитационные

движения руками, как при беге. Упражнение можно выполнять в разных положениях – в основной стойке, стоя ноги на ширине плеч, с небольшим наклоном туловища вперед. Упражнения 1-5 выполняются, сериями по 10-15 сек, не более. Длительное выполнение упражнений вызывает у занимающихся утомление, что приводит к ненужным движениям головой, подниманию плеч, раскачиванию туловища.

Упражнение 6. Бег в медленном темпе, сохраняя необходимый угол сгибания рук и правильную осанку.

Основные задачи на этом этапе:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой).

Последовательность совершенствования техники бега на короткие дистанции.

При совершенствовании техники бега целесообразно использовать беговые упражнения, в которых основная нагрузка падает на мышцы; активно участвующие в работе. Это, в первую очередь, должны быть специальные беговые, упражнения с переходом на бег. Основным требованием при выполнении упражнений, направленных на совершенствование техники бега, является сохранение свободы беговых движений, выполняемых с максимальной скоростью.

Для закрепления и совершенствования элементов техники бега, а также для развития быстроты на занятии могут быть использованы следующие упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с последующим переходом в свободный бег;
2. Бег прыжками вперед (энергично отталкиваясь стопой) с постепенным увеличением темпа и последующим переходом в свободный бег (20-30);
3. Семенящий бег. Упражнение следует выполнять мелкими, но быстрыми свободными шагами;
4. Семенящий бег 15-20 м с последующим переходом в свободный бег;
5. Бег с ускорением до максимальной скорости и с последующим переходом в медленный бег;
6. Переменный бег с 3-4 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции (бег с переключением усилий);
7. Бег с ходу на 10-15 м (максимально быстро):
 - а) выполнять с максимальной частотой шагов;
 - б) выполнять с наименьшим количеством шагов;
8. Переход к свободному бегу по инерции после разгона с высокого старта с опорой на одну руку;
9. Бег с низкого старта по команде с последующим самостоятельным переходом на бег по дистанции;
10. Бег через набивные мячи Баскетбольные покрышки;
 - а) расставленные на длину уменьшенного шага (для частоты движения);
 - б) расстояние между которыми постепенно увеличивается и доводится до нормального бега.

Общие черты структуры тренировочного занятия.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Учебно-тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части урока:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе),
2. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу,
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. Различные подготовительные упражнения общего характера;
2. Игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. Равномерный,
2. Повторный,
3. Игровой,
4. Круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:
 1. Для овладения и совершенствования техники,
 2. Развития быстроты и ловкости,
 3. Развития силы,
 4. Развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. Равномерный,
2. Повторный,
3. Переменный,
4. Интервальный,
5. Игровой,
6. Круговой,
7. Контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.
Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. Легкодозируемые упражнения,
2. Умеренный бег,
3. Ходьба,
4. Относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. Равномерный,
2. Повторный,
3. Игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятия или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. Изменением количества упражнений и тренировочных заданий,
2. Количеством повторений,
3. Уменьшением или увеличением времени на выполнение задания,
4. Увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений,
5. Усложнением или упрощением выполнения упражнений,
6. Использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия – значит, обеспечить её оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным

относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.). Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для спортивно-оздоровительных групп (7-17 лет)

| Контрольные нормативы | 1 г.о 7 лет | 2г.о 8 лет | 3г.о 9 лет | 4 г.о 10 лет | 5 г.о 11 лет | 6 г.о 12 лет | 7 г.о 13 лет | 8 г.о 14 лет | 9 г.о 15 лет | 10 г.о 16 лет |
|-----------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Бег 30 м. | + | + | + | + | + | | | | | |
| Бег 60 м | | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег 100 м | | | | | | + | + | + | + | + |
| Челночный бег 3*10м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Прыжок в длину | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег 300 м | | | | | | | | + | + | + |

Нормативные требования к выполнению контрольных нормативов

| Контрольно-нормативные требования | Возраст | юноши | | | девушки | | |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 30 метров | 7 | 6,3 | 6,5 | 6,8 | 6,4 | 6,6 | 6,9 |
| | 8 | 6,0 | 6,3 | 6,6 | 6,2 | 6,5 | 6,8 |
| | 9 | 5,7 | 6,1 | 6,4 | 6,1 | 6,4 | 6,7 |
| | 10 | 5,5 | 5,9 | 6,1 | 5,9 | 6,2 | 6,5 |
| | 11 | 5,4 | 5,7 | 6,0 | 5,7 | 6,0 | 6,4 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|----|------|------|------|------|------|------|
| | 12 | 5,3 | 5,6 | 5,9 | 5,6 | 5,9 | 6,3 |
| Бег 60 метров | 7 | - | - | - | - | - | - |
| | 8 | - | - | - | - | - | - |
| | 9 | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,4 | 10,9 | 11,4 |
| | 10 | 10,0 | 10,5 | 10,7 | 10,2 | 10,7 | 11,2 |
| | 11 | 9,8 | 10,2 | 10,8 | 10,0 | 10,4 | 11,0 |
| | 12 | 9,3 | 9,8 | 10,3 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| | 13 | 8,7 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,2 |
| | 14 | 8,2 | 8,7 | 9,3 | 8,4 | 8,9 | 9,5 |
| | 15 | 7,8 | 8,2 | 8,7 | 8,0 | 8,4 | 8,9 |
| | 16 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 7,8 | 8,2 | 8,6 |
| Бег 100 метров | 7 | - | - | - | - | - | - |
| | 8 | - | - | - | - | - | - |
| | 9 | - | - | - | - | - | - |
| | 10 | - | - | - | - | - | - |
| | 11 | - | - | - | - | - | - |
| | 12 | 15,4 | 16,2 | 16,9 | 17,6 | 18,0 | 19,0 |
| | 13 | 14,2 | 15,1 | 15,9 | 16,9 | 17,8 | 18,6 |
| | 14 | 14,2 | 14,6 | 15,2 | 16,5 | 17,1 | 17,7 |
| | 15 | 13,4 | 13,8 | 14,4 | 15,8 | 16,2 | 16,6 |
| | 16 | 13,0 | 13,6 | 14,0 | 14,6 | 15,2 | 15,8 |
| Челночный бег 30м (3 x 10м) | 7 | 9,9 | 10,3 | 10,8 | 10,2 | 10,6 | 11,1 |
| | 8 | 9,5 | 10,0 | 10,4 | 9,7 | 10,4 | 10,9 |
| | 9 | 9,3 | 9,9 | 10,2 | 9,5 | 10,3 | 10,7 |
| | 10 | 9,0 | 9,5 | 9,9 | 9,3 | 9,7 | 10,4 |
| | 11 | 8,8 | 9,3 | 9,7 | 9,1 | 9,5 | 10,2 |
| | 12 | 8,6 | 9,0 | 9,3 | 8,9 | 9,4 | 10,0 |

| | | | | | | | |
|------------------------|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 13 | 8.6 | 9.0 | 9.3 | 8,7 | 9,3 | 9,8 |
| | 14 | 8.3 | 8.7 | 9.0 | 8,6 | 9,1 | 9,6 |
| | 15 | 8.0 | 8.4 | 8.6 | 8,5 | 8,9 | 9,5 |
| | 16 | 7,8 | 8,2 | 8,4 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| Прыжок в длину с места | 7 | 140 | 120 | 105 | 135 | 115 | 100 |
| | 8 | 145 | 125 | 110 | 140 | 120 | 105 |
| | 9 | 150 | 130 | 120 | 145 | 125 | 115 |
| | 10 | 160 | 140 | 130 | 155 | 135 | 125 |
| | 11 | 170 | 150 | 140 | 165 | 145 | 135 |
| | 12 | 180 | 160 | 150 | 175 | 155 | 145 |
| | 13 | 190 | 170 | 160 | 185 | 165 | 155 |
| | 14 | 195 | 180 | 160 | 190 | 175 | 155 |
| | 15 | 205 | 190 | 175 | 200 | 185 | 170 |
| | 16 | 210 | 195 | 185 | 205 | 190 | 180 |
| Бег 300 м. | 14 | 1,02,0 | 1,09,0 | 1,13,0 | 1,05,0 | 1,10,0 | 1,15,0 |
| | 15 | 58 | 1,02,0 | 1,07,0 | 1,02,0 | 1,07,0 | 1,13,0 |
| | 16 | 55 | 1,00,0 | 1,05,0 | 1,00,0 | 1,06,0 | 1,11,0 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001.-72 с. (библиотека легкоатлета)
2. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра. Спорт, 2000,- 56с.: илл. Научный редактор В,Б. Зеличенко.
3. Попов В.Б. и др. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ/Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И.- М.; Физкультура и спорт, 1984.-224 с., ил.
4. Озолин Н.Г. Путь к успеху.-Изд.2-е, доп.-М.: Физкультура и спорт, 1985.-112с., ил.
5. Вацула Й и др. Азбука тренировки легкоатлета /Й. Вацула, э.Достал, В. Вомачка; Пер. с Чеш. И.П. Лучиц-Федорца, И.И. Шпака.- МН., Полымя, 1986.-136 с.: ил.
6. Виру А.А. и др.. Аэробные упражнения/Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А.- М.: Физкультура и спорт, 1988.-142с., ил.-(наука – здоровью)
7. Яковлев Н.Н. Химия движения: Молекулярные основы мышечной деятельности .- Л.: Наука, 1983.-191 с
8. Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. /Под ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с., ил.
9. Лесгафт П.Ф. Избранные труды./Сост. И.Н. Решетень – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359.
10. Гуревич И.А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
11. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983. – 128 с., ил. – (наука – спорту)
12. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2000.-216 с
13. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2001.- 187 с.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта : Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 1999.- 231 с.
15. Легкая атлетика: современное состояние и пути развития в сфере образования и спортивной тренировки: Сборник научных трудов/ Под ред. М.Ю. Щенниковой; СПбГАФК им. Лесгафта. – СПб., 2004
16. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. Для институтов физ.культ. -/под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М. Физкультура и спорт. 1985. -271 с., ил.
17. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128 с. (серия «Вместе с детьми»).

