

Управление образования Ирбитского МО
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 5 от 17.02.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ю.А. Дёмина
Приказ № 63-ОД от 22.02.2023г.

Рассмотрено
решение Педагогического совета
о внесении изменений
Протокол № 6 от 25.06.2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ю.А. Дёмина
Приказ № 148-ОД от 26.06.2024г.

Дополнительная
образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Легкая атлетика»
спортивная дисциплина «многоборье»

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- этап спортивной специализации - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 1 год.

д. Фомина, 2024 год

Приложение № 3

к приказу № 148-ОД от 26.06.2024 Директора МОУ ДО Спортивная школа
«Уралец»

Лист вносимых изменений в образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта **«Легкая атлетика»**

Учебный год	Раздел программы	Внесенные изменения
2024-2025	Раздел IV Рабочая программа по виду спорта	Внесен учебно-тематический план.
	Раздел V	Удалён
	Раздел VI	Считать разделом V

Авторы программы:

Исаева Светлана Геннадьевна - методист муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Вохмянин Александр Петрович тренер-преподаватель по легкой атлетике муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО, высшая квалификационная категория.

Рецензенты:

Долгих Наталья Михайловна - заместитель начальника Управления образования Ирбитского МО.

Казаков Александр Михайлович - директор муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» Ирбитского МО.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине «многоборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Программа предназначена для организации работы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

I. ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	5-7
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	5-6
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6-7
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-22
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7-8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9-12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12-14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15-19
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19-20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	21-22
3.	Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки)	23-30
3.1.	Результаты прохождения программы.	23-24
3.2.	Оценка результатов освоения программы.	24
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	25-30
4.	Рабочая программа по легкой атлетике.	30-77
4.1.	Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки этапа начальной подготовки	43-52-

4.2.	Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	52-67
4.3.	Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства	67-77
4.4.	Рабочая программа (Приложение 6)	77
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	77-78
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	78-86
6.1	Материально-технические условия	78-83
6.2.	Кадровые условия	84
6.3.	Информационно-методические условия	85
6.4.	Иные условия.	86
	Приложение 1	87-112
	Приложение 2	112-172
	Приложение 3	172-191
	Приложение 4	192-197
	Приложение 5	198-204
	Приложение 6	204-215
	Приложение 7	216-221

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине «многоборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 “Об утверждении Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Настоящая программа по виду спорта легкая атлетика (далее –

Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования для спортивных сборных команд Российской федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской федерации от 30.10.2015 № 999»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “легкая атлетика”;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в ор-

ганизациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- приказ Минтруда России от 24.12. 2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, «Профессиональный стандарт тренера-преподавателя» регистрационный № 62203);
- профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);
- профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);
- профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- Устав МОУ ДО ДЮСШ.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Задачи начального этапа подготовки:

- Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 - укрепление здоровья.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (спортивная дисциплина «многоборье»), представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки на каждом её этапе в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП).

«Многоборье» включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова « - борье».

Дисциплины.

Десятиборье (мужчины) (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 метров.

Семиборье (женщины) (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Семиборье (мужчины) (зимний сезон): бег 60 м, прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, бег 1000 метров.

Пятиборье (женщины) (зимний сезон): бег 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 метров.

В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на начальном этапе подготовки - срок реализации программы 3 года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - срок реализации программы 5 лет, этапе совершенствования спортивного мастерства – срок реализации 1 год.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	14	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		
1 год	6	312
2 год	6	312
3 год	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1 год	10	520
2 год	10	520
3 год	12	624
4 год	14	728
5 год	16	832
Спортивное совершенствование -1 год	18	832

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды (формы) обучения тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- формы аттестации – промежуточная - для перевода на последующий год обучения, итоговая, для перевода на последующий этап обучения.

Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний, тестирования знаний.

Применяются беседы, совместный просмотр и обсуждение соревнований, фильмов, экскурсии, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований. Типы соревнований - контрольные, отборочные, основные. Отборочные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, степени готовности к основным соревнованиям, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные школой, тренером-преподавателем.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
Отборочные	1	2	4	4	6
Контрольные		1	1	2	2
Основные		1	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность относительно самостоятельных, но не обособленных видов спортивной подготовки. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Представленные в учебно-тренировочном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (ФССП)

Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп								
		10	10	10	8	8	8	8	8	2
1.	Общая физическая подготовка	192	188	232	202	202	208	214	222	208
2.	Специальная физическая подготовка	50	50	84	120	130	138	160	206	244
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	8	20	20	30	42	48	56
4.	Техническая подготовка	46	46	58	116	106	156	188	210	250
5.	Тактическая подготовка	2	2	6	10	10	14	20	28	30
6.	Теоретическая подготовка	14	14	16	22	22	26	30	28	40
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	6	6	8	12	14	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	9	10	12	12
9.	Инструкторская практика	-	-	-	8	8	12	18	18	20
10.	Судейская практика	-	-	-	4	4	10	18	22	24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	5	6	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	2	4	4	8	10	12	20
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728	832	936
Самостоятельная работа *		46	46	62	78	78	93	109	124	140

*Самостоятельная работа входит в общее количество часов

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	- профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др. - встречи с представителями учебных заведений. - участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	В течение года
2.3.	Закаливающие процедуры.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года

		та).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие: - физкультурные и спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления.		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли.	В течение года

	знаний, общего собственного «Я»).	- Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	
6.	Трудовое воспитание.		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и др. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
7.	Валеологическое воспитание		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». - Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.» - Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
8.	Работа с родителями.		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних. 2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности») 3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в ОУ 5) Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. 6) Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Из раздела «Теоретическая подготовка».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося лыжным спортом. Основы организации самостоятельных занятий	в течение года	Результат - знание примерного правильного рациона питания
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Самоконтроль при занятиях спортом. Подсчет частоты сердечных сокращений. Дневник самоконтроля. Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга как проявление слабости характера. Допинг как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	В период предсезонной и соревновательной деятельности	Осуществление самоконтроля самочувствия. Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос
Этап спортивного совершенствования	Знание антидопинговых правил России. Знание антидопинговых правил международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга...	в течение года	Форма контроля – опрос и тестирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика. Организация и проведение подвижных игр в учебно-тренировочной группе.	в течение года	Строго регламентированные правила игр. Присутствие тренера.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация наставнических пар и групп.	в течение года	Предварительное выявление педагогом «проблемных полей» у обучаю-

	Организация и проведение подвижных игр. Двигательные качества человека. Способы и методы развития физических качеств Контроль и дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений. Изучение современных правил проведения соревнований. Изучение обязанностей судей 2,3 категории Обязанности «Юного судьи» Работа в качестве помощника судьи 2, 3 категории на соревнованиях муниципального уровня с 16 лет.	в течение года предсоревновательный и соревновательный период	щихся и выявление обучающихся, способных положительно повлиять на решение педагогической задачи. Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 16 лет, работа в качестве «Юного судьи» с 14 до 16 лет
Этап спортивного совершенствования	Проведение отдельно подготовительной (разминки) и заключительной частей учебно-тренировочного занятия с обучающимися начальной подготовки и этапа спортивной специализации по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация наставнических пар и групп. Изучение современных правил проведения соревнований Изучение обязанностей судей Работа в должности помощника судьи 3 категории на соревнованиях муниципального уровня.	в течение года	Предварительное выявление педагогом «проблемных полей» у обучающихся и выявление обучающихся, способных положительно повлиять на решение педагогической задачи. Судейство муниципальных соревнований.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Медицинский контроль – допуск (1 год обучения) Медицинский контроль – текущий 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому. 3. Восстановительные средства преимущественно естественные, гигиенические, педагогические. Самомассаж.	При поступлении на программу В течение года	Рекомендации по организации рационального питания доводятся до сведения родителей на родительском собрании. Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации занятий.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Углубленный медицинский осмотр ежегодно и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 1-2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.
Этап спортивного совершенствования	1. Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.

3. Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки)

3.1. Результаты прохождения программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения программы.

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований. Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в июне месяце.

Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства).

Оценивание (тестирование) теоретических знаний 4 раза:

- по окончанию обучения на этапе начальной подготовки;
- по завершению обучения 3 лет на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- по окончанию обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- по завершению обучения 1 года на этапе спортивного совершенствования.

В случае неудовлетворительной оценки комплексного оценивания результатов, обучающийся остается на повторное обучение на данном этапе на 1 год.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорт «легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 60 метров	с	не более 9,5	не более 10,5

Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 5.30	не менее 5.00
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м,	не менее 9	не менее 7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее 180	не менее 170
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика» спортивная дисциплина «многоборье»

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег 60 метров	с	не более 7,7 не менее 7.60	не более 8,8 не менее 7.00
Тройной прыжок в длину с места	м, см		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250	не менее 210
Жим штанги лежа весом не менее (мужчины -70 кг. ,женщины -25 кг.)	количество раз	1	1
Уровень спортивной квалификации – кандидат в мастера спорта			

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки общей физической подготовки перевода на 2 год начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,2	не более 9,4
2	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	15	9

	упоре лежа на полу			
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145	135
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	35	40
5	Метание мяча весом 150	м	23	16
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4,5	+5,5
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	м, с	15,55	17,25

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки общей физической подготовки перевода на 3 год начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,0	не более 9,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	12
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	155	145
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с.	количество раз	40	45
5	Метание мяча весом 150	м	25	18
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4,8	+5,8
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	м, с	15,45	17,15

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки общей физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на 2 год учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорт «легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье».

Упражнение	единица	Норматив
------------	---------	----------

	измерения	юноши	девушки
Бег на 60 метров	с	не более 9,2	не более 10,2
Тройной прыжок в длину с места	м., см	не менее 5.80	не менее 5.50
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м.,	не менее 9, 5	не менее 7,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее 190	не менее 180
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».		

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки общей физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на 3 год учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорт «легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 60 метров	с	не более 9,0	не более 10,0
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 6.00	не менее 5.70
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м,	не менее 10,00	не менее 8,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее 195	не менее 185
Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряды - «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд»			

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки общей физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на 4 год учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорт «легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки

Бег на 60 метров	с	не более 8,5	не более 9,5
Тройной прыжок в длину с места	м., см	не менее 6.50	не менее 6.20
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м.,	не менее 10,00	не менее 8,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее 200	не менее 190
Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряды - «первый юношеский разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки общей физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на 5 год учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорт «легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье».

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 60 метров	с	не более 8,2	не более 9,3
Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 6.90	не менее 6.50
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м,	не менее 11,00	не менее 9,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее 210	не менее 195
Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье».

Описание учебно-тренировочного процесса

Данная программа построена на принципах многолетней спортивной тренировки и принципах спортивной подготовки.

Принципы многолетней спортивной тренировки

- Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д. Узкая

специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы.

- Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.
- Принцип единства общей и специальной подготовки. Значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических способностей, общего подъема функциональных возможностей. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки;

- Принцип непрерывности тренировочного процесса. Необходимо строить тренировочный процесс так, чтобы в наибольшей степени обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины. Различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ). БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие - с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности.

В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная. При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования,

постоянно наслаиваясь друг на друга, суммируются, и возникает кумулятивный тренировочный эффект. Эффект заключается в существенных адаптационных изменениях в состоянии организма спортсмена, увеличение его функциональных возможностей и спортивной работоспособности;

- Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются постепенность и непрерывность. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема, интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена;

- Принцип волнообразности динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

- Спортивная подготовка легкоатлетов подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

- 1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки: общая физическая; специальная физическая; техническая; участие в спортивных соревнованиях;
- 2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки: тактическая; теоретическая; психологическая; инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Характер спортивной подготовки поступательно меняется в зависимости от достигаемого обучающимися выполнения очередных нормативов, спортивной квалификации. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе легкоатлетов на следующий ее этап, а также внутри этапов подготовки.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);
- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия);
- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки), в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные;
- учебно-тренировочные занятия;
- двигательные задания.

Программа опирается на традиционную модель тренировочного макроцикла (годового цикла), наиболее полное исходное обоснование описано в работах Л.П. Матвеева.

Изначально под тренировочным макроциклом (большим тренировочным циклом) понимается целостный, упорядоченный фрагмент тренировочного процесса, в котором в соответствии с основной решаемой задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания занимающимися состояния так называемой спортивной формы. Спортивная подготовка в тренировочном макроцикле организуется так, чтобы адаптировать организм к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим планомерное повышение физической подготовленности, а также совершенствование необходимых технико-тактических умений и навыков для их последующей реализации в соревновательной деятельности.

С учетом тенденции расширения индивидуального календаря соревнований, который может включать от 2 до 4 наиболее ответственных (основных) стартов, распределенных на протяжении всего года, возникает необходимость встраивать в круглогодичную подготовку несколько тренировочных макроциклов. Может быть использовано построение круглогодичной системы занятий на основе одного (одноцикловое планирование), двух (двухцикловое планирование), трех (трехцикловое планирование) и иного числа больших тренировочных циклов.

Построение больших тренировочных циклов приоритетно зависит от основной задачи, решению которой посвящены занятия на том или ином этапе многолетнего спортивного совершенствования.

В основе построения мезоциклов разного типа лежат решаемые в них задачи по формированию запланированного кумулятивного эффекта. Выделяются втягивающие, базовые (развивающие), специально-подготовительные (моделирующие), предсоревновательные (подводящие), соревновательные и восстановительные мезоциклы.

Во втягивающих мезоциклах решается задача постепенного подведения занимающихся к освоению максимальных объемов специфической тренировочной работы. Такие мезоциклы обычно применяются лишь в самом начале подготовительного периода, а также после длительных перерывов в регулярных занятиях. Они состоят из нескольких микроциклов с постепенно возрастающей напряженностью тренирующих воздействий и используются в основном в традиционной и блочной схемах построения макроцикла.

В базовых (развивающих) мезоциклах выполняется основная часть работы, направленной на повышение функциональных возможностей организма, совершенствуются различные стороны спортивной подготовленности.

Базовые мезоциклы составляют основное содержание подготовительного периода. В продолжительном соревновательном периоде (чаще - летнем) они используются только тогда, когда требуется восстановить частично утраченные физические кондиции, при сниженном по сравнению с подготовительным периодом общем фоне нагрузки. В развивающих мезоциклах суммарный объем тренировочной работы максимален. В микроциклы, составляющие содержание мезоциклов такого типа, включается много занятий со значительными и большими нагрузками. Для достижения необходимого кумулятивного эффекта в развивающих мезоциклах очередной микроцикл может начинаться на фоне восстановления (такое сочетание предполагается в традиционной и равномерно-ступенчатой моделях) и на фоне утомления (блочная модель, первая половина большого тренировочного этапа).

В специально-подготовительных (моделирующих) мезоциклах совершенствуются основные компоненты соревновательной деятельности. Акцентированным применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений трансформируются применительно к специфике основной соревновательной дисциплины возможности, сформированные в предшествующих мезоциклах. Тем самым обеспечивается полнота реализации накопленного двигательного потенциала в основном соревновательном упражнении. В традиционной модели макроцикла мезоциклы такого типа используются на специально-подготовительном этапе, в блочной модели они составляют основу этапа технической и скоростной подготовки.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для завершающих этапов становления спортивной формы. Особое место в них отводится психологической и технико-тактической подготовке, а также восстановлению после предшествующих занятий и созданию условий для завершения формирования адаптационных реакций. Кроме того, осуществляется моделирование режима предстоящего ответственного старта. Для этих мезоциклов характерна достаточно высокая напряженность тренировочного процесса, но по мере приближения сроков участия в ответственных соревнованиях нагрузки снижаются (в основном за счет сокращения их объема при сохранении достаточно высокой интенсивности). Использование данных мезоциклов характерно для построения тренировочного процесса по традиционной и блочной схемам. В равномерно-ступенчатой модели макроцикла соревновательное упражнение регулярно используется на протяжении всех фаз

формирования и сохранения спортивной формы, поэтому выделение самостоятельного предсоревновательного мезоцикла, как правило, не предусматривается.

Соревновательные мезоциклы приходятся в основном на этап сохранения спортивной формы и предназначены для обеспечения возможности полной реализации накопленного двигательного потенциала в наиболее ответственных стартах. В соревновательных мезоциклах напряженность тренировки снижается на фоне преимущественно целостного выполнения основного соревновательного упражнения. Большинство занятий включают средние или малые нагрузки. Занятия с большими или значительными нагрузками планируются тогда, когда между соревновательными стартами имеются временные разрывы не менее 8-10 дней. Структура соревновательных мезоциклов обусловлена спецификой соревновательной дисциплины, особенностями соревновательного календаря, реализуемой моделью макроцикла и уровнем мастерства легкоатлета.

Восстановительные мезоциклы, как правило, включаются в переходный период в традиционной модели макроцикла, используются в фазе временной утраты спортивной формы. В этих мезоциклах акцентировано используются двигательные задания, способствующие активации восстановительных процессов, психоэмоциональной разрядке. Могут применяться задания, направленных на устранение проявившихся технических недостатков либо диспропорций в структуре физической подготовленности. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения практически полностью исключаются.

Выделяются восстановительно - подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы. Место первых - после участия в серии напряженных стартов. В этом случае мезоцикл начинается с микроцикла с невысокой общей нагрузки с использованием значительного объема восстанавливающих двигательных заданий. Затем нагрузка постепенно возрастает, ее направленность определяется необходимостью устранения выявленных в ходе соревновательных стартов недостатков в структуре двигательной подготовленности.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы направлены на физическое и психоэмоциональное восстановление и подразумевают тренировку в поддерживающем режиме. В них рекомендуется вместе с общеразвивающими упражнениями в малых дозировках, способствующих ускорению хода восстановительных процессов, применять специально - подготовительные и соревновательные упражнения для подкрепления долговременного отставленного тренировочного эффекта по линии специальной физической подготовленности. В этом случае параллельно вводятся двигательные задания на совершенствование скоростных возможностей в целостной структуре двигательных действий соревновательного упражнения.

На этапе начальной подготовки и в первой половине учебно-тренировочного этапа (1, 2 год) тренировочные макроциклы выстраиваются по типу круглогодичного подготовительного периода.

Основная решаемая задача состоит в формировании на основе всестороннего гармоничного физического развития и укрепления здоровья, технических и функциональных предпосылок для последующего долгосрочного спортивного совершенствования.

Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются в основном параллельно и лишь в исключительных случаях - последовательно (если возникает необходимость устранить явно выраженные диспропорции в формируемой структуре подготовленности, а также при вынужденном изменении условий проведения учебно-тренировочных занятий).

Главный признак грамотно выстроенного тренировочного процесса в занятиях с начинающими легкоатлетами - планомерное повышение двигательной активности и показателей общего физического развития занимающихся на протяжении всего цикла подготовки. Соревновательная практика в основном сопряжена с целями проверки текущего уровня разносторонней подготовленности. Она используется для повышения эмоциональности спортивных занятий и повышения мотивации к участию в них. Специальная «подводка» к соревнованиям не осуществляется, и вопрос о структурировании круглогодичной тренировки с ориентацией на демонстрацию максимально возможного спортивного результата в этом случае вообще весьма условен.

Применительно ко второй половине тренировочного этапа (учебно-тренировочный 4,5 года обучения и спортивное совершенствование) макро-структура тренировочного процесса приобретает существенно более сложный характер.

Кроме возраста и уровня мастерства легкоатлета, при выборе структуры круглогодичной тренировки целесообразно учитывать: специфические особенности многоборной подготовки, необходимость подготовки к участию в конкретных соревновательных стартах с демонстрацией спортивного результата определенного уровня, индивидуальные адаптационные возможности атлета, структурные особенности его специальной подготовленности, содержание предшествующего тренировочного процесса.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки основана на выделении подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Задачи и содержание занятий в различных периодах круглогодичной тренировки, построенной по одно-, двух - и трехцикловой схемам.

В традиционной модели макроцикла в подготовительном периоде выделяют общеподготовительный (базовой подготовки) и специально-подготовительный этапы; в соревновательном периоде - этап непосредственной специальной подготовки и ранних соревнований, а также этап главных соревнований.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки легкоатлета основывается на следующих основных положениях:

а) плавное, волнообразное и, в основном, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (их объема и интенсивности,

соотношения средств общей и специальной физической подготовки);

б) в первой части подготовительного периода (на общеподготовительном этапе) постепенное повышение интегрального показателя объема тренировочной нагрузки при относительно невысокой общей интенсивности работы; во второй половине этого периода (на специально-подготовительном этапе) интенсивность выполнения упражнений постепенно возрастает с достижением максимальных значений в соревновательном периоде при постепенном снижении объема выполняемой тренировочной работы;

в) объем использования средств общей физической подготовки должен достигнуть максимальных значений в первой половине подготовительного периода и постепенно снизиться к соревновательному периоду; объем использования этих средств должен быть значительным и в переходном периоде;

г) умеренное использование специальной физической подготовки в переходном периоде и на общеподготовительном этапе подготовительного периода при постепенном росте их удельного веса по мере приближения к соревновательному сезону;

д) равномерное размещение основных тренировочных средств из арсенала физической и технико-тактической подготовки в тренировочном макроцикле и их комплексное использование для параллельного решения задачи повышения моторного потенциала занимающихся;

е) на заключительном этапе акцентированное использование соревновательного упражнения в качестве основного тренировочного средства интегральной подготовки;

ж) повторная тренировочная нагрузка на фоне неполного восстановления организма спортсмена нежелательна; в ходе занятий уровень специальной работоспособности в норме должен планомерно возрастать, а его устойчивое снижение свидетельствует об отклонении от правильной линии в организации занятий;

з) в ходе тренировочного процесса необходимо сохранять такое состояние легкоатлета, которое обеспечивает возможность регулярного успешного выполнения основного соревновательного упражнения, участие в соревнованиях желательно на протяжении всего периода формирования спортивной формы.

В традиционной модели построения круглогодичной тренировки легкоатлетов выделяют 1-пиковый, 2-пиковый и многопиковый варианты.

Тренировочные средства (двигательные задания), используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики существенно отличаются. Единственным общим критерием при их классификации является преимущественная направленность на совершенствование определенного компонента спортивной подготовленности.

Физические упражнения, используемые в двигательных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные. Общеподготовительные упражнения решают следующие

задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части занятий);
- направленное восстановление после специализированной работы переключением на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и применяется преимущественно в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в тренировочных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы (техники) основного и смежных соревновательных упражнений, вторые - на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым основным и смежными с ним соревновательными упражнениями предъявляются повышенные требования (во втором случае ориентация на технику соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует).

Три основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех легкоатлетов:

- а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;
- б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;
- в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

При планировании и контроле освоения нагрузок, а также выработке решений по коррекции тренировочного процесса без существенных потерь в осознанности предпринимаемых действий можно оперировать не более чем 6-7 переменными. По этой причине нерационально выделять свыше 7 групп тренировочных средств, применительно к планированию и управлению тренировкой легкоатлетов любой специализации, за исключением многоборья.

В настоящее время оправдана распространяемая на всех участников спортивной подготовки легкоатлетов унификация классификатора тренировочных средств.

Применительно к скоростно-силовым спортивным дисциплинам выделяются следующие направления тренирующих воздействий и число групп тренировочных средств по каждому направлению:

- специальная технико-физическая подготовка - special technical and physical preparation, или «ТР»; при построении тренировки в беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях выделяются 2-3 группы средств, в многобо-

рьях - вынужденно больше в соответствии с количеством «технических» видов программы (в мужском десятиборье - 7, в женском семиборье - 5);

- специальная скоростная (спринтерская беговая) подготовка - special speed preparation, или «S»; 1-2 группы средств;

- специальная скоростно-силовая (в зависимости от спортивной дисциплины - прыжковая или бросковая) подготовка - special speed-power preparation, или «SP»; 1-2 группы средств;

- специальная силовая подготовка - special power preparation, или «P»; 1 группа средств;

- общая физическая и техническая подготовка - general physical and technical preparation, или «GPT»; 1 группа средств.

Применительно к управлению тренировкой легкоатлетов-многоборцев дополнительно выделяется совокупность тренирующих воздействий, направленных на совершенствование общей выносливости - endurance improvement, или «E»; 1 группа средств. При этом с учетом многосторонней направленности остальных воздействий не выделяется группа средств «GPT».

Группы тренировочных средств, в порядке снижения специфичности представлены в таблице.

Универсальный классификатор направлений подготовки легкоатлетов тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования с соответствующими группами тренировочных средств

Спортивная дисциплина «Многоборье»:		
Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.)		
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага	барьеров
ТР-2	Прыжки в высоту	раз
ТР-3	Прыжки в длину	раз
ТР-4	Толкание ядра	раз
ТР-5	Метание копья	раз
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости	км
6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)		
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага	барьеров
ТР-2	Прыжки в высоту	раз
ТР-3	Прыжки в длину	раз
ТР-4	Прыжки с шестом	раз
ТР-5	Толкание ядра	раз
ТР-6	Метание диска	раз
ТР-7	Метание копья	раз
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости	км

За должный диапазон («зону функционального оптимума») во всех случаях принят доверительный интервал с десятипроцентными отклонения-

ми в большую и меньшую стороны от расчетного (усредненного) значения порциального годового объема тренировочной нагрузки для соответствующего года спортивной подготовки.

Должные диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств для каждого года занятий учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

Направ- ление подго- товки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки					
		тренировочный этап					спортивное совер- шенствование
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
Спортивная дисциплина « Многоборье» Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.)							
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	1221 999	1333 1091	1462 1196	1606 1314	1830 1498	2008 1643
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	410 336	451 369	497 407	550 450	631 517	695 569
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	304 248	337 275	375 307	418 342	485 397	538 440
ТР-4	Толкание ядра (раз)	673 551	779 637	899 735	1034 846	1244 1018	1409 1153
ТР-5	Метание копья (раз)	776 635	902 738	1047 857	1210 990	1464 1198	1663 1361
S	Бег на отрезках до 150 м с интервалом 91-100 % (км)	22 18	32 26	43 35	57 47	70 58	84 68
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	1894 1550	2668 2183	3451 2823	4510 3690	5550 4541	6587 5389
P	Специальные силовые упражнения (т)	44 36	83 68	121 99	165 135	223 183	281 230
E	Упражнения для совершенствования общей вы- носливости (км)	262 214	320 262	437 357	495 405	670 548	728 596
Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)							
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага (барьеров)	1010 826	1100 900	1203 985	1320 1080	1502 1229	1643 1345
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	311 255	345 283	385 315	429 351	498 408	552 452
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	250 204	279 229	314 257	352 288	411 337	459 375
ТР-4	Прыжки с шестом (раз)	196 160	229 187	266 218	308 252	373 305	425 347
ТР-5	Толкание ядра (раз)	519 425	598 490	690 564	792 648	952 779	1077 881
ТР-6	Метание диска (раз)	727 595	836 684	960 786	1100 900	1318 1078	1488 1218
ТР-7	Метание копья (раз)	688 563	792 648	911 745	1045 855	1253 1025	1417 1159
S	Бег на отрезках до 150 м с интервалом 91-100 % (км)	23 19	34 28	46 38	59 49	73 59	84 68
SP	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	1991 1629	2805 2295	3630 2970	4752 3888	6105 4995	6958 5693

Р	Специальные силовые упражнения (т)	50 41	94 77	138 113	187 153	253 207	317 259
Е	Упражнения для совершенствования общей выносливости (км)	377 309	446 365	581 475	649 531	853 698	921 753

В спортивной подготовке легкоатлетов тренерами применяется широкий арсенал методов. Наряду с тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории: методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков; методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств.

Первая категория методов, в свою очередь, включает:

а) методы расчлененного обучения (предполагают разделение упражнения на части с последовательным их объединением в целостное двигательное действие по мере освоения);

б) методы целостного обучения (с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для двигательного действия).

Вторая категория методов включает в свой состав:

а) методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их реализации в техническом навыке);

б) избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на те физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом).

При этом по признаку стандартизации либо варьирования различают методы:

а) повторного, или стандартного упражнения (повторение двигательных действий в единообразных условиях после относительно полного восстановления, как правило - серийно);

б) вариативного, или переменного упражнения (при выполнении двигательных действий их параметры направленно изменяются по продолжительности, темпу, ритму, величине усилия - с тенденцией к увеличению или снижению).

По признаку прерывности либо слитности выделяют методы:

а) интервального упражнения (нормируются интервалы отдыха в процессе работы, характер и продолжительность которых в основном и определяют тренировочный эффект);

б) непрерывного упражнения (двигательные действия выполняются в слитном режиме - равномерно или с изменением темпа).

Все перечисленные выше методы являются разновидностями метода строго регламентированного физического упражнения. Наряду с ним используются соревновательный метод (выполнение регламентированных двигательных действий в состязательной форме) и игровой метод (выполнение двигательных действий без строгого регламентирования в форме игры по установленным правилам).

Легкая атлетика

Примерный учебно-тренировочный план-график (НП 1,2 года)

Структура годичного цикла	период	подготовительный соревновательный						переходный		подготовительный			
		подготовительный	соревновательный										
	этапы	подготовительный	соревновательный								общеподготовительный		специально-подготовит.
Содержание подготовки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Теория													
ТБ и ПП в зале и на стадионе	2			1						1			
Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья	2	1			1								
Легкая атлетика на Олимпийских Играх.	2								1				1
Знания и основные правила закаливания	1							1					
Гигиенические требования к одежде	1											1	
Режим дня	1			1									
Основы правильного питания	1				1								
Самоконтроль	1		1										
Правила соревнований.	3			1		1					1		
Итого часов:	14	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Практика													
ОФП	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
СФП	50	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
Психологическая подготовка	2			1	1								
Контрольно-переводные испытания	4					4							
Итого часов:													
Медицинские, медико-биологичес., восстановительные мероприятия	2								2				
Итого часов:									2				
Всего часов:	312	26	25	30	27	30	25	25	27	23	25	25	25

Самостоятельная работа 46 часа (ОФП) входит в учебную нагрузку

Примерный учебно-тренировочный план-график (НП 3 года)

Структура годичного цикла	период	подготовительный соревновательный						переходный	подготовительный					
		подготовительный		соревновательный					общеподготовительный		специально-подготовит.			
	этапы	подготовительный		соревновательный						общеподготовительный		специально-подготовит.		
Содержание подготовки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория														
ТБ и ПП в зале, на стадионе.	2			1						1				
Современная легкая атлетика -виды	2		1								1			
Основы самостоятельных занятий	2						1					1		
Средства развития основных физ. качеств	2							1	1					
Закаливание	1									1				
Теоретические основы обучения техники	1										1			
Правила соревнований	2		1	1										
Режим дня и питание	1	1												
Оборудование и спортивный инвентарь	1												1	
Антидопинг	2				1	1								
Итого часов:	16	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	
Практика														
ОФП	232	20	20	16	16	16	16	20	20	22	22	22	22	
СФП	84	6	6	10	10	10	10	8	6	6	6	6		
Участие в соревнованиях	8					3	5							
Техническая подготовка	58	6	6	4	4	4	4	4	6	4	4	4	8	
Тактическая подготовка	6			2	2			2						
Психологическая подготовка	4								2				2	
Инструкторская и судейская практика														
Контрольно-переводные испытания	4					4								
Итого часов:	398	32	32	32	32	35	35	34	34	32	32	36	32	
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	2							2						
Итого часов:	2							2						
Всего часов:	416	33	34	34	33	36	36	37	35	34	34	37	33	

Самостоятельная работа 62 часа (ОФП) входит в учебную нагрузку

Примерный учебно-тренировочный план-график (УТЭ 1, 2)

Структура годичного цикла		Первый				Второй				Третий			
		соревновательный		подготовительный		Соревновательный				Подготовительный			
		Зимний сор-ый		1-ый базовый Развивающий		втяги ги- ваю- щий	летний со- ревнователь- ный			втяги ваю- щий	2-ой базовый разви- вающий		
Содержание	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Теория													
ТБ и ПП в зале, на стадионе.	2				1					1			
Современная легкая атлетика –история	2							2					
Основы самостоя- тельных занятий	2						2						
Средства развития физ. качеств	2			2									
Теоретические осно- вы обучения техни- ки	2	1	1										
Правила соревнова- ний	4					2					2		
Режим дня и пита- ние	2					1				1			
Оборудование и спортивный инвен- тарь	2				1				1				
Антидопинг	4											2	2
Итого часов:	22	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2
Практика													
ОФП	202	20	20	20	18	12	10	10	14	18	20	20	20
СФП	120	10	12	12	14	8	8	8	8	10	10	10	10
Участие в соревнова- ниях	20					4	8	8					
Техническая подго- товка	116	12	12	12	12	6	6	4	8	10	10	12	12
Тактическая подго- товка	10			2	2	2	2	2					
Психологическая подготовка	6	2								2		2	
Инструкторская и судейская практика	12		2	2	2				2		2		2
Контрольно- переводные испыта- ния	6					6							
Итого часов:	492	44	46	48	48	38	34	32	32	40	42	44	44
Медиц, медико- биологические вос- становительные ме- роприятия	6						2		4				
Итого часов:	6						2		4				
Всего часов:	520	45	47	50	50	41	38	34	37	42	44	46	46

Самостоятельная работа - 78 часов (ОФП), входит в учебную нагрузку

Примерный учебно-тренировочный план-график (УТЭ – 3)

Структура годичного цикла		Первый				Второй				Третий			
		соревновательный		подготовительный		Соревновательный				Подготовительный			
		Зимний сор-ый		1-ый базовый Развивающий		втяги- ги- ваю- щий	летний со- ревнователь- ный			втяги- ваю- щий	2-ой базовый разви- вающий		
Содержание подго- товки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Теория													
ТБ ППв зале, на ста- дионе.	2					1				1			
Современная легкая атлетика	4		2								2		
Основы самостоя- тельных занятий	2								2				
Средства развития физ. качеств	2			2									
Теоретические осно- вы обучения техни- ки	2				2								
Правила соревнова- ний	2												2
Режим дня и пита- ние	2					1				1			
Оборудование и спортивный инвен- тарь	2							1		1			
Антидопинг	8	2					2					2	2
Итого часов:	26	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	4
Практика													
ОФП	208	24	24	22	18	10	10	10	12	16	18	22	22
СФП	138	12	12	12	12	10	10	10	10	12	14	12	12
Участие в соревнова- ниях	30					8	12	10					
Техническая подго- товка	156	14	14	14	14	10	10	10	12	16	14	14	14
Тактическая подго- товка	14	2	2	2	2	2	2	2					
Психологическая подготовка	8				2	2	2	2					
Инструкторская и судейская практика	22		2	2	2	4	4	4		2	2		
Контрольно- переводные испыта- ния	9					5				4			
Итого часов:	585	52	54	52	50	51	50	48	34	50	48	48	48
Медиц, медико- биологические вос- становительные ме- роприятия								2	3				
Итого часов:	5							2	3				
Всего часов:	624	54	56	54	52	53	52	51	39	53	50	50	52

Самостоятельная работа - 93 часа (ОФП, СФП), входит в учебную нагрузку

Примерный учебно-тренировочный план-график (УТЭ - 4)

Структура годичного цикла		Первый				Второй				Третий			
		соревновательный		подготовительный		Соревновательный		переходный		Подготовительный			
		Зимний сор-ый		1-ый базовый Развивающий		втяги- ги- ваю- щий	летний со- ревнователь- ный			втяги- ваю- щий	2-ой базовый разви- вающий		
Содержание подго- товки	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Теория	30												
ТБ и ПП в зале, на стадионе.	2					1				1			
Современная легкая атлетика	2						1					1	
Основы самостоятельных занятий	4				2								2
Средства развития физ. качеств	4			2							2		
Теоретические основы обучения техни- ки	2								2				
Правила соревнова- ний	4	1	1				1	1					
Режим дня и пита- ние	4	1	1				1	1					
Оборудование и спортивный инвен- тарь	2					1						1	
Антидопинг	6	2						2		2			
Итого часов:	30	4	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2
Практика													
ОФП	214	24	24	24	18	10	10	10	12	16	18	24	24
СФП	160	14	16	16	14	10	10	10	14	14	14	14	14
Участие в соревнова- ниях	42					16	16	10					
Техническая подго- товка	188	18	18	18	18	10	10	10	12	16	18	20	20
Тактическая подго- товка	28	2	2	2	2	4	4	4		2	2	2	2
Психологическая подготовка	12		2	2	2	2	2	2					
Инструкторская и судейская практика	28	2	2	2	2	4	4	4		2	2	2	2
Контрольно- переводные испыта- ния	10					5				5			
Итого часов:	682	60	64	64	56	61	56	50	38	55	54	62	62
Медиц, медико- биологические вос- становительные ме- роприятия													
Итого часов:	16	2			2	2	2	2	6				
Всего часов:	728	66	66	66	60	65	61	56	46	58	56	64	64

Самостоятельная работа - 109 часов, входит в учебную нагрузку

Примерный учебно-тренировочный план-график (УТЭ -5)

Структура годичного цикла		Первый				Второй				Третий			
		соревновательный		подготовительный		Соревновательный			переходный	Подготовительный			
		Зимний сор-ый		1-ый базовый Развивающий		втягивающий	летний соревновательный			втягивающий	2-ой базовый развивающий		
Содержание подготовки		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Теория													
ТБ и ППв зале, на стадионе.	2					1				1			
Современная легкая атлетика	2						1					1	
Основы самостоятельных занятий	2				1								1
Средства развития основных физ. качеств	4			2							2		
Теоретические основы обучения техники	2								2				
Правила соревнований	4	1	1				1	1					
Режим дня и питание	4	1	1				1	1					
Оборудование и спортивный инвентарь	2					1						1	
Антидопинг	6	2						2		2			
Итого часов:	28	4	2	2	1	2	3	4	2	3	2	2	1
Практика													
ОФП	222	24	24	22	18	12	12	12	16	18	20	22	22
СФП	206	20	20	20	20	12	12	12	14	18	18	20	20
Участие в соревнованиях	48					14	18	16					
Техническая подготовка	210	20	20	20	20	12	12	12	16	18	20	20	20
Тактическая подготовка	28	2	2	2	2	4	4	4		2	2	2	2
Психологическая подготовка	14				2	4	4	4					
Инструкторская и судейская практика	40	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2
Контрольно-переводные испытания	12					6				6			
Итого часов:	780	70	70	68	66	68	66	64	48	64	64	66	66
Медиц, медико-биологические восстановительные мероприятия													
Итого часов:	24	2	2	2	2	2	2	2	4			2	2
Всего часов:	832	76	74	72	69	72	71	70	54	67	68	70	69

Самостоятельная работа - 124 часа, входит в учебную нагрузку

Примерный учебно-тренировочный план-график (СС 1 года обучения)

Структура годичного цикла	цикл	первый				второй				третий			
	период	соревновательный		подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный		
	этап	зимний		общественно-подготов.	специально-подгот.	отборочные	основные соревнования				общественно-подготов	специально-подготовительный	
Содержание подготовки	месяц	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Теория													
ТБ и ПП в зале, на стадионе.	2			1							1		
Современная легкая атлетика	4	2					2						
Основы самостоятельных занятий	2										2		
Средства развития основных физ. качеств	6			2					2			2	
Теоретические основы обучения техники	4	2				2							
Правила соревнований	6		2			2	2						
Режим дня и питание	2							2					
Оборудование и спортивный инвентарь	2									2			
Антидопинг	12				6								6
Итого часов:	40	4	2	3	6	4	4	2	2	2	3	2	6
Практика													
ОФП	208	20	20	20	18	12	12	12	12	20	20	22	20
СФП	244	24	24	24	24	14	14	14	14	20	24	24	24
Участие в соревнованиях	56					14	14	14	14				
Техническая подготовка	250	26	26	24	24	16	14	14	14	18	24	24	26
Тактическая подготовка	30	2	2	2	2	4	4	4	4		2	2	2
Психологическая подготовка	20			2	2	4	4	4	4				
Инструкторская и судейская практика	44	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4
Контрольно-переводные испытания	12					6				6			
Итого часов:	864	76	76	76	74	74	66	66	66	66	74	74	76
Медиц, медико-биологические восстановительные мероприятия					2	4	4	4	4	6			
Итого часов:	24				2	4	4	4	4	6			
Всего часов:	936	80	78	79	82	82	74	72	72	74	77	76	82

Самостоятельная работа - 156 часов, входит в учебную нагрузку

4.1. Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки этапа начальной подготовки

Программный материал (1040 часов)

Общая физическая подготовка. (612 часов)

Рекомендуемый программный материал по общей физической подготовке.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены - поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки.

Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении, на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические общеразвивающие упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Накло-

ны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на расслабление стоя и лежа.

Передвижения в ходьбе и беге:

- быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание);
- переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу;
- прямолинейный бег (координация, ритм, взгляд, дыхание, положение тела, равновесие);
- прогрессия шагов в процессе бега;
- бег с сохранением различной дистанции и различной скоростью;
- боковой бег приставным шагом;
- боковой бег скрещенным шагом;
- бег назад;
- змейкой;
- семенящий бег;
- подскоки на двух ногах влево - вправо;
- подскоки на одной ноге;
- «скачки» высоко на стопе;
- упругий бег на месте;
- «колесо»;
- прыжковый бег (ОЦМТ расположен низко);
- прыжковый бег (ОЦМТ расположен низко);
- прыжковый бег (ОЦМТ - высоко);
- бег скрестным шагом.

Упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения для развития силы:

мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (мячами, скакалками). Упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) - 2-3 серии до отказа, подтягивание в висе 2-3 серии до отказа. Для мышц туловища - опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз).

Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз). Броски набивного мяча (1-3 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 40-50 раз.

Упражнения для развития выносливости:

равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин. от 500 метров до 2-3 км, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом, бег с препятствиями (перешагивание, перепрыгивание, подлезание).

Упражнения на развитие быстроты:

- по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.
- бег на месте (в упоре) в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10 сек с интервалом 45-60 сек).
- беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек. с интервалом 30-40 сек).
- Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.
- *Упражнения для развития ловкости:*
 - одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание:

- общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них,
 - упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост,
 - упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

приседания с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком).

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков.

Комплексы тренировочно - двигательных заданий для общей физической подготовки (**Приложение 1,2, 5, 6**).

Подвижные игры и игровые задания. Челнок. Быстрый старт. Не дать упасть. Догонялки. Смена мест. Вызов номеров. Захват высоты. Преодолеть сопротивление. Мяч охотнику. Ковбой. Тачка. Салки простые. Салки-выручалки. Баскетбол надувным шаром. Гонка с выбыванием. Подвижные игры с мячом.

Другие виды спорта. Мини-футбол. Баскетбол. Регби. Плавание. Лыжные гонки.

Специальная физическая подготовка (184 часа)

- Специальные беговые упражнения: бег с захлестыванием голени, сменяющий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с выхлестом голени, выпрыгивания, бег в шаге, бег на прямых ногах, скрестный шаг;
- бег на отрезках от 30 до 1000 метров с различной интенсивностью;
- бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в гору, тяги с отягощением), темповый бег, кроссовый бег;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину, в высоту, через барьеры, упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание»;
- специальные упражнения барьериста; стартовые упражнения: протяжка, выпрыгивание из колодок;
- беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.
- выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке;
- подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя;
- жим штанги двумя руками, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс.

Комплексы заданий для специальной физической подготовки.

(Приложение № 2, 4)

Техническая подготовка (150 часов).

Идеомоторные упражнения

Ознакомление, разучивание и закрепление основ техники равномерного бега, ускорений, старта (высокого и низкого, со стартовых колодок).

Разучивание и закрепление навыка прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка с места, с разбега.

Разучивание основ техники толкания ядра с облегченным снарядом.

Разучивание и закрепление навыка прыжка в высоту способом «ножницы» и «перекидной».

Техника преодоления «мягких» барьеров в шаге, в беге.

Ознакомление с техникой метания диска, метание копья.

Приложение № 2

Техническая подготовка в беге.

- Бег с ускорением 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.

- Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег.
- Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег.
- Бег прыжками, переходящий в обычный бег.
- Ускорение с максимально быстрым набором скорости.
- Бег с ускорением 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
- Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег.
- Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег.
- Бег прыжками, переходящий в обычный бег.
- Ускорение с максимально быстрым набором скорости.
- Выполнение стартов из различных положений: стоя; падая вперед, наклона вперед, руки на коленях; из упора присев; из упора лежа; упора лежа, толчковая согнута и др.
- Изучение расстановки колодок и стартовых положений: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
- Индивидуальное выполнение стартов (можно без использования стартовых колодок).
- Выполнение стартов на 15-30 м в забегах по 2-8 человек
- Обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.
- Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80 м.
- Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м.
- Бег по инерции после набора максимальной скорости с низкого старта на отрезке от 60 до 80 м.
- Бег с низкого старта и удержание максимальной скорости на отрезке от 50 до 70 м.
- Переменный бег: с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м), медленный бег (30 м).
- Использование тренажерных устройств в беге: тяговые, тормозящие, лидирующие.

Техническая подготовка в прыжках (длина, высота)

Техника прыжков в длину с места, с разбега, тройного с места, с разбега. Техника прыжков в высоту способом «ножницы», «перекидной».

Разбег: высокий темп и активность с первого до последнего шага разбега (аналогично стартовому разбегу в спринте) с подготовкой к отталкиванию непосредственно за 2 шага до отталкивания; набор высокого темпа и максимальной длины шага к середине разбега с максимальным приростом темпа и скорости на последних шагах.

Отталкивание: сокращение мышц опорной ноги (разгибание опорной ноги в фазе отталкивания); сокращение «упругих компонент» опорной ноги в фазе отталкивания в результате предварительного растяжения в фазе амортизации; механизм «перевернутого маятника»; маховые движения ноги и рук; разгибание опорной ноги на предпоследней опоре.

Техника отталкивания в сочетании с полетом в «шаге». Технике отталкивания в сочетании с разбегом. Движения в полете.

Техника приземления.

- Подскоки на правой и левой ноге в приседе с одновременным выпрямлением ноги вперед при смене положения. Ступни ног «взять на себя».
- Толчком двух прыжки в длину с места на сложенные друг на друга гимнастические маты (высота 40—50 см). После отталкивания выполнить группировку (несколько наклонив плечи) и, выпрямляя ноги, приземлиться в положение седа на ягодицы.
- Прыжки в длину в шаге с 3—5 шагов разбега на сложенные друг на друга гимнастические маты (высота 60—80 см) с выбрасыванием ног вперед и приземлением в положение седа на ягодицы.
- Прыжки в длину в шаге с 3—5 шагов разбега. В середине полета выполнить группировку, вынося толчковую ногу вперед к маховой и принимая положение перед приземлением (туловище немного наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях, руки опущены). Приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.
- Прыжки в длину с места (в яму с песком). После отталкивания выполнить группировку и, выпрямляя ноги вперед, приземлиться. После касания пятками поверхности песка ноги согнуть, стремясь пронести таз вперед за линию касания песка ногами.
- Прыжки на месте вверх, отталкиваясь обеими, с выполнением группировки (подтянуть согнутые ноги коленями к груди).
- Многократные прыжки через препятствия (40—50 см), расставленные друг от друга на расстоянии 80—100 см. В момент полета над препятствием выполнить группировку. Упражнение можно выполнять и с между скаками.
- Многократные прыжки на месте вверх, отталкиваясь двумя ногами с подъемом почти прямых ног вперед-вверх на уровень таза. Туловище при этом немного наклонять вперед.
- Имитация группировки и движения ног при приземлении: из положения упора лежа с опорой на предметы высотой 30—40 см, сгибая ноги, прийти в положение упора сзади.
- Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега, приземляясь за бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте касания пятками поверхности песка.
- Прыжки в длину с 5—7—9 шагов разбега, выполняя отталкивание от гимнастического мостика, через препятствие (опрокидывающийся барьер, натянутая резиновая лента) высотой до 60 см, установленное на расстоянии $1/2$ дальности прыжка. Группировку начинать только после пролета над препятствием.

- Прыжки в длину с 5—7—9 шагов разбега через планку или натянутую резиновую ленту, установленную на высоте до 60 см. Планка расположена на расстоянии 130—150 см от места отталкивания.
- Прыжки в длину с 7—11 шагов разбега через 2 препятствия. Расстояние от места отталкивания до первого препятствия и между препятствиями определяет учитель в зависимости от целевого задания, которое ставит перед учащимися: увеличение угла вылета, более активное продвижение в отталкивании, увеличение фазы полета в шаге и т.д.
- Прыжки в длину с 7—9—11 шагов разбега на результат.
- Подскоки на правой и левой ноге в приседе с одновременным выпрямлением ноги вперед при смене положения. Ступни ног «взять на себя».

Техническая подготовка в метаниях

Изучение основ техники толкания ядра, метания диска, метания копья.

Тактическая подготовка (10 часов)

Правила поведения на соревнованиях. Основные приемы тактики. Этические нормы спортсмена.

Теоретическая подготовка (44 часа).

Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья. Легкая атлетика – королева спорта. Легкая атлетика на Олимпийских Играх. История вида спорта «легкая атлетика» и дисциплины «многоборье».

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Гигиенические требования к одежде. Режим дня. Частота сердечных сокращений как основа самоконтроля. Основы правильного питания. Правила соревнований. Антидопинг. Запрещенные вещества.

Психологическая подготовка (8 часов)

Определение личного темперамента. Особенности темперамента. Настрой на соревновательную деятельность.

Контрольные мероприятия и тестирование (12 часов)

Прием вступительных нормативов по общей физической подготовке. Контрольные испытания по общей и специальной подготовке по завершению 1, 2, 3 года. Контроль овладения техническими приемами в течение года.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (6 часов)

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год,

Восстановительные мероприятия (2 часа)

Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Самомассаж. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации учебно-тренировочных занятий.

Самостоятельная работа (154 часа)

Работа по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций пла-

нирования самостоятельной работы, включает общую физическую подготовку, упражнения технической подготовки, теорию.

Учебно-тематический план теоретической подготовки этапа начальной подготовки (44 часов)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта «легкая атлетика» и его развитие	6	сентябрь	Легкая атлетика на Олимпийских Играх. Зарождение и развитие вида спорта в России. Возникновение видов многоборья: бега, прыжков, метаний.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Техника безопасности. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «легкая атлетика» дисциплина «многоборье»	10	в течение года	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для дисциплины «многоборье». Правила безопасного поведения на спортивных объектах, во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	2	ноябрь	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	2	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	6	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Частота сердечных сокращений как основа самоконтроля.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	6	август	Понятие о технических элементах вида спорта «легкая атлетика» дисциплина «многоборье». Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	8	ноябрь-май	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
Режим дня и питание обучающихся	2	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

4.2. Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Программный материал – 3224 часа.

Общая физическая подготовка (1048 часов).

Рекомендуемый программный материал по общей физической подготовке.

Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены - поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки.

Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении, на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические общеразвивающие упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогиба-

ясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на расслабление стоя и лежа.

Передвижения в ходьбе и беге:

- бег с сохранением различной дистанции и различной скоростью;
- боковой бег приставным шагом;
- боковой бег скрещенным шагом;
- бег назад;
- змейкой;
- семенящий бег;
- подскоки на двух ногах влево - вправо;
- подскоки на одной ноге;
- «скачки» высоко на стопе;
- упругий бег на месте;
- «колесо»;
- прыжковый бег (ОЦМТ расположен низко);
- прыжковый бег (ОЦМТ расположен низко);
- прыжковый бег (ОЦМТ - высоко);
- бег скрестным шагом.

Упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения для развития силы:

мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (мячами, скакалками). Упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития выносливости:

равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин. от 500 метров до 5-8 км, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом, бег с препятствиями.

Упражнения на развитие быстроты:

по сигналу рывки на 20-30 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Упражнения для развития ловкости:

одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты.

Упражнения на гибкость и на растягивание:

- общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них;
- упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный);
- мост;

- упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной).

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседания с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком);
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 10-20 м.
- Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков;
- бег на коротких отрезках от 30 до 100 метров с максимальной скоростью,
- бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров,
- упражнения с набивными мячами.

Комплексы тренировочно - двигательных заданий для общей физической подготовки (**Приложение 1, 2, 5, 6**).

Другие виды спорта. Мини-футбол. Баскетбол. Регби. Плавание. Лыжные гонки. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка –(754 часа)

Специальная физическая подготовка в беге на 60,100, 200 метров, барьерный бег:

- бег на коротких отрезках от 30 до 100 метров с максимальной скоростью, - бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров,
- упражнения с набивными мячами,
- 1 барьер со старта повторно, 3-5 раз
- 2-3 барьера со старта повторно, 3-5 раз
- 5 барьеров со старта повторно, 3-5 раз
- 7-8 барьеров со старта повторно, 3-4 раза
- 11 барьеров со старта повторно, 2-3 раза
- Бег с укороченным расстоянием между барьерами на 0,3-0,5 м, 5 х 6 барьеров
- Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз
- Бег с пониженными барьерами: 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз

- Бег по команде 60 м, 100 м, 150 м на соревнованиях и в ходе тестирования, контрольные пробежки 20-60 м
- Бег 3-4 x 20 (30, 40, 50) м со старта повторно
- Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, семенящий бег (в высоком темпе) 30м + переход в бег с ускорением 30 м, 5повторений
- Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек
- Бег с низкого старта под команду или без команды
- Старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.), 6-7 x 20 м
- Бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м
- Бег с высокого старта с сопротивлением (резиновый жгут, покрышка автомобиля), 5-6 x 30м
- Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 x 20 м
- Стартовое ускорение по отметкам 3-5 x 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)
- Старты на вираже, 4-5 x 40 м
- Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 x 30 м
- Выбегание со старта под планкой, тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх, 4-5 x 30 м
- Бег с ускорением 3-5 x 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин
- Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин
- Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза,
- Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см), 3-4 раза
- Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м
- Бег скрестным шагом 40-60м правым, левым боком вперед + переход в бег с ускорением 30м, 5 повторений
- Бег с высокого старта 4-5 x 80 м, отдых 3-4 мин
- Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 2-3 раза
- Бег 80+100+120 м
- Переменный бег 3-6 x 100-150 м
- Бег 3-4 x 100 +150 +200 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин
- Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору

- **Приложение 3, 4.** Упражнения специальной физической подготовки в барьерном беге, прыжках в высоту, длину.

Специальная физическая подготовка в прыжке в длину, высоту:

- Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на правую ногу (правая нога поднимается на 90 градусов, левая примерно на 45). То же упражнение выполняется на левую ногу.
- Бег с захлестыванием голени с акцентом на правую и левую ногу.
- К этим упражнениям добавить одновременное вращение рук вперед, назад и в разные стороны.
- Бег с ускорением на отрезках 30-50 метров после выполнения 1-2 кувырков вперед.
- Многоскоки, прыжки в шаге через шаг на удобную и неудобную ноги, прыжки в шаге через три беговых шага, смешанные бег и прыжки (пятерной многоскок с переходом в ускорение 20-30 метров).
- Бег через поролоновые препятствия высотой 10 см., которые позволяют задать фиксированную длину шага. В зависимости от задач тренировки расстановка может варьироваться от 1м. 25 см. (при развитии частоты движений) до 2м. 30см. Для развития быстроты ставятся 10-15 препятствий с укороченной расстановкой.
- «Мягкие» прыжки и упражнения для укрепления мышц стопы: подскоки, «пружинку», бег на прямых ногах, прыжки одновременным отталкиванием двумя ногами от пола (стопы параллельно друг другу, ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах), укороченные прыжки (скачки) с ноги на ногу.
- «Жесткие» прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места, тройной и пятерной прыжок с места, скачки на одной ноге.
- Прыжок в длину с места, 6-10 раз
- Тройной прыжок с места, 5-8 раз
- Пятерной прыжок с места, 5-8 раз
- Десятерной прыжок с места, 3-5 раз
- Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки
- Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу
- Спрыгивания с возвышения с последующим прыжком вперед, по 10 попыток на каждую ногу
- Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний
- Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний, затем горизонтальные спрыгивания - напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний.
- Запрыгивание на гимнастического коня с последующим спрыгиванием и прыжком вперед, 10-15 прыжков, 4-5подходов

- Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток
- Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов
- Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний
- Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге
- Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
- Прыжки вверх из полного приседа с поворотом на 360°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
- Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
- **Приложение 3.** Упражнения специальной физической подготовки в барьерном беге, прыжках в высоту, длину.
- **Приложение 5.** Специальные упражнения для прыгунов в длину и высоту.

Приложение 4.

Специальная физическая подготовка в метании диска, копья, толкании ядра:

- Метание утяжелённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 - 12 раз
- Метание утяжелённого копья с места, 10 - 12 раз
- Метание облегчённого копья с полного разбега, 10 - 15 раз
- Метание облегчённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 - 15 раз
- Метание облегчённого копья с места, 10 - 15 раз
- Метание копья с полного разбега в тренировке, 10 - 15 раз
- Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 12 раз
- Метание копья с 4 - 5 бросковых шагов
- Метание копья с 1 - 3 бросковых шагов
- Метание копья с места
- Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз
- Полный разбег + 2-4 б. ш. с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз
- Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха, 10 - 15 раз
- Полный разбег с отягощениями, 10 - 15 раз

- Полный разбег с сопротивлением, 10 - 15 раз
- Полный разбег в облегчённых условиях, 10 - 15 раз
- 5 бросковых шагов разбега с отведением копья, 10 - 15 раз
- Метание утяжелённого копья с полного разбега, 10 -12 раз
- Метание диска с места из исходного положения лицом вперёд, ноги параллельно, 10-15 раз
- Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, как начало финального усилия, 10-15 раз
- Метание диска с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз
- Метание диска избранным способом, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска избранным способом, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска с места, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска с места, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела (пояс, жилет), 10-15 раз
- Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г (манжеты), 10-15 раз
- Имитационные упражнения с диском в круге для метания, 10-20 раз
- Метание диска избранным способом, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Имитационные упражнения с утяжелённым диском до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз
- Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз
- Имитационные упражнения с диском, облегчённым до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз
- Толкание ядра с места утяжелённого снаряда
- Толкание ядра избранным способом облегчённого снаряда
- Толкание ядра с места облегчённого снаряда

- Имитационные упражнения с утяжелённым ядром в круге для толкания ядра
- Имитационные упражнения с облегчённым ядром, в круге для толкания Толкание ядра избранным способом в тренировке, 30-45 раз
- Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания (как начало финального усилия), 10-15 раз
- Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу, наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз
- Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% массы тела, 10-15 раз
- Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г, 10-15 раз
- Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз
- Толкание ядра избранным способом утяжелённого снаряда ядра

Специальная физическая подготовка в прыжке с шестом:

- Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, 12 раз и более
- Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, до 10 раз
- Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 - 12 раз
- Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 - 12 раз
- Отработка элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов, 10 - 16 раз
- Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов
- При начале разбега с места, либо с подбежки меньше на 2 беговых шага, 16 - 20 раз.
- Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов (при начале разбега с места, - с разбега меньше на 2 беговых шагов), до 12 раз
- Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 - 10 раз
- Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 - 10 раз
- Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 - 10 раз
- Упражнения элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов, 10 - 16 раз
- Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), 6-8 раз

- Прыжок с шестом в тренировке с короткого разбега 6 беговых шагов (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз
- Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6-10 раз
- Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 - 12 раз
- Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 - 10 раз
- Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов, 10 - 16 раз
- Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), 16 - 20 раз
- Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага (при начале разбега с места либо с подбежки меньше на 2 беговых шага), до 12 раз
- Прыжок с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 - 10 раз
- Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага с отягощением, 6 - 10 раз
- Прыжок с шестом с короткого разбега 4 беговых шага повторно с укороченным временем отдыха, 5 - 10 раз
- Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 4 беговых шага, 10 - 16 раз

Специальная физическая подготовка в беге на 800метров, 1000метров, 1500метров.

- Темповый бег
- Бег 10x100 м с интенсивностью 91%
- Бег 6x150 м с интенсивностью 91%
- Бег 5x200 м с интенсивностью 91%
- Бег 4x300 м с интенсивностью 91%
- 3x350 м с интенсивностью 91%
- 2x450 м с интенсивностью 91%
- 2x500 м с интенсивностью 91%
- 2x600 м с интенсивностью 91%
- Контрольный бег на дистанции 400м
- Контрольный бег на дистанции 200 м
- Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью:
- 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м);
- 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)
- Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью:
- 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м);
- 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)

- Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменно
- Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально
- Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально
- Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменно
- Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление
- Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробега-ния отрезка
- Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробега-ния отрезка
- Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага / 5 повто-рений
- Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага / 5 повторе-ний
- Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной ско-ростью + 60-70м свободно)
- Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление
- Бег на 5х60м с высокого старта/до 3 серий
- Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды / 2-3 се-рии
- Бег с высоким подниманием бедра 5х60м/до 3 серий
- Бег с захлестыванием голени 5х60 м/до 3 серий
- «Семенящий бег» 5х60 м/до 3 серий
- Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений
- Бег с захлестыванием голени 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений
- «Семенящий бег» 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений

Приложение № 2.

Участие в спортивных соревнованиях – 160 часов

Виды сорев-нований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
контрольные	4 (8 часов)	4 (8 часов)	4 (18 часов)	4 (14 часов)	4 (20 часов)
отборочные	1 (6 часов)	1 (6 часов)	1 (6 часов)	2 (12 часов)	2 (12 часов)
основные	1 (6часов)	1 (6 часов)	1 (6 часов)	2 (16 часов)	2 (16 часов)

Контрольные соревнования – школьный уровень. Отборочные соревнования – школьный, муниципальный уровень. Основные соревнования - окружной, региональный уровень, российский уровень.

Техническая подготовка - 776 часов

Совершенствование техники ранее изученных видов «многоборья». Подбор рациональной техники в каждом виде многоборья. Совершенствование рациональной техники. Идеомоторные упражнения.

Бег (100, 200 метров).

Техника старта, бега по дистанции, финиша.

Бег (400, 800 метров).

Техника старта, бега по дистанции, финиша.

Бег (1000, 1500 метров).

Техника старта, бега по дистанции, финиша.

Бег с барьерами.

Атака барьера. Сход с барьера. Движение рук при преодолении препятствия. Ритм бега между барьерами. Бег со старта. Целостный бег с барьерами. Закрепление и подбор рациональной техники.

Прыжок в высоту.

Прыжок «Фосбери-флоп». Представление о технике изучаемого способа прыжка. Ходьба и бег по кругу и криволинейной траектории. Ходьба и бег по «восьмерке». Выталкивание вверх при беге по кругу (диаметр 8-9 м) через 3 беговых шага.

Техника отталкивания: имитация постановки толчковой ноги «маховая – толчковая», имитация постановки толчковой ноги «маховая – толчковая» на возвышение, имитация подъема на носок толчковой ноги с одновременным махом внутрь дуги маховой ногой и поворотом, выталкивание с 3-5 шагов разбега с прыжком вдоль планки и поворотом, выталкивание вверх с поворотом с 3-5 беговых шагов по дуге на мат.

Техника перехода планки: имитация приземления с помощью партнера на плечи, приземление с падением назад, то же с выталкиванием, имитация атаки планки (прогиба над планкой).

Уход от планки: выполнение ухода от планки без отталкивания (на мате, со скамейкой), выполнение ухода от планки с отталкиванием на мате.

Прыжок с шестом.

Разбег: держание шеста, ходьбе с шестом, бег с шестом, опусканию и постановке шеста в ящик.

Опорно-толчковая часть: постановка шеста с переходом в вис с места, с ходьбы, с бега.

Опорно-полётная часть: вис на шесте, группировка, протяжка из группировки, поворот с переходом в упор на шесте.

Метание диска.

Держание и выпуск диска. Финальное движение в метании. Техника поворота в метании диска. Метание диска с поворотом.

Метание копья.

Держание копья. Разбег. Финальное усилие. Сохранение равновесия.

Толкание ядра.

Держание ядра. Подготовка к скачку – предварительный разгон скачком или поворотом, финальное движение.

Прыжок в длину.

Разбег, отталкивание, полет, приземление.

Приложение № 2, 3, 4.

Тактическая подготовка - 82 часа

Правила соревнований в каждом виде многоборья. Основные положения тактики в каждом виде многоборья.

Изучение мест предстоящих соревнований с целью определения тактики.

Выбор схемы тактических действий для конкретных соревнований.

Опробование схем тактических действий на тренировках.

Реализация выбранного варианта тактики на соревнованиях

Анализ результатов применения тактических на соревнованиях собственных, соперника, группы соперников.

Исходные и возможные тактические построения. Просмотр видеозаписей выступлений высококвалифицированных спортсменов.

Теоретическая подготовка - 128 часов

1. Современное развитие легкой атлетики в стране, Европе, мире. История развития легкой атлетики в Свердловской области, Ирбите, школе.
2. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
3. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
4. Самоанализ. Дневник самоконтроля. Закаливание.
5. Основы безопасных самостоятельных занятий. Регулирование физической нагрузки путем подсчета частоты сердечных сокращений.
6. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7. Правила соревнований.
8. Правила судейства. Обязанности судей. Команды и жесты судей.
9. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
10. Антидопинговые правила (Российские и международные). Последствия применения допинга.

Психологическая подготовка – 46 часов

Мероприятия, направленные на устойчивую мотивацию занятий легкой атлетикой. Обеспечение комфортных психологических условий в группе. Организация работы наставничества «ученик-ученик».

Предстартовые состояния. Стартовая лихорадка. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции.

Стартовая апатия. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции.

Боевая готовность. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции.

Групповая регуляция состояний обучающихся. Настрой на соревнова-

ния. Индивидуальная регуляция предстартовых состояний. Дыхательные практики саморегуляции.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 43 часа

Контрольно-переводные испытания ежегодно в конце учебного года. Контроль овладения техническими приемами в течение года.

Тестирование теоретических знаний в конце 2, 5 года обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Инструкторская и судейская практика –132 часа.

Инструкторская практика (64 часа).

Проведение подготовительной или заключительной частей учебно-тренировочного занятия для обучающихся различного возраста по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя.

Разработка плана и проведение тренировочного занятия. Осуществление показа технических приемов.

Организация и проведение подвижных игр. Дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений.

Участие в наставничестве в роли «наставника» на этапе 4, 5 года обучения.

Судейская практика (68 часов).

Основные правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Правила проведения соревнований по многоборью. Очередность видов в соревнованиях по многоборью. Правила проведения соревнований в каждом виде.

Практическое судейство в роли помощника судей, секретаря. Самостоятельное судейство игр на школьном уровне.

Подготовка к судейской категории «Юный судья» (с 14 лет)

Работа в качестве помощника судьи на финише, на дистанции, секретаря, судья по прыжкам в высоту, длину, с шестом, тройным.

Участие в семинаре по подготовке судей.

При условии качественной работы в качестве помощника, с 14 лет – «Юный судья». Самостоятельная работа на школьных соревнованиях в должностях: судья на финише, на дистанции, секретаря, судья по прыжкам в высоту, длину, с шестом, тройным.

Медицинские, медико-биологические мероприятия –27 часов.

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, перед соревнованиями и по мере необходимости.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия - 38 часов

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация.

Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого баланса.

***Самостоятельная работа – 482 часа.**

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель). Раздел включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку, теорию, восстановительные мероприятия.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Психологическая подготовка	8	сентябрь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Саморегуляция.
Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.	10	октябрь	Современное развитие легкой атлетики в стране, Европе, мире. История развития легкой атлетики в Свердловской области, Ирбите, школе.
Физиологические основы физической культуры	10	декабрь	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Основы безопасных самостоятельных занятий. Регулирование физической нагрузки путем подсчета частоты сердечных сокращений.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Сохранение и укрепление здоровья. Правила закаливания.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники и тактики вида спорта	25	май	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Тактика как способ побеждать. Виды тактических приемов в спорте, многоборье, отдельных видах многоборья.
Правила вида спорта	40	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

			Обязанности судей в многоборье и отдельных видах. Обязанности секретаря в многоборье и в отдельных видах.
Влияние употребления допинга на организм.	20	ноябрь - июнь	Пагубное влияние допинга на различные системы организма. Просмотр мотивирующих фильмов и совместное обсуждение последствий и причин приема допинга.
Антидопинговые правила - Российские и международные.	10	ноябрь - июнь	Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины.

4.3. Рабочая программа этапа спортивного совершенствования на 1 год.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования.

Общий объем – 936 часов

Общая физическая подготовка – 208 часов

Общеразвивающие упражнения.

Для рук. Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Для ног.

Динамические общеразвивающие упражнения.

Упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения для развития силы:

- упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Статические упражнения в изометрическом режиме:

- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.);

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин, кроссовый бег.

Прыжки со скакалкой различными способами длительной время (от 5-ти минут).

Силовые упражнения с малым весом, выполняемые «до отказа» количество повторений.

Упражнения для развития ловкости.

Одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами. Сочетание ходьбы и бега с ловлей предметов.

Упражнения на гибкость и на растягивание.

Активные упражнения - выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). Выполняются с различной амплитудой, скоростью, с отягощением.

Пассивные упражнения - движения, выполняемые под внешним воздействием, с помощью партнера, различных амортизаторов и тренажеров, веса собственного тела.

Упражнения на расслабление стоя и лежа.

Приложение № 1.

Специальная физическая подготовка - 244 часа

Специальная физическая подготовка в беге на 60, 100, 200 метров, барьерный бег:

- 5 барьеров со старта повторно, 5-8 раз
- 7-8 барьеров со старта повторно, 5-4 раза
- 11 барьеров со старта повторно, 3-4 раза
- Бег с укороченным расстоянием между барьерами
- Барьерный бег с чередованием 2 барьера в 3 шага, далее 2 барьера в 5 шагов, 5 раз
- Челночный бег 30-50 м, 5-6 пробежек
- Старты по команде с различным интервалом ожидания выстрела, 6-7 х 20 м
- Стартовое ускорение по отметкам 3-5 х 30-40 м (постепенное увеличение длины шага на первых 7 шагах на 10-15 см в каждом последующем шаге)
- Старты на вираже, 4-5 х 40 м
- Старты с гандикапом с задачей догнать впереди стартующего партнера до отметки в 20 м, 4-5 х 30 м
- Выбегание со старта под планкой, тренер держит планку под таким наклоном, чтобы спортсмен отталкивался вперед, а не вверх,
- 4-5 х 30 м
- Бег с ускорением 3-5 х 60 м повторно (в подготовительной части занятия), отдых 3-5 мин
- Бег 30-40 м под уклон 3-4° повторно, отдых 3-5 мин

- Бег с тягой вперед 40-50 м, повторно, с использованием резинового амортизатора или тяги через блок с помощью партнера, 3-4 раза,
 - Бег 30-40 м с максимальной скоростью по отметкам, с предварительного разбега 20 м (для отметок используются цветные фишки или низкие барьеры 10-15 см), 3-4 раза
 - Бег с буксировкой покрышки автомобиля или специальных санок с регулируемым весом, 3-4 повторения по 40-60 м
 - Бег с высокого старта 4-5 x 80 м, отдых 3-4 мин
 - Бег 40 м в подъем + 40 м вниз, 5-6 раз
 - Бег 80+100+120 м
 - Переменный бег 3-6 x 100-150 м
 - Бег 3-4 x 100 +150 +200 м повторно, отдых между повторениями 3-4 мин
 - Бег повторно 3-4 x 150-200 м в гору
- **Приложение 3, 4.** Упражнения специальной физической подготовки в барьерном беге, прыжках в высоту, длину.

Специальная физическая подготовка в прыжке в длину, высоту:

- «Мягкие» прыжки и упражнения для укрепления мышц стопы: подскоки, «пружинку», бег на прямых ногах, прыжки одновременным отталкиванием двумя ногами от пола (стопы параллельно друг другу, ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах), укороченные прыжки (скачки) с ноги на ногу.
- «Жесткие» прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места, тройной и пятерной прыжок с места, скачки на одной ноге.
- Прыжок в длину с места, 6-10 раз
- Тройной прыжок с места, 5-8 раз
- Пятерной прыжок с места, 5-8 раз
- Десятерной прыжок с места, 3-5 раз
- Многоскоки через отметки, 10-15 отталкиваний, 3-4 попытки
- Скачки, 8-10 отталкиваний, по 3-4 попытки на каждую ногу
- Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний: - с ноги на ногу «шаги»; - на одной ноге «скачки»; - с разным чередованием ног, 300 отталкиваний
- Многократные прыжки (длинные), более 12 отталкиваний, затем горизонтальные спрыгивания - напрыгивания (на двух ногах; на одной ноге (толчковой и маховой) с отягощениями с высоты 60 см, 60 отталкиваний.
- Многоскоки с отягощением 3-5 кг на поясе или 10 кг на плечах, 8-10 попыток
- Подскоки вверх с отягощением 10-15 кг на плечах, отталкиваясь одной ногой, 15-20 отталкиваний, 3-5 подходов
- Многоскоки в гору или по ступенькам, 15-20 отталкиваний

- Выпрыгивание из приседа на одной ноге («пистолетик»), по 10-15 раз на каждой ноге
- Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
- Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди и продвигаясь вперед, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед и поворачиваясь после каждого отталкивания на 180°, 10-20 прыжков, 3-5 подходов
- **Приложение 3.** Упражнения специальной физической подготовки в барьерном беге, прыжках в высоту, длину.
- **Приложение 5.** Специальные упражнения для прыгунов в длину и высоту.

Специальная физическая подготовка в метании диска, копья, толкании ядра:

- Метание утяжелённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 - 12 раз
- Метание утяжелённого копья с места, 10 - 12 раз
- Метание облегчённого копья с полного разбега, 10 - 15 раз
- Метание облегчённого копья с разбега 4-5 бросковых шагов, 10 - 15 раз
- Метание копья с полного разбега в тренировке, 10 - 15 раз
- Метание копья с полного разбега с манжетой 100-250 г на запястье, 10 - 12 раз
- Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз
- Полный разбег + 2-4 б. ш. с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке, 10 - 15 раз
- Полный разбег с обозначением или без обозначения метания на секторе или дорожке повторно с укороченным временем отдыха, 10 - 15 раз
- Полный разбег с отягощениями, 10 - 15 раз
- Полный разбег с сопротивлением, 10 - 15 раз
- Полный разбег в облегчённых условиях, 10 - 15 раз
- Метание утяжелённого копья с полного разбега, 10 - 12 раз
- Метание диска избранным способом, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска избранным способом, облегчённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска с места, облегчённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска избранным способом с отягощением 10% массы тела (пояс, жилет), 10-15 раз
- Метание диска избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г (манжеты), 10-15 раз

- Метание диска избранным способом, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска избранным способом, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска с места, утяжелённого до 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Метание диска с места, утяжелённого свыше 20% от соревновательного снаряда, 10-15 раз
- Имитационные упражнения с утяжелённым диском до 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз
- Имитационные упражнения с утяжелённым диском свыше 20% от соревновательного снаряда в круге для метания диска, 10-20 раз
- Толкание ядра с места утяжелённого снаряда
- Имитационные упражнения с утяжелённым ядром в круге для толкания ядра
- Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания (как начало финального усилия), 10-15 раз
- Толкание ядра с места из исходного положения боком к направлению метания, поднимая ногу, наклоняясь и падая в положение начала финального усилия, 10-15 раз
- Толкание ядра избранным способом с отягощением 10% массы тела, 10-15 раз
- Толкание ядра избранным способом с отягощением на запястье толкающей руки 250-500 г, 10-15 раз
- Имитационные упражнения с ядром в круге для толкания ядра, 10-20 раз
- Толкание ядра избранным способом утяжелённого снаряда ядра

Специальная физическая подготовка в прыжке с шестом:

- Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, 12 раз и более
- Прыжок с шестом в тренировке с полного разбега, до 10 раз
- Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 - 12 раз
- Прыжок с шестом с полного разбега с отягощением, 6 - 12 раз
- Отработка элементов и частей прыжка с шестом со среднего разбега 10 беговых шагов, 10 - 16 раз
- Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 - 10 раз
- Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов с отягощением, 6 - 10 раз
- Прыжок с шестом со среднего разбега 8 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 - 10 раз

- Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6-10 раз
- Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов с отягощением, 6 - 12 раз
- Прыжок с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов повторно с укороченным временем отдыха, 5 - 10 раз
- Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 6 беговых шагов, 10 - 16 раз
- Отработка элементов и частей прыжка с шестом с короткого разбега 4 беговых шага, 10 - 16 раз

Специальная физическая подготовка в беге на 800метров, 1000метров, 1500метров.

- Темповый бег
- Бег 4х300 м с интенсивностью 91%
- 3х350 м с интенсивностью 91%
- 2х450 м с интенсивностью 91%
- 2х500 м с интенсивностью 91%
- 2х600 м с интенсивностью 91%
- Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью:
- 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м);
- 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)
- Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью:
- 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м);
- 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)
- Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменнo
- Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально
- Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально
- Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменнo
- Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление
- Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага / 5 повторений
- Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)
- Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление
- Бег на 5х60м с высокого старта/до 3 серий
- Бег с высоким подниманием бедра 5х60м/до 3 серий
- Бег с захлестыванием голени 5х60 м/до 3 серий
- «Семенящий бег» 5х60 м/до 3 серий
- Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений

- Бег с захлестыванием голени 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений
- «Семенящий бег» 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений

Приложение № 1, 6.

Участие в соревнованиях - 56 часов.

- Контрольные – 6 (муниципальные, окружные).
- Отборочные – 2 (окружные, региональные).
- Основные – 2 (первенства, кубки Уральского Федерального округа, России).

Техническая подготовка – 250 часов.

Совершенствование рациональной индивидуальной техники в каждом виде многоборья. Идеомоторные упражнения.

Бег (100, 200, 400, 800, 1000, 1500 метров).

Совершенствование рациональной индивидуальной техники старта, бега по дистанции, финиша.

Бег с барьерами.

Совершенствование рациональной индивидуальной техники бега с барьерами.

Прыжок в высоту.

Подбор и совершенствование рациональной индивидуальной техники прыжка в высоту «Фосбери-флоп».

Прыжок с шестом.

Подбор и совершенствование рациональной индивидуальной техники прыжка с шестом.

Метание диска.

Совершенствование рациональной индивидуальной техники.

Метание копья.

Совершенствование рациональной индивидуальной техники

Толкание ядра.

Совершенствование рациональной индивидуальной техники.

Прыжок в длину.

Совершенствование рациональной индивидуальной техники.

Приложение № 2, 3, 4, 5.

Тактическая подготовка - 30 часов

Разбор тактических приемов сильнейших спортсменов, просмотр соревнований.

Составление индивидуального графика прохождения дистанции, выступления в виде, планирования высоты, прохождения дистанции и т.д.

Анализ выступления на соревнованиях.

Умение контролировать свою работоспособность, стартовое состояние.

Теоретическая подготовка – 40 часов

Олимпийское движение. Состояние современного спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность. Недотренированность.

Самоанализ.

Тренировка как многокомпонентный процесс. Соревнование как функциональное и структурное ядро спорта.

Способы сохранения и укрепления здоровья.

Восстановительные средства и мероприятия.

Правила соревнований.

Российские и международные антидопинговые правила.

Психологическая подготовка – 20 часов

Устойчивая мотивация на максимальное раскрытие потенциальных возможностей организма. Формирование объективной самооценки.

Саморегуляция предстартовых состояний. Закрепление умения достижения боевой готовности.

Контрольные мероприятия - 12 часов

Контрольные испытания по окончании года, тестирование теоретических знаний.

Инструкторская и судейская практика - 44 часа.

Инструкторская практика (20 часов):

- разработка плана и проведение тренировочного занятия
- оформление заявки и участие в подготовке спортсменов к соревнованиям
- участие в наставничестве в роли «наставника».

Судейская практика (24 часа).

Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Правила проведения соревнований по многоборью. Очередность видов в соревнованиях по многоборью. Правила проведения соревнований в каждом виде.

Практическое судейство в должностях: судья на финише, судья на дистанции, секретарь, судья по прыжкам в высоту, длину, с шестом, тройным на соревнованиях муниципального уровня.

Медицинские, медико-биологические мероприятия - 12 часов

Углубленный медицинский осмотр 2 раз в год, перед соревнованиями и по мере необходимости.

Организация рационального питания. Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра).

Восстановительные мероприятия – 20 часов

Использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж.

Аутогенная тренировка. Релаксация.

Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кисло-

родные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ.

Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого баланса.

***Самостоятельная работа - 140 часов.**

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель), включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, теорию, интегральная подготовка, восстановительные мероприятия.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Олимпийское движение. Роль и место футбола в обществе. Состояние современного спорта.	2	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность	2	октябрь	Понятие травматизма. Синдромы перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
. Самоанализ.	2	ноябрь	Понятие анализа. Самоанализ.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	2	январь	Современные тенденции спортивной тренировки в легкой атлетике. Классификация спортивных достижений.
Спортивные соревнования как структурное и функциональное ядро спорта	2	май	Общая структура соревнований. Классификация соревнований. Правила соревнований.
Способы сохранения и укрепления здоровья в спорте.	4	апрель	Педагогические, психологические, медико-биологические средства Восстановительные средства и мероприятия восстановления организма.
Антидопинговые правила в России и за рубежом.	6	февраль	Современные антидопинговые правила. Фильмы о последствиях приема допинга.

4.4 Рабочая программа (Приложение 6)

Разрабатывается тренером-преподавателем на текущий год с учетом комплектования, настоящей программы и в соответствии с методическими рекомендациями школы по составлению рабочих программ.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» основаны на осо-

бенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. В данной программе реализуется дисциплина «многоборье».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» дисциплине «многоборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «многоборье».

Возраст для зачисления:

- на этап начальной подготовки - 9 лет;
- на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 12 лет;
- на этап спортивного совершенствования – 14 лет.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся -

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «легкая атлетика» дисциплина «многоборье», наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Образовательное учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

1. наличие беговой дорожки не менее 30 метров;

2. наличие тренировочного спортивного зала;
3. наличие раздевалок, душевых;
4. наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)*;
5. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
6. обеспечение спортивной экипировкой;
7. обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
8. обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
9. медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1

14	Круг для места толкания ядра	штук	1
15	Мат гимнастический	штук	10
16	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19	Палочка эстафетная	штук	20
20	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21	Пистолет стартовый	штук	2
22	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24	Рулетка (10 м)	штук	3
25	Рулетка (100 м)	штук	2
26	Рулетка (20 м)	штук	1
27	Рулетка (50 м)	штук	3
28	Секундомер	штук	10
29	Скамейка гимнастическая	штук	20
30	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
32	Стартовые колодки	пар	10
33	Стенка гимнастическая	штук	2
34	Стойки для приседания со штангой	пар	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции.			
35	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38	Измеритель высоты установки планки для прыжков с	штук	2
39	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41	Покрышка непромокаемая для мест приземления при	штук	1
42	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50	Копье массой 600 г	штук	20
51	Копье массой 700 г	штук	20
52	Копье массой 800 г	штук	20
53	Круг для места метания диска	штук	1

54	Круг для места метания молота	штук	1
55	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60	Ограждение для метания диска	штук	1
61	Ограждение для метания молота	штук	1
62	Сетка для ограждения места тренировки метаний в по-	штук	1
67	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного ма- стерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица изме- рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного ма- стерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парад- ный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические		на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая		на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. - М.: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
3. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). - М.: Человек, 2013. - 192 с.
4. Волков В.М., В.П. Филин Спортивный отбор - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 176 с.
5. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
7. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 202 с.
8. Мюллер Х. Ритцдорф В. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). - М.: Человек, 2013. - 216 с.
9. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина. - М.: Спорт, 2019. - 320 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. <https://minsport.gov.ru> – сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru> – сайт Министерства просвещения России
3. <https://fcpsr.ru> – Федеральный центр подготовки спортивного резерва
4. <https://rusathletics.info> – Всероссийская федерация легкой атлетики

6.4. Иные условия.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Сроки формирования учебно-тренировочных групп в период с июля по сентябрь текущего года.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 15 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Приложение 1

Комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений.

Карточка К-1

Задача: развитие ловкости и силы

- Упор сидя сзади - попеременное сгибание и разгибание ног
- Из и.п. основная стойка - прыжком в сед - прыжок в упор лежа
- И.п. - руки за спиной, пальцы сплетены - пружинистые наклоны туловища вперед
- И.п. - упор присев, нога в сторону - прыжком сменить положение ног



- И.п. - лежа на спине, руки за тазом - круги прямыми ногами вправо и влево
- И.п. - лежа на спине - махи ногами (правая - к левой руке, левая - к правой руке)
- И.п. - ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены - пружинистые наклоны



- Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени

Варианты:

к упр.3: руки впереди;

к упр. 4: и.п. - ноги вместе - пружинистые наклоны туловища вперед;

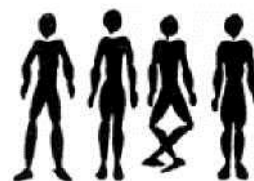
к упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища

В упражнениях 2, 3, 4, 6, 7, 8 следует обращать внимание на ритм

Карточка К-2

Задача: развитие ловкости

- Прыжки на месте: ноги врозь - вместе - в положение «ножницы»
вместе - скрестить - вместе, и т.д.



- Стойка на коленях (колени на ширине плеч) - наклоны туловища с вращением

- Сед с прямыми ногами - наклоны туловища вперед до касания кистями ступней - пружинистые наклоны - перекал назад - ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) - выпрямление, т.д.



- Стойка на коленях, руки согнуты в локтях - прыжок в присед



- Стойка ноги врозь - наклоны туловища вперед до касания руками носков - наклоны туловища назад до касания руками пяток



- Лежа на животе - одновременный подъем рук и ног



- Из основной стойки - прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих)



Варианты:

к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди;

б) с подтягиванием ступней к ягодицам;

в) с разножкой

Карточка К-3

Задача: общее физическое развитие

- - Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) - скакалку вращать вперед
- - Попеременно - 4 прыжка влево - 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени)
- - И.п. - ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложено вчетверо -

вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища



- - Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперед - прыжки в группировке через скакалку вперед



- - Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище наклонено вперед мячом описывать «восьмерку»



- - Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперед - броски мяча вверх-назад, ловля мяча руками за спиной
- - Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках - круговые движения туловищем



- - Лежа на животе, мяч в вытянутых руках - подъемы туловища



Варианты:

к упр. 1: без промежуточных прыжков; к

упр. 4: то же самое - с прямым туловищем

Карточка К-4

Задача: развитие силы и ловкости

- - Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед)
- - Скакалка сложена вдвое - круговое вращение по полу - перепрыгивание через скакалку в приседе

- - Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой пружинистые наклоны вперед

- - Прыжки в группировке через укороченную скакалку

- - Упор сидя сзади ноги врозь и подъем ног над мячом справа налево
слева направо

- - Ноги вместе, руки с набивным мячом опущены - два прыжка на месте, третий прыжок - с подтягиванием ног к мячу

- - Ноги врозь, набивной мяч в пружинистых наклонах вправо и влево
вытянутых над головой руках

- Подбросить мяч высоко вверх, быстро присесть и встать, поймать мяч



Варианты:

к упр. 1: без промежуточного прыжка;

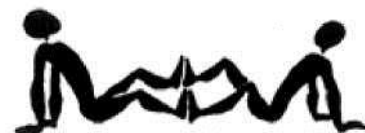
к упр. 3: в седе ноги врозь, скакалка в руках - наклонить туловище вперед, положить скакалку за ступни - выпрямиться - поднять скакалку - выпрямиться, и т.д.;

к упр. 6: три прыжка на месте - прыжок с подтягиванием колен

Карточка К-5

Задача: развитие ловкости и гибкости

- Упор сидя сзади лицом друг к другу - имитация езды на велосипеде



- Партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки; партнер А кладет руки на правую ногу, партнер Б - на левую - поворот под «свободной» парой рук; руки не отпускать!



- Сидя спиной к спине, ноги выпрямлены, руки сцеплены над головой - партнер А подтягивает партнера Б к плечам и раскачивает; руки прямые, раскачивать осторожно!

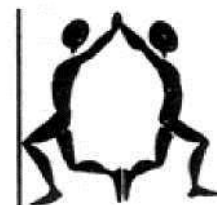


- Сед углом лицом друг к другу, партнер А совершает дуги ногами вокруг ног партнера Б



- Партнер А в седе ноги врозь, руки вытянуты вперед, партнер Б с места перепрыгивает через его руки

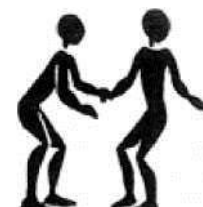
- Партнеры стоят спиной друг к другу, берутся за руки над головой -одновременные выпады (руки напряжены)



- В упоре лежа партнеры ползут навстречу друг другу, пытаясь схватить за руки и повалить партнера; вести счет очков (до 6 - 8)



- Держать одной рукой за руку партнера, другой рукой стараться хлопнуть его по ягодице - вести счет очков (до 6 - 8); следует ограничить размер площадки



Карточка К-6

Задача: развитие силы и ловкости

- Партнеры встают спиной друг к другу на расстояние 1 м поворачивая туловище, передавать набивной мяч



- И.п. - то же, что и в упр. 1 - передавать набивной мяч над головой и между ногами



- Партнеры лежат на спине, голова к голове, партнер А держит набивной мяч между ступнями - подтягивает колени, берет мяч в руки и над головой передает партнеру



Мяч

- Партнер А катит набивной мяч партнеру Б, который толкает обратно

- Партнер в положении лежа на животе держит набивной мяч в вытянутых руках, партнер Б прижимает его ступни к полу -

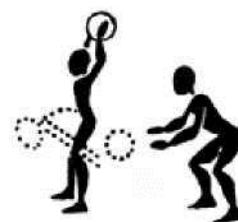


поднимание туловища, мяч в вытянутых руках

- Партнеры в положении сед ноги врозь лицом друг к другу перебрасывают набивной мяч двумя руками из-за головы



- Расстояние между партнерами 2 - 3 м, лицом в одну сторону партнер А бросает набивной мяч между ногами, партнер Б ловит его, быстро поворачивается на 180 градусов, бросает мяч между ногами партнеру А



- И.п. - упор сидя сзади, ноги врозь, лицом друг к другу, между спортсменами лежит набивной мяч - партнеры одновременно поднимают над ним прямые ноги, при этом один держит ноги над ногами другого



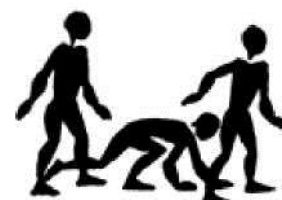
Карточка К-7

Задача: развитие силы и ловкости

- «Чехарда» со сменой партнеров



- Двое партнеров стоят в положении ноги врозь, третий проползает под их ногами



- Первый партнер стоит в положении ноги врозь, второй - согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго М

- Первый партнер стоит в положении одна нога впереди, второй - в положении согнувшись держит его за руки, третий садится на спину второму, держится за спину первого - ходьба вперед Ж

- Двое партнеров несут третьего (держат его за руки и за ноги)

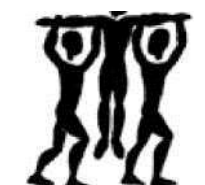
- Два партнера сцепляют руки, третий садится на них, держась за плечи - ходьба вперед



- Двое партнеров поднимают под руки третьего, который подгибает колени, и несут его



- Двое партнеров поднимают третьего за кисти и за плечи, высоко поднимают и несут вперед

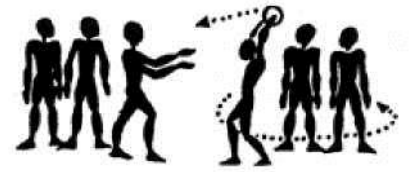


Все упражнения выполняются на отрезках 15 - 20 м

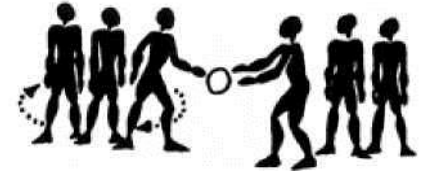
Карточка К-8

Задача: развитие силы и ловкости

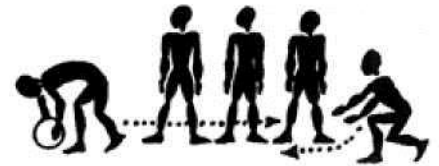
- Группа разделяется на две части, спортсмены встают в две шеренги по одному (шеренги стоят лицом друг к другу) - броски набивного мяча двумя руками из-за головы; спортсмен, бросивший мяч, бежит в конец стоящей напротив шеренги



- И. п. - то же, что и в упр. 1 - спортсмены толкают набивной мяч одной рукой; спортсмен, принявший мяч, обегает шеренгу и после этого толкает мяч



- И.п. - стоя в колонну по одному, ноги врозь - первый спортсмен берет набивной мяч, наклоняется вперед, бросает его между ногами партнеров; последний в колонне ловит мяч, бежит в начало колонны и бросает мяч, и т.д.



- И.п. - то же, что и в упр. 3 - передавать мяч над головой по тому же принципу, что и в предыдущем упражнении



- То же, что и в предыдущем упражнении, но последний, получив мяч, проползает с ним вперед под ногами партнеров



- Набивной мяч передается из рук в руки по правой стороне колонны - стоящий последним обегает колонну слева и встает впереди



- Группа занимает положение «упор лежа сзади», мяч прокатывается под спинами, смена - как в упр. 6



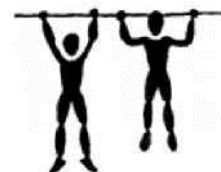
- И.п. - упор сидя сзади - мяч прокатывается под быстро поднимаемыми ногами, смена - как в предыдущем упражнении

Этот комплекс рекомендуется проводить в форме соревнований

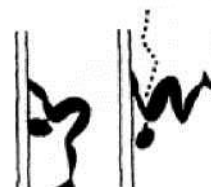
Карточка К-9

Задача: развитие силы и ловкости

- Вис спиной к стенке, хват снизу за верхнюю перекладину - подтягивания; упражнение станет эффективнее, если руки расставить шире



- Стойка лицом к стенке - наклонить туловище вперед до касания нижних перекладин - отвести руки назад - хват за перекладину на предельной высоте; туловище и согнутые ноги выводятся махом в положение вис в группировке, выпрямить ноги до положения вис вниз головой прогнувшись - опуститься, в т.д.



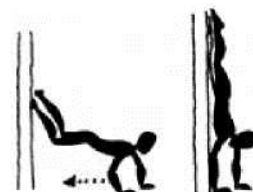
- Вис спиной к стенке хват сверху за верхнюю перекладину - ноги согнуть (бедра параллельны полу) - вытянуть под прямым углом к туловищу - согнуть и расслабленно опустить



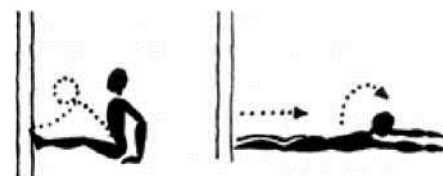
- Лежа на спине головой к стенке, хват сверху за нижнюю перекладину - поднять выпрямленные ноги зацепиться ступнями между перекладинами, приподнять туловище - вернуться, в и.д.



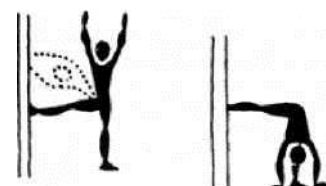
- Из упора лежа поднять ступни на пятую перекладину - продвижение к стенке в упоре на руках - ноги поднимаются от перекладины к перекладине, до положения «стойка на руках» и обратно



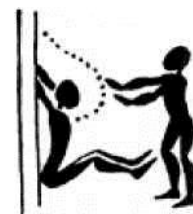
- Сед с прямыми ногами ступни над первой перекладиной глубокий наклон туловища вперед до касания пальцами рук носков ног - выпрямиться - откинуть туловище назад - поворот налево - на спину - направо



- Стоя правым боком к стенке прямую ногу положить на перекладину, поднять руки вверх глубокие наклоны туловища вправо - выпрямиться - наклоны вперед



- В положении вис спиной к стенке с помощью партнера поднять ноги до касания перекладины над головой, затем медленно опустить



Варианты:

- упр. 5. вис спиной к стенке, хват сверху - «маятник» с одновременным отведением (левой (правой) ноги.

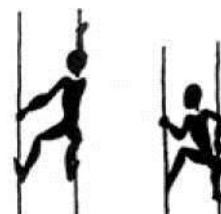
Карточка К-10

Задача: развитие силовой выносливости

- Лазание по двум шестам



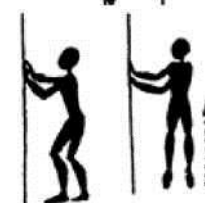
- Взяться руками за два шеста на уровне плеч, ногами упереться в оба шеста - быстро перебирая руки, пружинисто спуститься вниз в сед (ноги держать прямыми) - так же вернуться в и.п.



- Элементы скалолазания



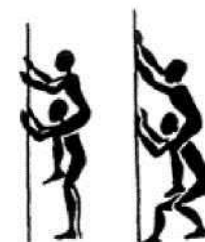
- Руками взяться за шест на уровне груди - прыжки на двух ногах (с промежуточными подскоками или без подскока)



- Лежа на спине, взяться прямыми руками за шест поднять прямые ноги, коснуться шеста, затем опустить



- Один спортсмен садится на плечи другого, держится руками за шест
- стоящий внизу приседает, партнер наверху, перехватывая руки, стремится подняться как можно выше; партнер, стоящий внизу, должен держать спину прямо



- Встать боком к шесту, взяться за него одной рукой - махи внешней (по отношению к шесту) ногой вперед-вверх и назад-вверх; при махе вперед туловище наклонять, при махе назад - прогибать



- Лазание по шесту - при выполнении этого упражнения следует использовать соревновательный элемент



Карточка К-11

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы и т.д.), темп бега не очень быстрый, препятствия преодолевать аккуратно

2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из двух вариантов гимнастических комплексов. В каждом комплексе 4 - 5 упражнений х 4 - 5 повторений. После каждого упражнения - короткий отдых (до 10 с).

Первый вариант

- пружинистые наклоны туловища в стороны (руки на затылке);

- стойка ноги врозь - наклоны туловища назад - правая рука касается левой пятки, левая рука - правой;

- стойка ноги врозь - наклоны туловища до касания локтями пола;

- в положении глубокого выпада вперед касание локтями пола;

- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным подъемом рук вверх;

- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным поворотом таза наружу (смотреть через плечо на пятки)

Второй вариант:

- из основной стойки - махи ногами в стороны (на высоте плеч);

- из седа ноги врозь пружинистые наклоны туловища вперед, касаясь головой коленей;

- лежа на спине, перекинуть ноги через голову полукруги ногами налево и направо;



- сед ноги врозь - наклоны туловища к правой, вперед, к левой;

- присед ноги вместе, колени врозь, руки на поясе - пружинистые движения

- и.п. - лежа на спине - махи ногами (правая - к левой руке, левая к правой руке)



Третий вариант

- ходьба скрестным шагом вперед (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед до касания руками пола;

- ходьба вперед в наклоне (колени выпрямлены) - руки касаются ступни стоящей сзади ноги;

- нога с махами ногами - правая - к левой руке, левая - к правой;

- в «шпагате» с упором на руки - пружинистые движения;

- положение барьериста - попеременно для обеих ног;

- лежа на спине - подъем туловища с одновременным подтягиванием коленей к груди



3. «Азбука бега»:

- подскоки с перекатом с пятки на носок;
- «прыжковый» бег;
- прыжки с ноги на ногу (ОЦМТ расположен низко)

Карточка К-12

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой на носках, с легкими ускорениями по 20 - 30 м

2. Гимнастические упражнения

Выбор 1-2 предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- круговые движения обеими руками вперед и назад;
- ноги вместе, руки в «замке» за головой - пружинистые повороты туловища;
- одна рука вытянута вперед-вверх, другая опущена назад-вниз - круговые движения руками вправо и влево;
- ноги вместе, руки на поясе - круговые движения в тазобедренном суставе по широкой амплитуде;
- и.п. - то же, что и в предыдущем упражнении, махи ногой вперед и назад;
- из основной стойки - имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног)



Второй вариант:

- из стойки на лопатках - разводить ноги вперед - назад;
- лежа на спине в положении барьерного шага - имитация движения толчковой ноги в барьерном беге - попеременно для обеих ног;
- лежа на боку, сильно согнуть «свободную» ногу и резко отвести ее вниз - попеременно для обеих ног;
- упор лежа сзади - попеременные повороты таза влево и вправо, касаться носками пола;

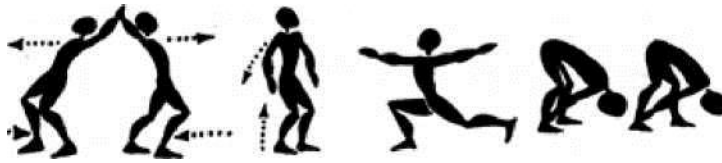


- сед на животе, руки в стороны - поднять вверх правую ногу и подтянуть ее к левой руке, затем - левую ногу к правой руке

Третий вариант:

- ноги вместе, руки подтянуты вверх - прыжок в сторону с одновременным наклоном туловища;
- прыжок на месте вверх прогнувшись туловищем в сторону;

- широкий выпад вперед с поворотом туловища в сторону;
- ходьба скрестным шагом (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед, касаясь руками пола



«Азбука» бега:

- семенящий бег;
- подскоки на двух ногах влево - вправо;
- подскоки на одной ноге;
- «скачки» высоко на стопе;
- упругий бег на месте;
- «колесо»;
- прыжковый бег (ОЦМТ расположен низко);
- прыжковый бег (ОЦМТ - высоко);
- бег скрестным шагом

Дозировка:

Первый год занятий - 15 метров, второй - 20 м; третий - 20 метров.

В одном занятии применяется не более 4-5 беговых упражнений

Карточка К-13

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Бег трусцой по 70 - 100м с очень легкими ускорениями

2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых комплексов - каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз, затем - короткий отдых (по 10 с)

Первый вариант:

- в седе ноги врозь согнуть одну ногу под углом внутрь - наклоны туловища через согнутую ногу;
- стоя на одном колене, наклоны туловища в сторону;
- в седе, ноги врозь, руки на коленях - пружинистые покачивания;
- упор сидя сзади, колени вместе, ступни вместе - покачивания тазом;
- глубокий выпад в сторону, руки на затылке - попеременные покачивания влево и вправо



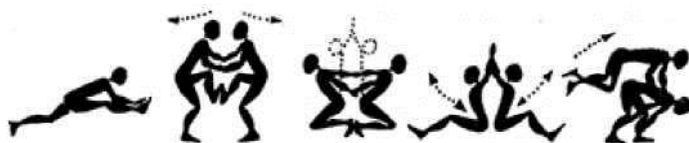
Второй вариант:

- стоя на коленях, руки за головой - вращение туловищем по широкой амплитуде;
- стоя на коленях, руки на бедрах - вращение в тазобедренном суставе;
- в приседе с упором на руки - отвести в сторону прямую ногу, перемещать на нее вес тела; то же - в другую сторону;
- в приседе широко раздвинув ноги с упором на руки попеременно прижимать колени к полу;
- из стойки на лопатках - пережат в положение барьерного шага



Третий вариант (упражнения с партнером):

- стоя лицом друг к другу, взяться за руки - повороты туловища;
- стоя на коленях спиной друг к другу, взяться за руки над головой - низкие наклоны туловища вперед, одновременно опуская руки через стороны;
- сидя спиной друг к другу, взять за руки над головой, развести их в стороны - повороты туловища;
- партнер А стоит в положении ноги врозь спиной к партнеру Б, который сидит, - берутся за ноги между ногами - попеременные наклоны туловища;
- «чехарда», возвращение в и.п. - проползание между ногами партнера



3. Бег с ускорением 80 - 100м (на последних 20 - 30м - скорость, близкая к максимальной)

Карточка К-14

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой на носках:

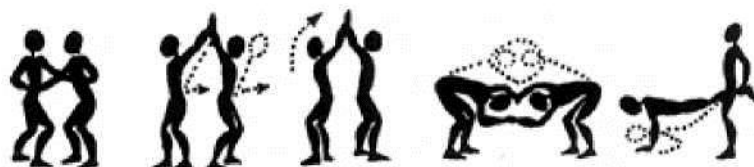
- бег назад;
- бег скрестным шагом;
- бег с поворотами и легкими ускорениями

2. Гимнастические упражнения с партнером

Выбор 1 - 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- стоя лицом к лицу, ноги развести, как при ходьбе - отталкивать партнера;
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага спиной друг к другу, взяться за руки над головой - попеременные наклоны туловища вперед;
- и.п. - то же, что и в предыдущем упражнении - круговые движения руками вперед (назад);
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага лицом друг к другу, взяться руками над головой - пружинистые наклоны туловища вперед;
- партнер А - в упоре лежа, партнер Б поднимает его ноги



Второй вариант

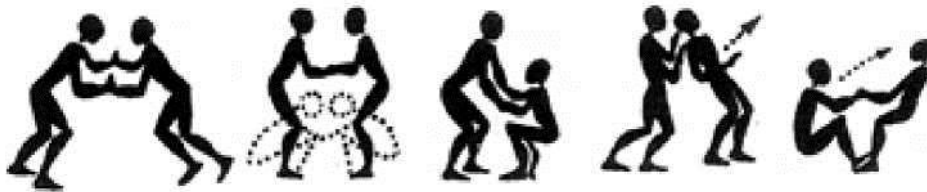
- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх-наискосок), взяться за руки - выпады в сторону с одновременным наклоном туловища;
- и.п. - наклон вперед лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки - повороты туловища;
- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх) - взяться за руки - поочередно тянуть партнера через плечи вверх;
- партнер А лежит на спине, партнер Б наклоняется вперед, упираясь руками в руки партнера А - одновременное сгибание и выпрямление рук;
- упор сидя сзади колени согнуты (лицом друг к другу) - одновременно поднимать и опускать ноги)



Игра с элементами спринтерского бега и на координацию движений

Третий вариант

- стоя в наклоне вперед лицом друг к другу, взяться за руки - одновременное сгибание и разгибание рук;
- стоя лицом друг к другу (ноги вместе, руки вытянуты вперед), взяться за руки - одновременно глубокие приседы и выпрямление;
- и.п. - как в предыдущем упражнении - попеременные приседы;
- партнер А - в приседе, руки вперед, партнер Б - стоит лицом к нему и держит за руки - партнер А сгибает руки под весом партнера Б и разгибает их с сопротивлением;
- партнер А в глубоком приседе, руки вперед - партнер Б берет его за руки и тянет вверх



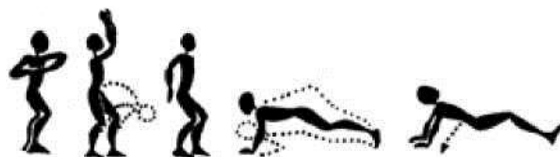
Карточка К-15

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через ямы, канавы и т.д.), темп бега средний, с ходьбой по 20-30 с
2. Гимнастические упражнения. Выбор 1-2 из предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз, затем - короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант:

- ноги вместе, руки согнуты (кисти на плечах) - вращательные движения вперед и назад;
- ноги врозь - «колка дров»;
- ноги врозь - пружинистые движения руками вверх и вниз за спиной;
- упор лежа - волнообразные движения туловища;
- из упора лежа сзади - переброс туловища в упор лежа и обратно



Второй вариант:

- подскоки на двух ногах с круговыми движениями руками;
- попеременные пружинистые махи руками;
- ноги врозь - повороты туловища назад;
- из упора стоя на коленях - наклонять туловище назад, руки касаются пола сзади ступней;



Третий вариант:

- стоя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» - попеременные наклоны туловища вперед;
- сидя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крюком» - одновременные наклоны туловища в стороны;
- стоя лицом друг к другу, ноги развести как при ходьбе - попеременные быстрые отталкивания руками;

И.п. - стоя лицом друг к другу, руки вытянут вперед - взяться за плечи, одновременные пружинистые глубокие наклоны



3. Ускорения по 80 - 100м, на последних 20 - 30м бежать со скоростью, близкой к максимальной; группа бежит в колонне, один спортсмен задает темп
4. Спурты по 20 - 30 м: - из легкого бега трусцой; - с высокого старта; - с низкого старта; - из широкого выпада в шаг, и т.д.

Карточка К-16

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями
2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов, каждый из которых повторяется 2 - 3 раза х 6 - 8 повторений каждого упражнения; после каждого ускорения - короткий отдых (до 10 с)

Первый вариант (с набивным мячом):

- стойка ноги врозь - в руках набивной мяч - вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны;



- стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх - наклоны туловища в стороны;



- и.п. - как в предыдущем упражнении - глубокие пружинистые наклоны вперед;



- и.п. - как в предыдущем упражнении - широкие круговые движения туловищем;



- ноги врозь, руки с набивным мячом опущены - поворачивая туловище влево, положить мяч за пятками; поворачивая туловище вправо - поднять мяч руки справа



Второй вариант (с набивным мячом):

- сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой, вперед, к правой;



- и.п. - как в предыдущем упражнении; повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны;



- и.п. - как в предыдущем упражнении; широкие круговые движения туловищем;



- упор сидя сзади - поднимать ноги над мячом;



- лежа на спине ноги врозь - пружинистый подъем и наклон туловища вперед, до касания руками мяча



Третий вариант (с набивным мячом):

- стоя на одном колене, повернуть туловище положить мяч сзади, поднять с другой стороны;



- стойка на коленях, руки с мячом подняты вверх - наклоны туловища в стороны до касания мячом пола;



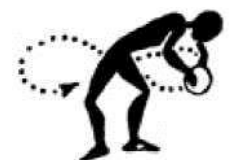
- из основной стойки - прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны);



- стойка ноги врозь, мяч лежит между ногами - подскоки со сведением ног;



- стойка ноги врозь, мяч в руках - вращение туловища «восьмеркой»



Спринтерские эстафеты - 4 - 5 раз x 15 - 20 м; отдых между забегами - 60 - 90 с

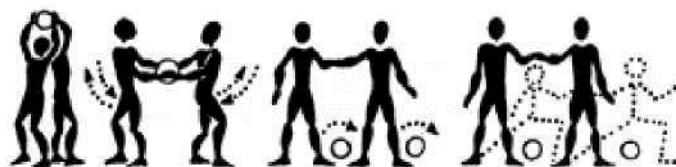
Карточка К-17

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Ускорения из бега трусой
2. Гимнастические упражнения с партнером со снарядами (набивной мяч, ядро); выбор 1 - 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов - каждое упражнение повторяется 6 - 8 раз, после короткого отдыха - смена партнеров

Первый вариант

- стоя спиной друг к другу, руки с мячом поднять вверх - пружинистые наклоны туловища в стороны;
- стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага - поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу на расстоянии одного шага - поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу, взяться за плечо партнера - одновременно перепрыгивать через мяч (вперед, назад, в стороны);
- и.п. - то же, что и в предыдущем упражнении - одновременный выпад в сторону через мяч



Второй вариант

- сидя ноги врозь, руки поднять вверх - наклоны туловища с поворотом, мяч положить на пол (партнер держит за ступни);
- лежа на спине, мяч в вытянутых за головой руках - выпрямление и наклоны вперед (партнер держит за ступни);
- сед ноги врозь, руки вверх над головой - широкие круговые движения туловища (партнер держит за ступни);
- лежа на спине (голова к голове) - взяться за руки, поднять ноги - разводить их над мячом;
- лежа на боку, сильные махи ногой вперед и назад над мячом (партнер придерживает за плечи)



Третий вариант

- лежа на животе, руки вытянуть вперед - поднимать туловище (партнер держит за ступни);
- лежа на боку, поднимать туловище (партнер держит за ступни);

- стоя ноги врозь, руки с мячом вытянуты вверх - броски мяча вниз за себя;
- броски мяча вперед до приседа (соблюдать дистанцию)



3. Спурты по 20 - 30 м: с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, лежа на животе и т.д.
4. Старты - по команде, отдых между забегами - 60 - 90 с

Карточка К-18

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Легкий бег, чередуя с ходьбой, с прыжками с ноги на ногу, бегом скрестными шагами, простыми гимнастическими упражнениями
2. Гимнастические упражнения (стоя в круге лицом друг к другу, спортсмены держатся за руки):
 - прыжки «галопом» по кругу в стороны, бег вперед и назад, скачки в стороны (маховая нога лежит на сцепленных руках), каждый второй садится на сцепленные руки партнера - ходьба, прыжки галопом.
3. Ходьба выпадами, ходьба на носках - руки на затылке, ходьба на пятках, ходьба в приседе, ходьба с поворотами туловища, ходьба на четвереньках, ходьба с вращением плеч, рук, ходьба с высоким подниманием коленей.
4. Образуется два круга спортсменов:
 - в первом круге стоят ноги врозь, во втором - сед на коленях - переползание, перепрыгивание, и т.д. из круга в круг

Карточка К-19

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Ходьба и бег с дополнительными упражнениями (выполняются свободно):

- бег с подтягиванием пяток, бег в высоком поднимаем коленей, бег на пятках, бег с «выхлестыванием» ступней наружу, бег с широким разведением коленей;
- ходьба в приседе, прыжки «лягушкой», ходьба в упоре лежа, в упоре лежа сзади;
- упражнения на гибкость с партнером

2. Гимнастические упражнения втроем (выполняются на отрезках 15 - 20 м):

- первый партнер берет второго за колени, второй - под руки, поднимают и несут;

- первый партнер стоит в основной стойке, второй наклоняет туловище вперед и берется за руки первого, третий садится на спину второго - ходьба вперед;



- трое партнеров стоят рядом, стоящий посередине закрепляется за партнеров руками - двое переносят третьего;

- один партнер сидит, руки в стороны - двое с места перепрыгивают через его руки;



- двое партнеров стоят лицом друг к другу, поочередно толкая третьего;



- поочередные перекаты в стороны

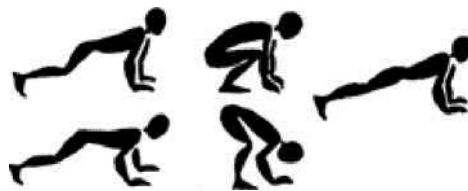


Карточка К-20

Задача: содействовать общему физическому развитию, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад
2. Стойка ноги врозь, повороты туловища налево и направо
3. Продолжая предыдущее упражнение, глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ногами
4. В глубоком приседе взяться руками за голени - быстро выпрямиться, вернуться в и.п.
5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком
6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед - пружинистые приседания
7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе
8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем - без промежуточного прыжка)
9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке - смена ног)
10. Прыжки с места с отведением голени назад (руки над головой)
11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад - пружинистые наклоны туловища вперед
12. Ноги на ширине плеч - повороты туловища с глубокими наклонами (правая рука - к левой ноге, левая рука - к правой)
13. В упоре лежа - смена ног прыжком
14. Из упора лежа - прыжок в присед - вернуться в и.п. - прыжок в наклон ноги врозь прыжок в и.п.



Варианты выполнения комплекса: каждое упражнение - 5 повторений x 2 - 3 серии; комплекс повторяется 2 - 3 раза

Приложение № 2

Картотека тренировочных (двигательных) заданий

Комплекс Б-1: Спринтерский/барьерный / эстафетный бег



Задача: обучать технике преодоления барьеров (препятствий)

Задание: подготовить дистанцию с различными элементами для прыжковой тренировки (вертикальное - горизонтальное преодоление), которые расставлены произвольно

Вероятное поведение занимающихся: новички нерешительны перед препятствием и часто приземляются безопасным способом (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегать по возможности ритмично;
- после преодоления препятствия быстро переходить к

бегу Рекомендации:

- после преодоления препятствия сохранять равновесие;
- преодолевать препятствия, не прыгая вверх;
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- использовать руки для поступательного движения, а не для сохранения равновесия По-

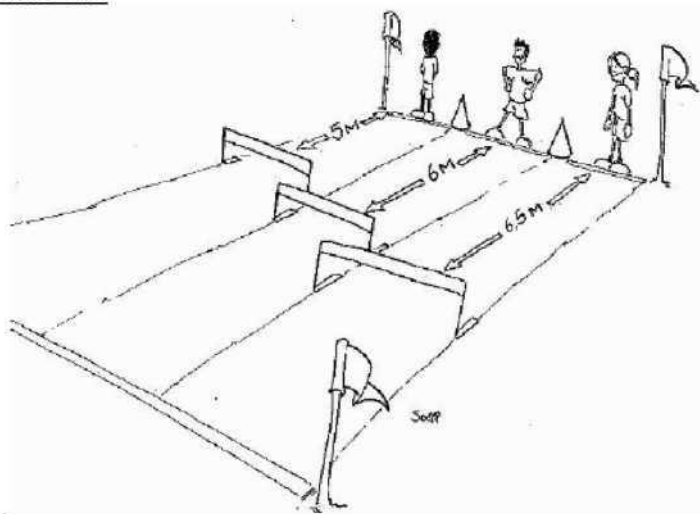
следовательность обучения:

- использовать различные препятствия (высокие, низкие, длинные);
- использовать разную расстановку препятствий;
- менять последовательность препятствий;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препят-

Карточка Б-1.2



Стартовое положение

Задача: обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием

Задание: в распоряжении участников есть 3 различных варианта расстояния до первого барьера (от 5 до 7 м), и бег организуется следующим образом:

- начать с планки, расположенной на земле;
- преодолевать безопасные низкие препятствия, расположенные на расстоянии 5 м, 6 м, 7 м от стар-

та

Вероятное поведение занимающихся: хотя препятствия низкие и безопасные, новички могут замедлять бег как перед препятствием, так и после его преодоления

Инструкции по выполнению упражнения:

- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- бежать до финишной линии;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу Реко-

мендации:

- постепенное ускорение по мере приближения к препятствию;
- увеличивающаяся амплитуда шага;
- выполнять отталкивание далеко от препятствия;
- после преодоления препятствия выполнять активное и сбалансированное приземление

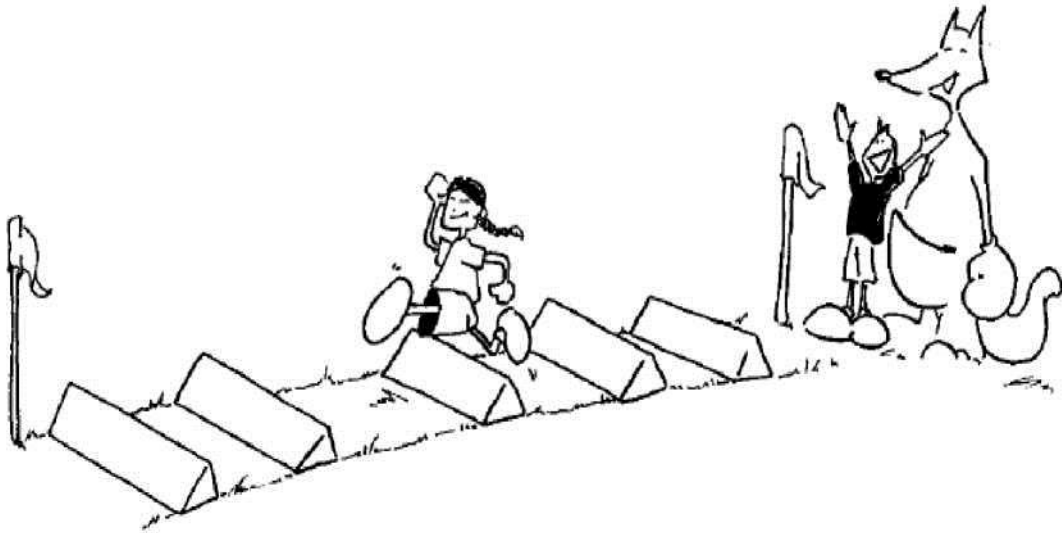
Последовательность обучения:

- менять дистанции;
- бежать парами;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия, правильная организация группы :
- барьеры и вертикальные маркеры

Карточка Б-1.3



Задача: обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках

Задание: при постепенном увеличении расстояния между препятствиями преодолевать межбарьерные отрезки с заданной или произвольной амплитудой и количеством шагов

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены будут выполнять задание, сохраняя привычный ритм - темповый рисунок бега, приземляться в безопасное положение (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- работать над различной амплитудой шагов;
- сохранять скорость бега

Рекомендации:

- сохранять ровный темп бега;
- сохранять равновесие и корректировать положение туловища

Последовательность обучения:

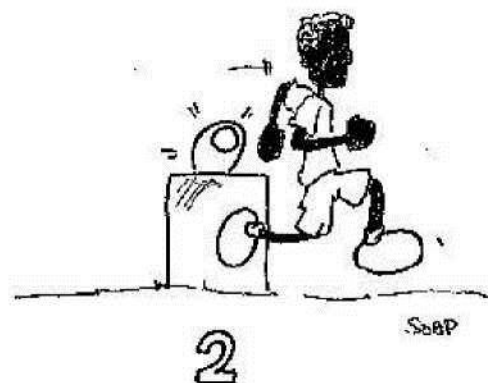
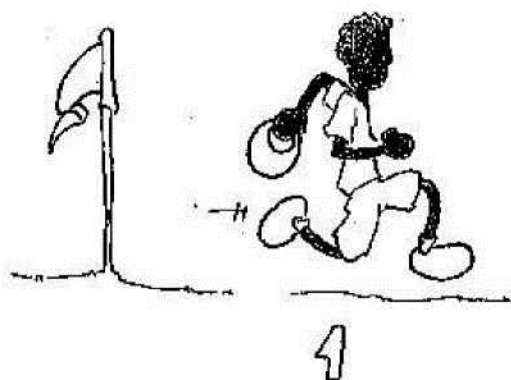
- менять дистанции;
- менять требования (контраст);
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия, правильная организация группы
- барьеры и вертикальные маркеры

Инвентарь:

Карточка Б-1.4



Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения в процессе раздельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы

Рекомендации:

- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения

Последовательность обучения:

- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм

Безопасность:

- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега

Инвентарь:

- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов

Карточка Б-1.5



Задача: обучать передаче эстафетной палочки с реагированием принимающего палочку спортсмена на звуковой сигнал, подаваемый тренером или передающим палочку партнером

Задание: передача палочки в парах во время бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения при определении момента начала и в синхронности приема и передачи палочки, бегущий впереди поворачивает туловище назад и замедляет бег

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по установленной траектории со стороны передачи палочки;
- корректировать движение руки при приеме палочки

Рекомендации:

- не бросать палочку;
- оба участника не должны снижать скорость бега;
- передачи проходят успешно, если они выполняются многократно

Последовательность обучения:

- менять руки с обеих сторон;
- увеличивать скорость бега;
- менять форму палочки;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

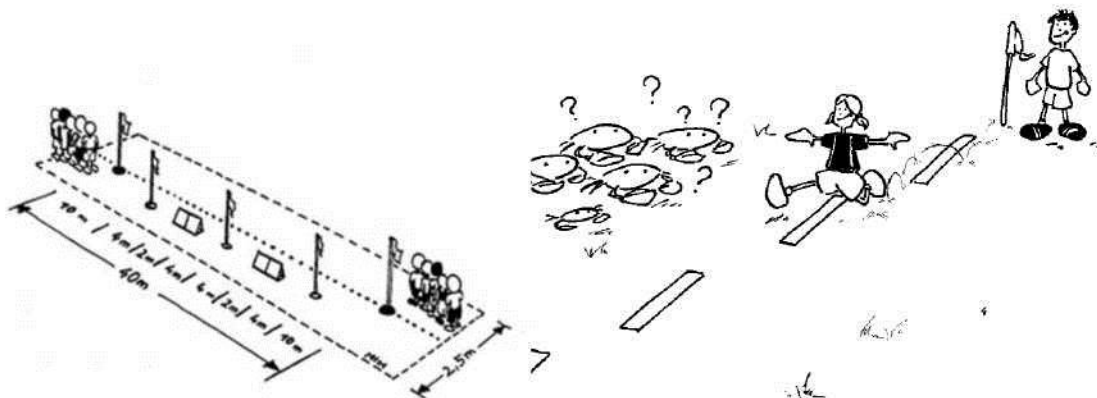
- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- эстафетные палочки различной формы

Комплекс Б-2: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому

Карточка Б-2.1



Задача: обучать технике преодоления препятствий

Задание: спортсмены бегом преодолевают низкие препятствия с одной стороны на другую (вправо и влево) на дистанции, имеющей криволинейную траекторию, делая равное количество шагов между препятствиями

Вероятное поведение занимающихся:

- преодолевая препятствие, новички не опускают активно маховую ногу;
- приземление после преодоления препятствия выполняется на обе ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно более естественно;
- стараться не использовать руки для сохранения равновесия

мендации:

- объединить спринт и преодоление препятствия;
- корректировать действие с обеих сторон;
- незамедлительно продолжать бег после преодоления препятствия

довательность обучения:

- пробовать 2-шаговый ритм бега в одном и другом направлении;
- выполнять упражнение, сохраняя прямую осанку;
- выполнять упражнение с различными расстановками препятствий (увеличивая или уменьшая расстояние между ними);

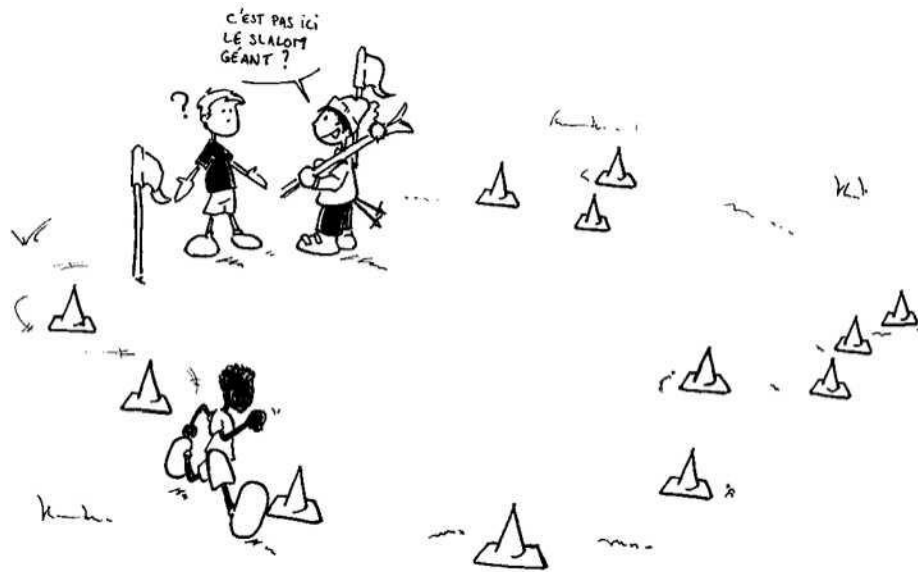
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;
- безопасные маркеры

Инвентарь:

- вертикальные маркеры вдоль трассы;
- горизонтальные маркеры

Карточка Б-2.2



Задача: обучать технике «спринтерского слалом» (быстрого бега «змейкой») Зада-

ние: бег «змейкой» по разным трассам вокруг вертикальных маркеров Вероятное по-

ведение занимающихся:

- новички выполняют слаломное упражнение с пропусками поворотов;
- они часто меняют скорость бега, чтобы выполнить повороты

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении бега;
- не менять скорость бега

Рекомендации:

- сохранять скорость и смотреть в направлении бега;
- менять углы между туловищем и направлением бега;
- задавать темп бега руками (движение, не направленное на сохранение равновесия)

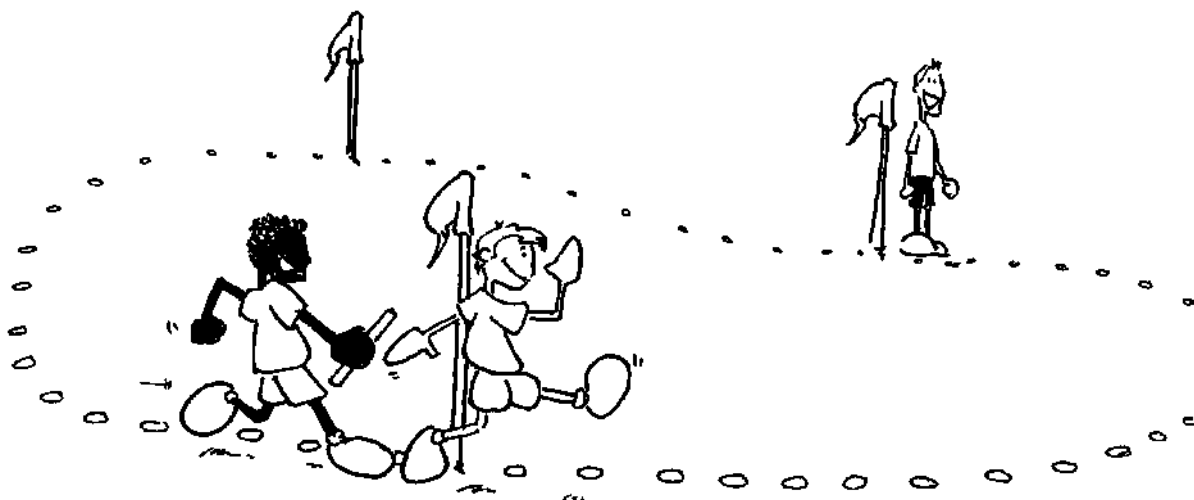
Последовательность обучения:

- выполнять симметричный слалом;
- выполнять слалом вправо и влево;
- пробовать бежать по трассе в форме эллипса, восьмерки, по кругу и т.п.;
- пробовать бежать сбоку (справа и слева от препятствий, назад);
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные маркер Инвен-
тарь:
- вертикальные маркеры

Карточка Б-2.3



Задача: обучать передаче эстафетной палочки в статическом положении и в движении

Задание: передавать различные снаряды, стоя на месте, в ходьбе и в беге

Вероятное поведение занимающихся: новички смотрят на палочку, чтобы обеспечить хорошую передачу, и часто замедляют движение (или вообще останавливаются) при передаче

Инструкции по выполнению упражнения:

- правильно выбрать принимающую руку;
- общаться со своим партнером

Рекомендации:

- не допускать падения передаваемых предметов;
- не терять скорость во время передачи;
- освоить передачу и прием каждой рукой;
- стараться не менять ритм бега при передаче

Последовательность обучения:

- передавать различные предметы (маленькие, большие, круглые, длинные и т.п.);
- пробовать роль принимающего и передающего бегуна - сначала в ходьбе, затем в беге;
- переходить к играм (различные формы эстафет)

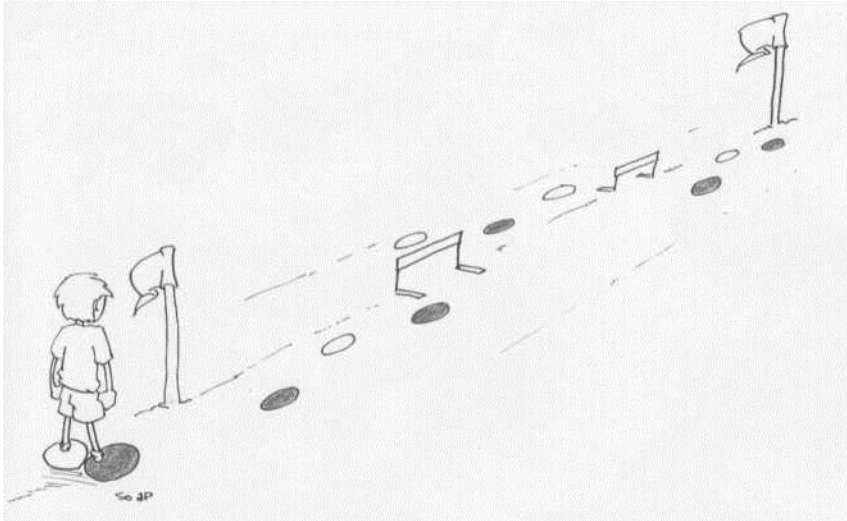
Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки и другие предметы для передачи

Инвентарь:

- различные эстафетные палочки;
- вертикальные маркеры

Карточка Б-2.4



Задача: обучать преодолению барьеров сбоку правой и левой ногой

Задание: предложить спортсменам преодолевать барьеры сбоку правой и левой ногой, выдерживая двухшажный ритм между барьерами

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно перейти к бегу после преодоления препятствий с обеих сторон (они приземляются за препятствиями слишком далеко от общего направления бега)

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться по возможности ближе к барьеру;
- продолжать бег сразу же после преодоления препятствия

Рекомендации:

- преодолевать барьеры с обеих ног;
- сохранять беговую скорость;
- поддерживать частоту движений;
- фиксировать время

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- менять расстояние между барьерами;
- вести хронометраж;
- переходить к играм

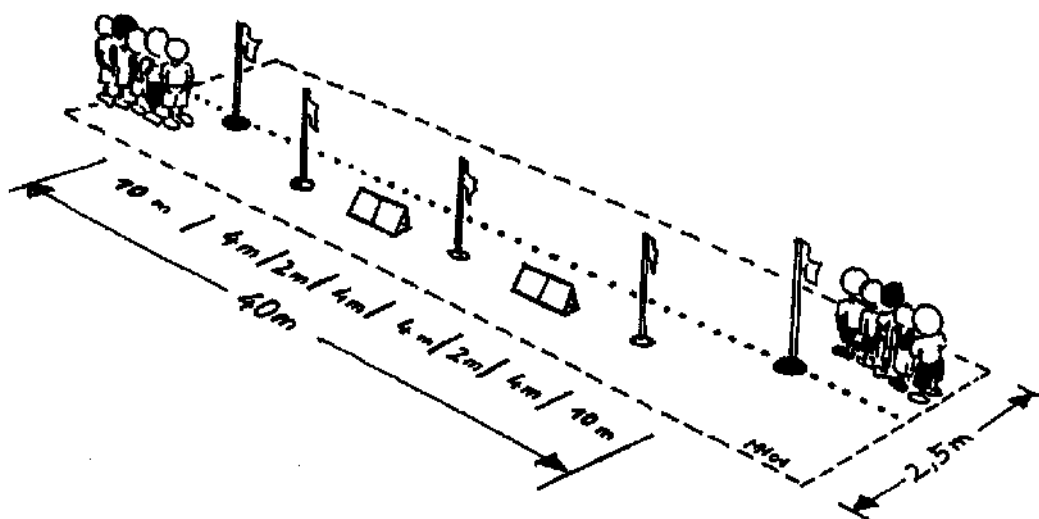
Безопасность:

- безопасные барьеры;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометры

Карточка Б-2.5



Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях

Задание: проведение вида соревновательной программы ДЛИА

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно определить место перехода от прямолинейного бега к барьерному слалому, конусы или флажки представляют дополнительные трудности - спортсмены обращают все внимание на препятствия

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять все требования, касающиеся правильного преодоления трассы;
- бежать как можно ближе к общему направлению бега

Рекомендации:

- выполнять упражнение полностью;
- сохранять постоянную скорость бега;
- удерживать равновесие на протяжении всей трассы

Последовательность обучения:

- начинать с левой стороны, затем с правой стороны трассы (конусы являются указателями);
- эстафеты, формула «один на один», и т.д.

Безопасность:

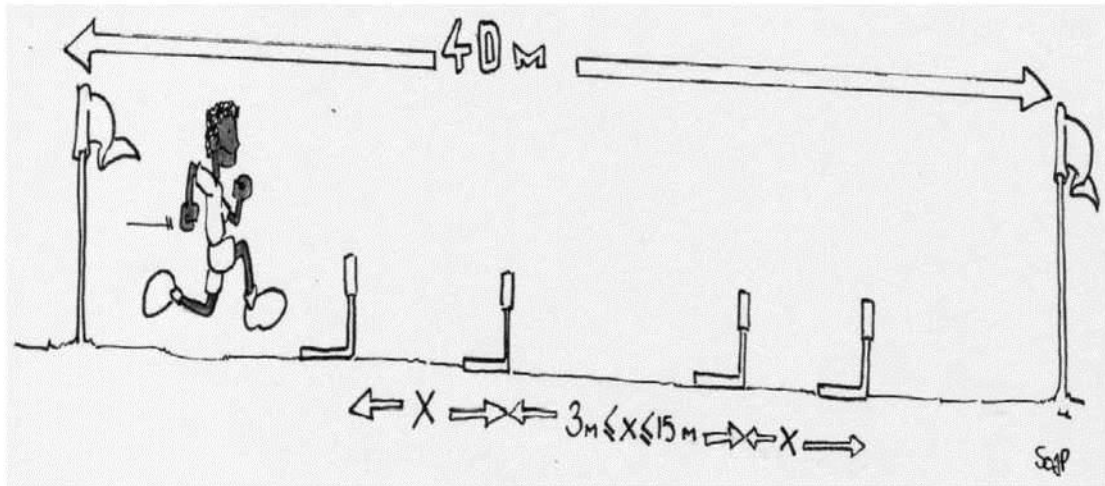
- правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры;
- конусы;
- хронометр

Комплекс Б-3: Спринтерский и барьерный бег

Карточка Б-3.1



Задача: обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятс

Задание: преодоление дистанции с безопасными препятствиями, которые установлены с произвольным чередованием коротких и длинных межбарьерных отрезков (от 3 до 15 м)

Вероятное поведение занимающихся:

- занимающиеся меняют темп бега в зависимости от длины межбарьерного отрезка, значительно замедляя скорость передвижения перед препятствиями;
- теряют скорость при спходе с препятствия (приземление на обе ноги в безопасную позицию)

Инструкции по выполнению упражнения:

- «пробегать» через препятствия;
- изменять длину шагов, приспособливая ее к расстановке барьеров Реко-

мендации:

- стараться не терять или почти не терять скорость перед препятствиями;
- сохранение равновесия не имеет большого значения;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять заданную скорость бега;
- переходить к играм

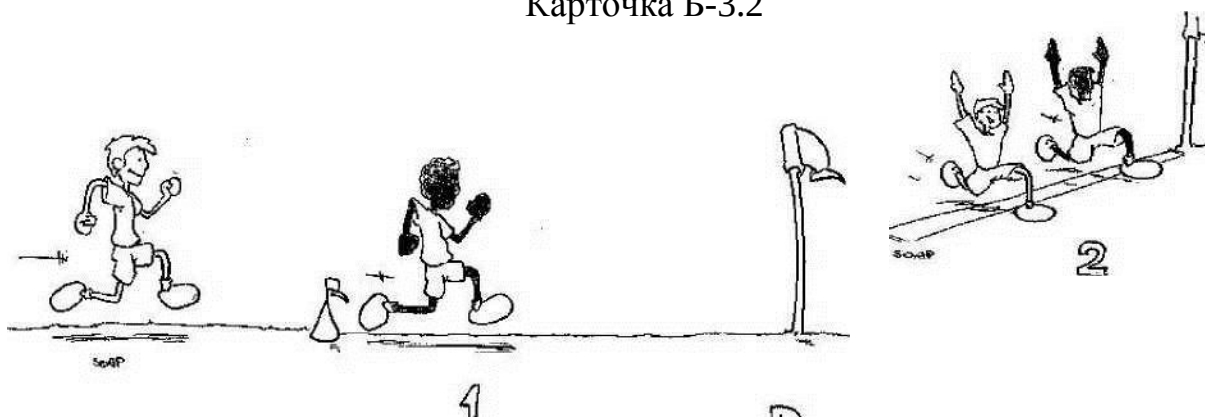
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия;
- барьеры соответствующей высоты

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры разной высоты

Карточка Б-3.2



Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое занимающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант - один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм

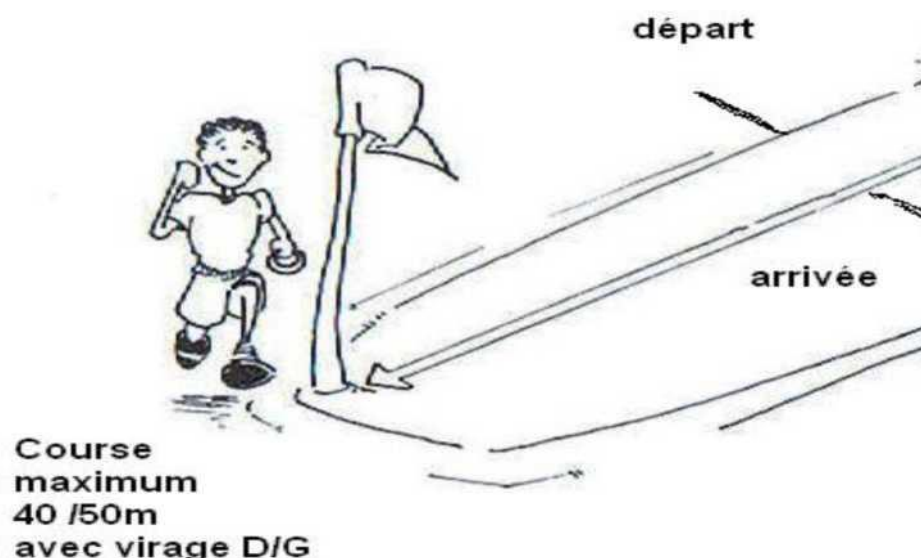
Безопасность:

- правильно размеченная зона передачи - приема, безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- различные предметы для передачи; вертикальные маркеры в зоне соревнования

Карточка Б-3.3



Задача: обучать бегу с высокой скоростью

Задание: занимающиеся должны преодолевать дистанции 40 - 50 м, имеющие виражи; повороты нужно выполнять влево и вправо; крутизна виражей зависит от расстановки по дистанции конусов или вертикальных маркеров

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут долго сохранять максимальную скорость; они обычно очень активны, но быстро устают

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать расслабленно;
 - учиться поддерживать высокий темп бега (близкий к максимальной скорости)
- Рекомендации:**
- стремиться сохранять осанку на виражах;
 - стараться показать хороший результат (по хронометру)
 - бежать, сохраняя постоянную скорость на виражах (чувствовать продвижение в направлении финиша, смотреть вперед);

Последовательность обучения:

- изменять дистанции;
- бежать по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- переходить к играм

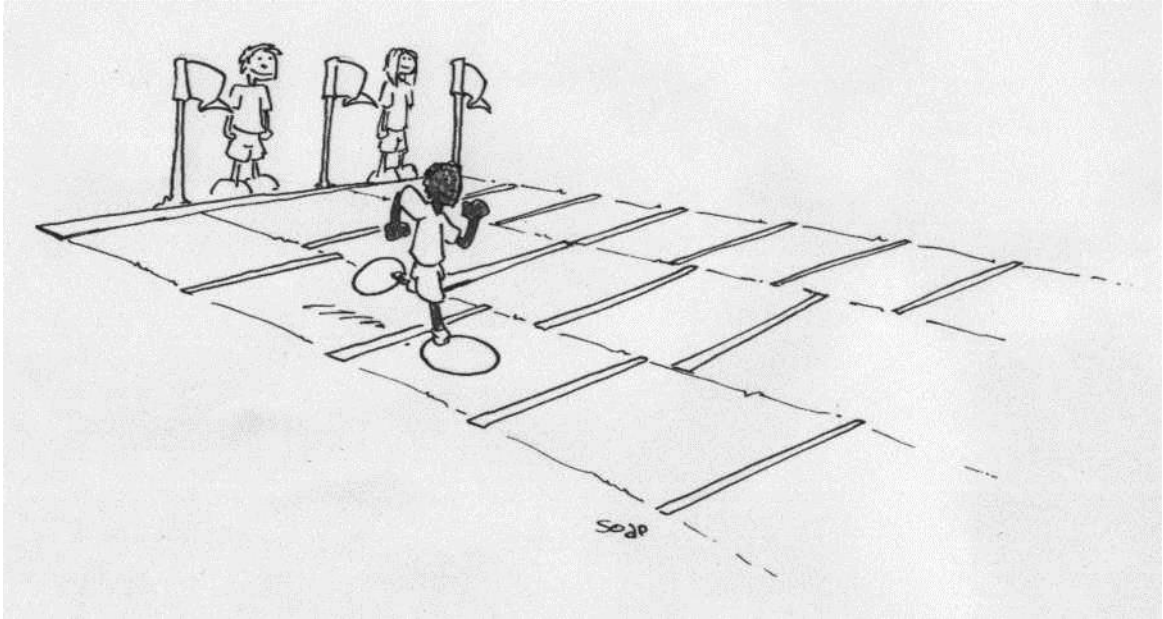
Безопасность:

- нескользкая дорожка (виражи);
- достаточные интервалы отдыха между пробежками

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка Б-3.4



Задача: обучать правильной технике спринтерского бега

Задание: спортсмены должны бежать по нескольким трассам, размеченным планками через отрезки различной длины, чтобы определить оптимальную длину своего шага; каждый спортсмен должен пробежать все отрезки несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно увеличивать длину шага, чтобы бежать быстрее; им легче поддерживать скорость за счет увеличения частоты беговых движений

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять прямую осанку во время бега;
- подбирать оптимальную амплитуду шага

Рекомендации:

- подготовить различные отрезки;
- сохранять высокую скорость бега на различных отрезках

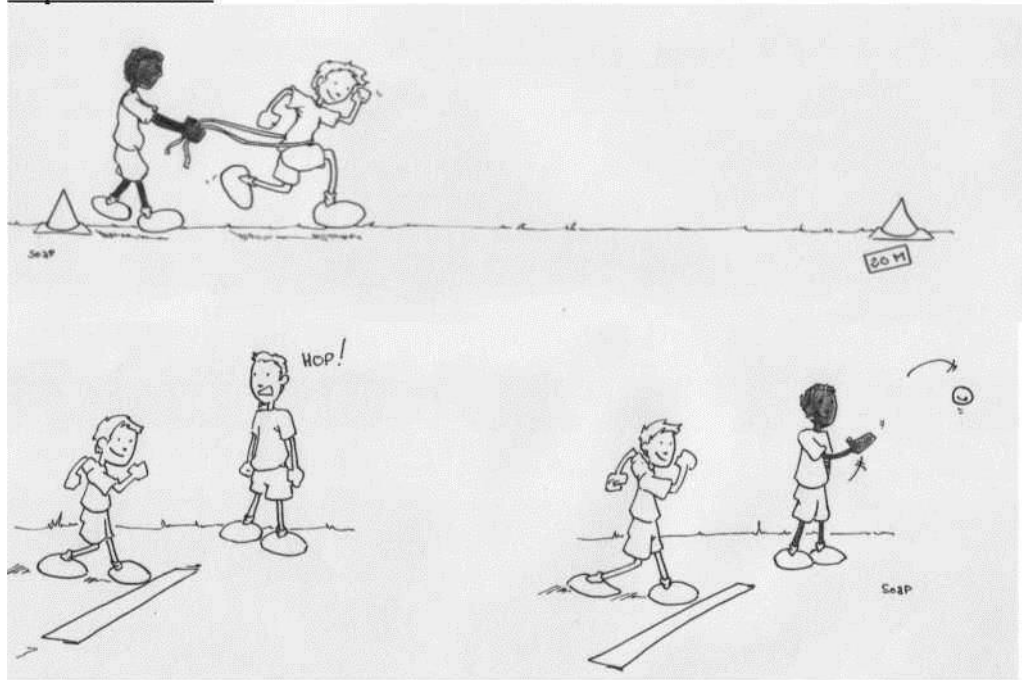
Последовательность обучения:

- менять амплитуду шага;
- увеличивать площадку для бега;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, безопасные маркеры
- горизонтальные и вертикальные маркеры вдоль трассы, хронометр

Карточка Б-3.5



Задача: обучать быстрому и активному началу бега по сигналу

Задание: спортсмены должны активно реагировать на звуковой или визуальный сигнал, преодолевая сопротивление партнера или снаряда

Вероятное поведение занимающихся: юным спортсменам трудно оставаться в положении «внимание» и быстро начать бег из-за оказываемого сопротивления

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать бег, сохраняя наклон, и не выпрямляться раньше времени;
- подбирать оптимальную амплитуду шага

Рекомендации:

- туловище наклонено вперед;
- толчковая нога слегка согнута;
- сохранять осанку

Последовательность обучения:

- менять величину сопротивления (оно не должно быть чрезмерным);
- изменять дистанции;
- повышать скорость реакции на звуковой или визуальный сигнал стартера;
- переходить к играм

Безопасность:

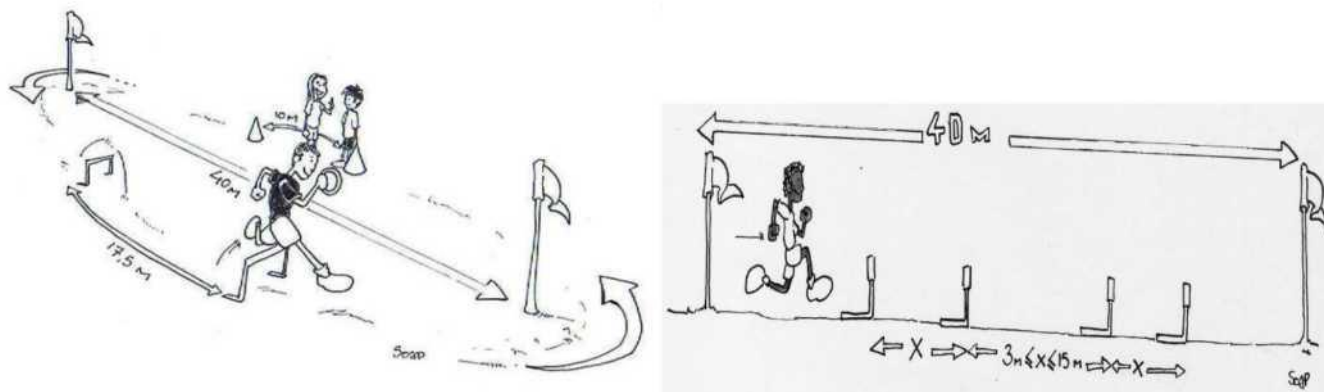
- нескользкая поверхность, работа в парах - спортсмены одного веса и примерно одинаковые по силам

Инвентарь:

- канаты или подобные предметы, вертикальные маркеры

Комплекс Б-4: Эстафета «Формула виража» - спринтерский и барьерный бег

Карточка Б-4.1



Задача: обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях

Задание: выбрать дистанции с безопасными препятствиями, которые расставлены произвольно на различном расстоянии (от 3 м до 15 м)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены меняют темп бега в соответствии с различными промежуточными отрезками, значительно замедляя его перед препятствиями; они часто теряют скорость после преодоления препятствия (приземляются на обе ноги в безопасной позиции)

Инструкции по выполнению упражнения:

- пробегать через препятствия с минимальной потерей скорости;
- менять ритм бега в зависимости от расстановки препятствий;

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активно переходить к бегу после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- менять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

Безопасность:

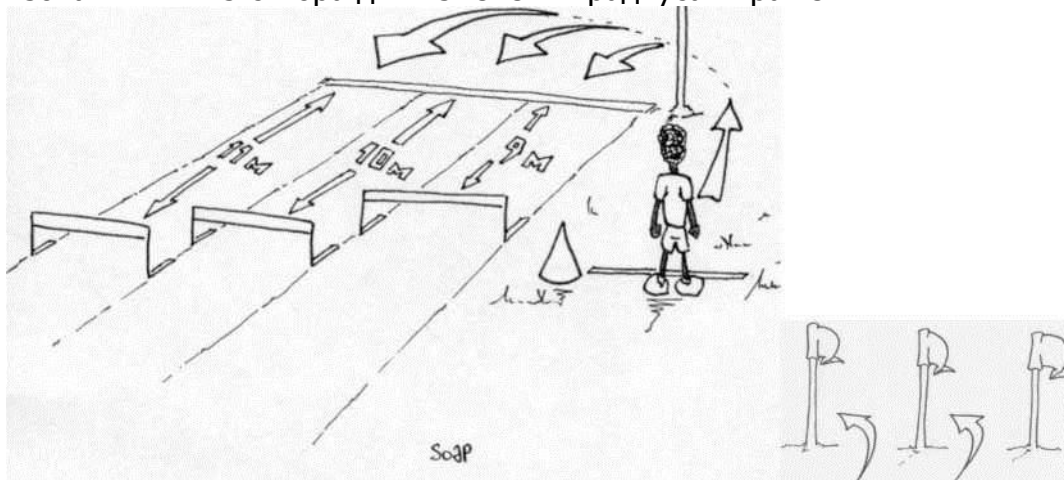
- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия адекватной высоты

Инвентарь:

- различные препятствия, вертикальные маркеры

Карточка Б-4.2

Можно использовать 2 или 3 створа для изменения радиуса виражей



Задача: обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером

Задание: преодоление различных беговых дистанций, проходящих через угол виража, с последующим переходом в бег с преодолением препятствий; дистанции и виражи выбираются произвольно

Возможное поведение занимающихся: снижают скорость за 3 - 4 м до препятствия

Инструкции по выполнению упражнения:

- сразу же после выхода с виража бежать к следующему барьеру;
- бежать по различным виражам, используя различные створы;
- переходить к активному бегу после преодоления препятствия

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

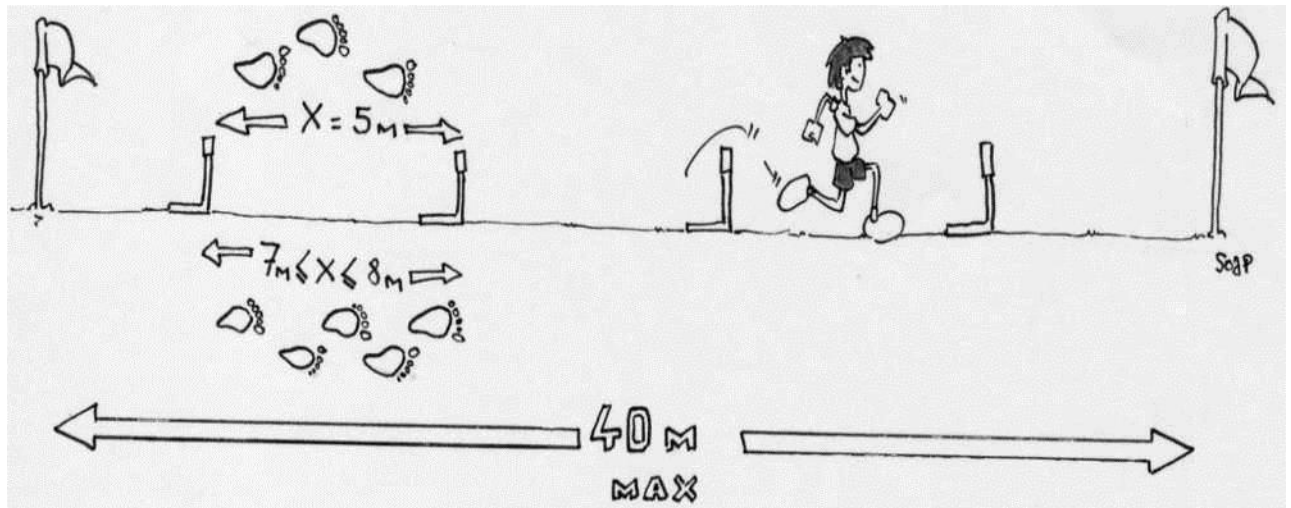
Безопасность:

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия различной пригодной высоты

Инвентарь:

- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры

Карточка Б-4.3



Задача: обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами

Задание: выполнять бег по дистанции с безопасными барьерами, расположенными через определенные интервалы, чтобы освоить трех-, четырех-, пятишажный ритм бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся будут стараться бежать с нечетным количеством шагов, чтобы отталкиваться одной и той же ногой; выполнить отталкивания на барьер с разных ног им бывает очень трудно.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять скорость бега между препятствиями;
- приспособить ритм бега к заданным отрезкам

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активно переходить к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции с учетом данных инструкций в отношении количества шагов

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;
- менять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

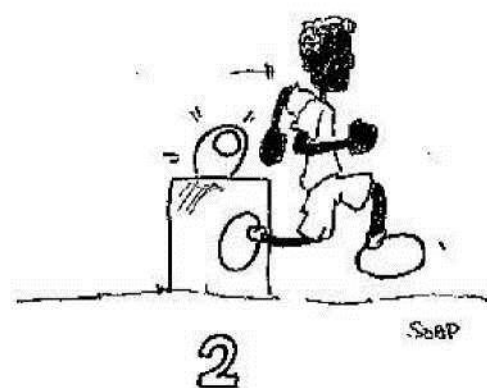
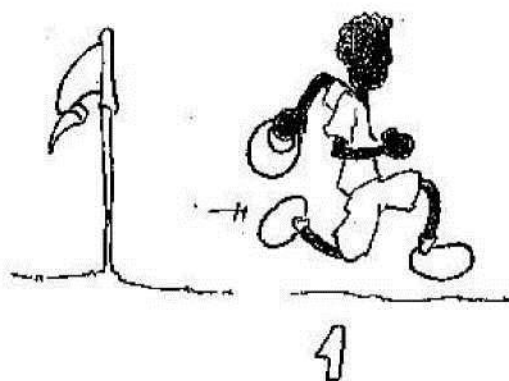
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия различной пригодной высоты

тарь:

- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры

Карточка Б-4.4



Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения в процессе отдельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы

Рекомендации:

- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения

Последовательность обучения:

- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм

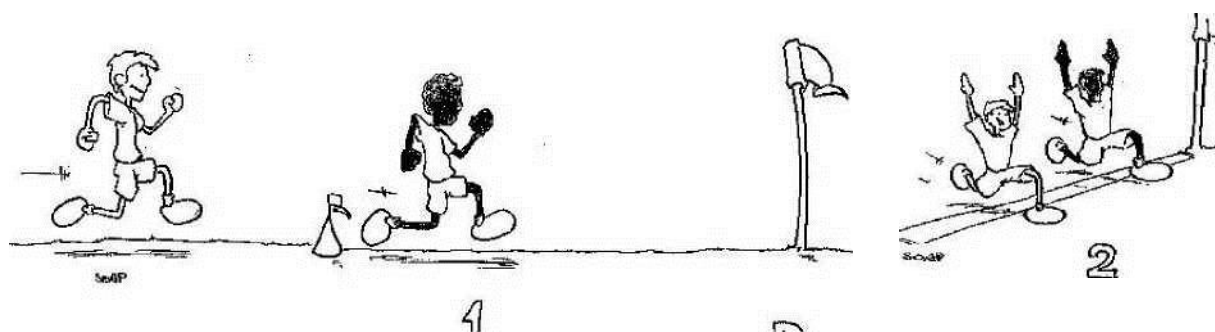
Безопасность:

- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега

Инвентарь:

- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов

Карточка Б-4.5



Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое занимающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант - один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм

Безопасность:

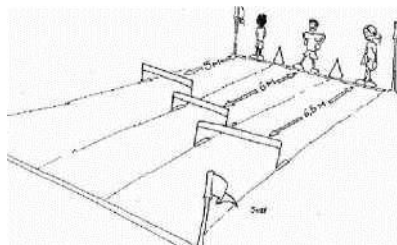
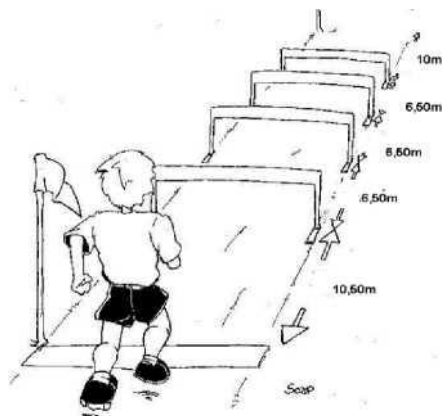
- правильно размеченная зона передачи - приема, безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- различные предметы для передачи;
- вертикальные маркеры в зоне соревнования

Комплекс Б-5: Бег с барьерами

Карточка Б-5.1



Задача: обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия

Задание: подготовить несколько размеченных дистанций, чтобы спортсмены могли тренировать серию упражнений «старт - бег до первого барьера»;

- после преодоления барьера они должны активно переходить к бегу по дистанции;
- постепенно увеличивать расстояние между барьерами;
- отработать вначале бег с высокого старта, затем - с низкого

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены ускоряют бег по направлению к барьерам, но затем замедляют его непосредственно перед препятствием, чтобы выполнить «безопасное» отталкивание; часто они подбегают очень близко к барьеру

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться всегда одной и той же ногой;
- ускорять бег с приближением к барьеру

Рекомендации:

- регулировать длину шагов при различном расстоянии до барьера;
- активно переходить к бегу после преодоления барьера

Последовательность обучения:

- постепенно менять расстояние между барьерами, чтобы довести его до соревновательного;
- бежать по дистанции в 4, затем в 6, затем в 8 шагов до первого барьера;
- поставить второй барьер на нужном расстоянии;
- поставить маркеры между барьерами;
- переходить к играм

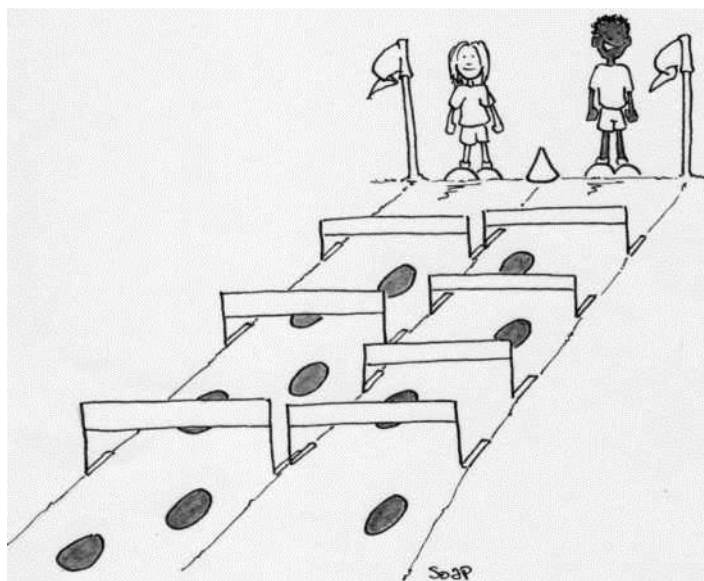
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- препятствия соответствующей высоты

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры

Карточка Б-5.2



Задача: обучать технике преодоления барьеров

Задание: бег с преодолением барьеров различной высоты, расположенных близко друг к другу, в 1, 2 или 3 шага

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены чувствуют себя некомфортно при выполнении упражнения, они предпочитают перепрыгивать через барьер, а не преодолевать его правильно и продолжать бег

Инструкции по выполнению упражнения:

- не спешить во время выполнения первых упражнений;
- не смотреть ни на других спортсменов, ни на первый барьер перед собой

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- активно работать руками во время отталкивания;
- не терять скорость

Последовательность обучения:

- постепенно увеличивать высоту барьеров (примерно до уровня бедра);
- преодолевать барьеры в 2, затем в 3 шага или подскоком;
- пробовать выполнять упражнение без помощи рук;
- переходить к играм

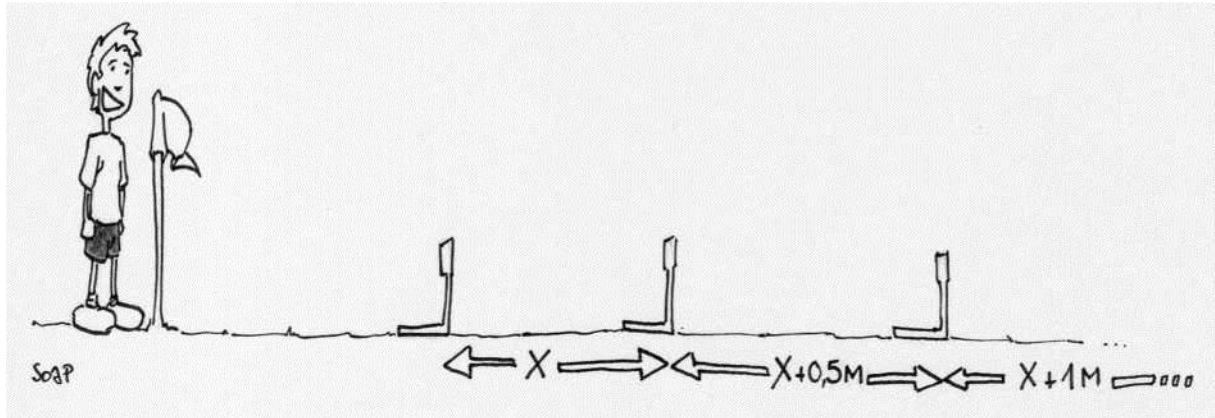
Безопасность:

- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции

Карточка Б-5.3



Задача: обучать ритму бега между барьерами

Задание: бежать, начиная с очень короткого расстояния между барьерами с одинаковым количеством шагов, постепенно увеличивая его.

Занимающимся трудно пробежать очень короткое расстояние за определенное количество шагов, и на протяжении всей дистанции они сдерживают скорость, но нужно пытаться ее увеличить.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять постоянное количество шагов во время бега между барьерами;
- поддерживать одинаковую частоту шагов

Рекомендации:

- плавно увеличивать расстояние между барьерами;
- установка «бежать, а не прыгать»;
- сохранять ритм бега;
- сохранять равновесие

Последовательность обучения:

- изменять расстояние между барьерами;
- изменять количество шагов между барьерами (от двух до пяти);
- повторять одно и то же упражнение, используя последовательность «шаг - атака барьера»;
- переходить к играм Без-

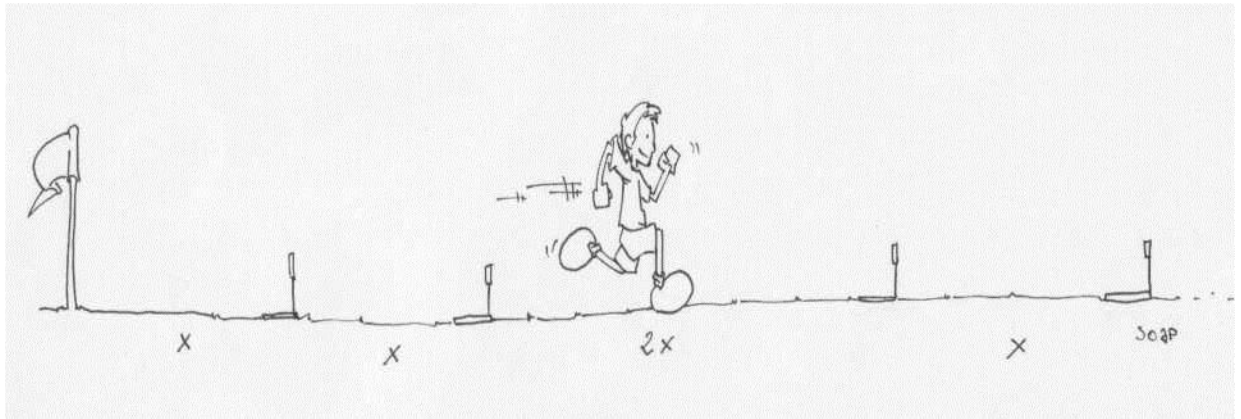
опасность:

- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация группы для преодоления барьеров;
- постепенность увеличения расстояния между барьерами

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции

Карточка Б-5.4



Задача: совершенствовать технику бега между барьерами на высокой скорости

Задание: добиваться увеличения скорости бега между барьерами, начиная с двух барьеров

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены неуверенно бегут между барьерами, опасаясь увеличивать скорость.

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться увеличения скорости бега между барьерами;
- сохранять равновесие при преодолении барьеров

Рекомендации:

- ускорять бег между барьерами;
- помогать себе руками при преодолении барьера;
- не снижать скорость бега при приближении к барьеру

Последовательность обучения:

- изменять расстояние между барьерами;
- повторять упражнение многократно;
- ввести хронометраж

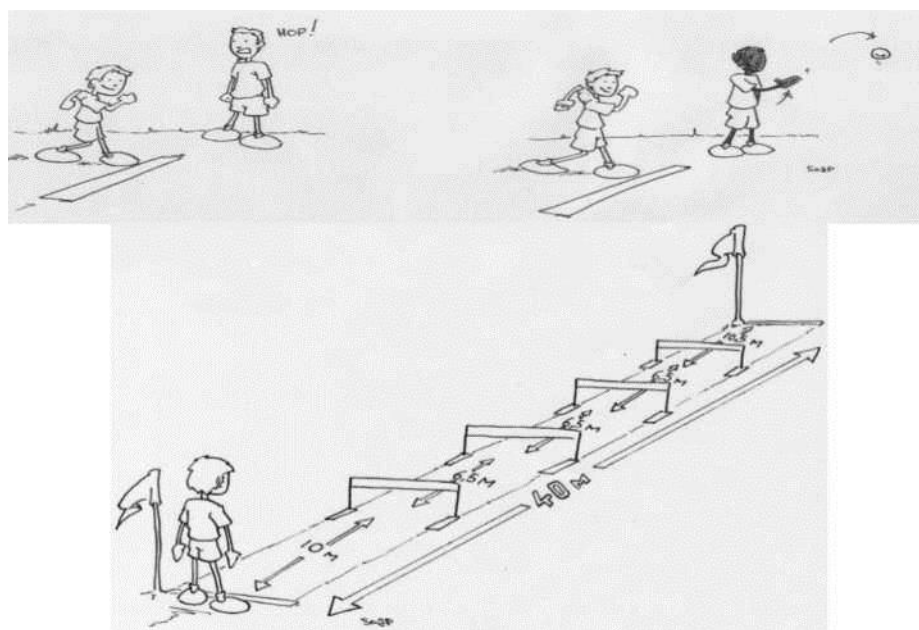
Безопасность:

- безопасные препятствия пригодной высоты;
- правильная организация группы для преодоления барьера;
- постепенное увеличение расстояния между барьерами

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометр

Карточка Б-5.5



Задача: совершенствовать технику барьерного бега в целом

Задание: занимающимся предлагается соревновательное упражнение с расстановкой барьеров через 5,5 - 6 м, линия старта в 10 м до первого барьера; старт - по команде (звуковой или визуальной)

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся сталкиваются с различными осложнениями при старте и в стартовом разгоне до первого барьера, у них не получается ритмичный бег между барьерами

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться без ошибок стартовать и набирать скорость до первого барьера;
- добиваться увеличения скорости бега между барьерами

Рекомендации:

- отрабатывать бег со старта до первого барьера;
- активно бежать между барьерами;
- фиксировать результаты хронометром

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- переходить к играм и соревнованиям

Безопасность:

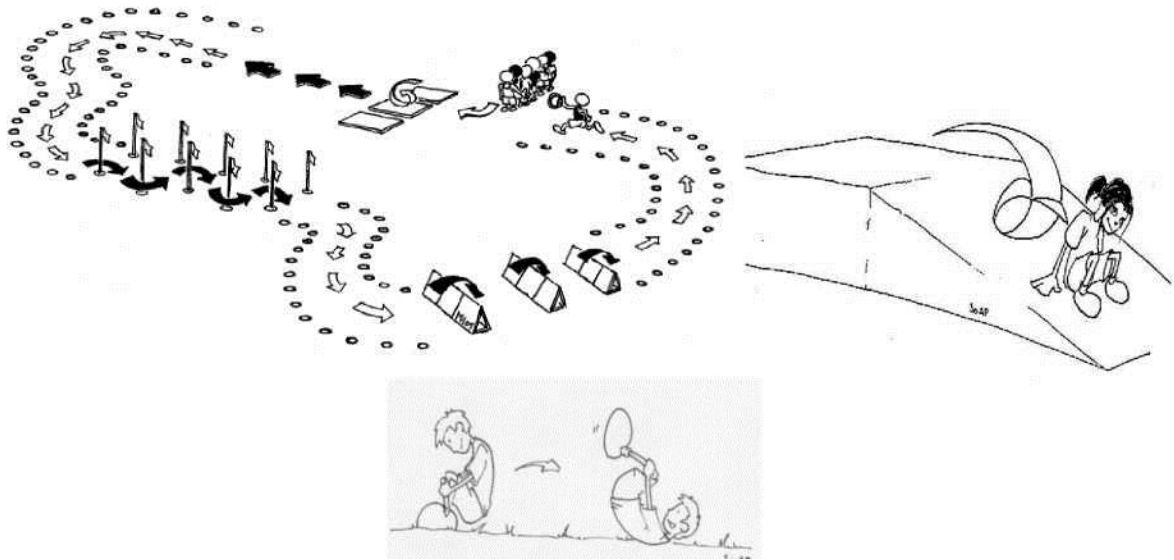
- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы;
- адекватная возможностям занимающихся разметка дистанции

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры, хронометры

Комплекс Б-6: Соревнование «Формула-1»

Карточка Б.6-1



Задача: обучать технике кувырков вперед и назад

Задание: выполнять кувырок вперед на покатой поверхности - это облегчит последующие действия и позволит детям освоить связку «кувырок/старт»; на мягкой поверхности или матах выполнять кувырки назад, приземляться на обе ноги, удерживая колени

Вероятное поведение занимающихся: во время кувырка юные спортсмены не сохраняют равновесие, что мешает им приземлиться на ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- прижимать подбородок к груди во время выполнения кувырков;
- опираться на руки перед выполнением кувырка

Рекомендации:

- сохранять группировку во время выполнения кувырка;
- сохранять поступательное движение во время приземления на обе ноги;
- выполнять кувырок в направлении движения

Последовательность обучения:

- менять покатые поверхности;
- менять способ кувырка (кувырок назад, кувырок в шпагат, и т.п.)
- менять исходное положение (с колена, стойка на одном колене, и т.п.)
- опираться на руки после приземления;
- переходить к играм

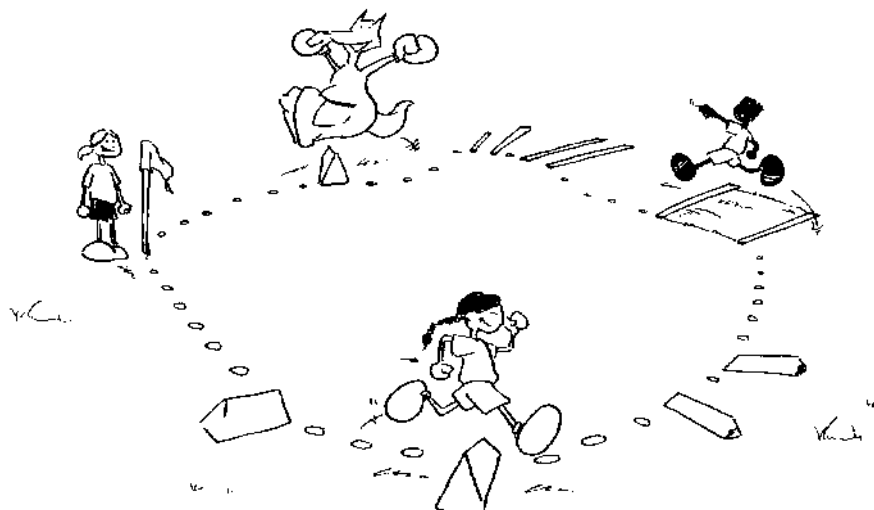
Безопасность:

- соответствующая покатая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- покатая поверхность, маты

Карточка Б-6.2



Задача: обучать преодолению препятствий при различной (вариативной) их расстановке

Задание: организовать группу таким образом, чтобы спортсмены пробегали по дистанциям, на которых расположены низкие и нечетко выраженные препятствия; трассы должны отличаться друг от друга; количество препятствий может меняться, и они могут находиться на расстоянии от 1 до 10 шагов друг от друга

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто замедляют бег перед препятствием, чтобы перепрыгнуть через него; приземление после преодоления препятствия часто выполняется на две ноги - и то, и другое приводит к потере скорости бега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять между собой бег и преодоление препятствий;
- преодолевать препятствия, отталкиваясь разными ногами

Рекомендации:

- не терять равновесия;
- не снижать скорость при приближении к препятствию;
- сохранять беговую осанку при преодолении препятствия (положение рук, тела и т.п.)

Последовательность обучения:

- изменять трассы;
- бежать по кратчайшему пути на вираже;
- менять высоту препятствий;
- объединять преодоление препятствия и условной «ямы с водой»;
- переходить к играм и/или эстафетам

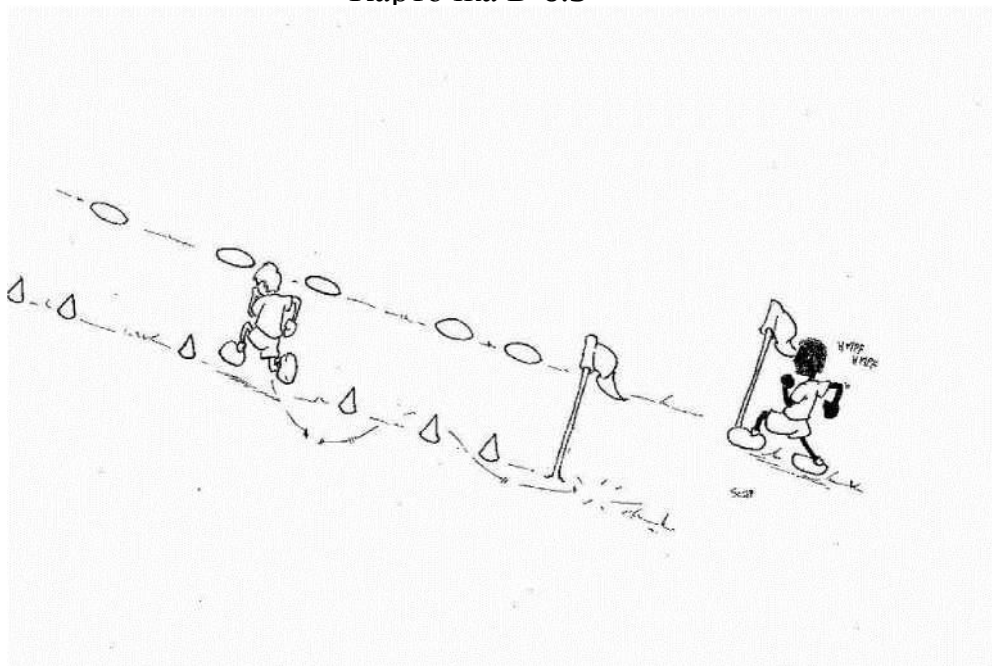
Безопасность:

- безопасные трасса и препятствия Инвен-

тарь:

- различные препятствия, маркеры

Карточка Б-6.3



Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома»

Задание: проводить упражнение в состязательной форме с различными вариантами «слаломного спринта»: дистанция между маркерами будет меняться, чтобы занимающиеся могли опробовать различные варианты трасс

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто пытаются менять темп бега, чтобы выполнить «бег змейкой», а также излишне наклоняются в сторону, противоположную направлению бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать, не меняя темпа бега;
- сохранять небольшой наклон туловища в направлении бега

Рекомендации:

- следовать вышеуказанным инструкциям;
- сохранять правильную беговую позицию (руки, осанка);
- стараться бежать быстро

Последовательность обучения:

- постоянно изменять трассы;
- менять скорость бега
- переходить к играм и эстафетам

Безопасность:

- безопасная трасса;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- препятствия, маркеры

Карточка Б-6.4



Задача: совершенствовать технику бега по виражу

Задание: стараться бежать по оборудованным виражам с различным радиусом с высокой скоростью

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют бег по виражу с техническими ошибками (неправильное положение туловища, рук)

Инструкции по выполнению упражнения:

- не менять на вираже технику бега;
- наклоняться внутрь во время бега по виражу

Рекомендации:

- следовать предложенным инструкциям;
- стараться не менять технику при беге в различных направлениях (по левому и правому виражу)

Последовательность обучения:

- постоянно менять радиус виражей;
- увеличивать скорость бега;
- выбор левого или правого виража должен быть неожиданным для спортсмена;
- переходить к играм

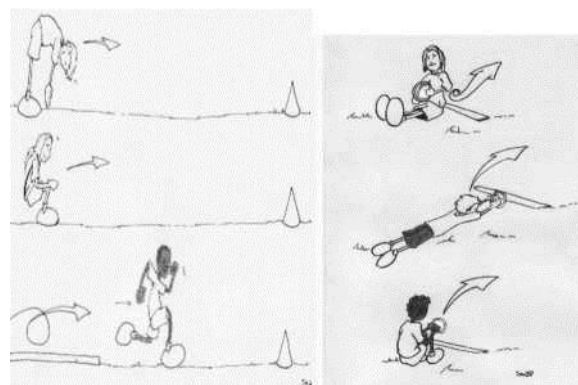
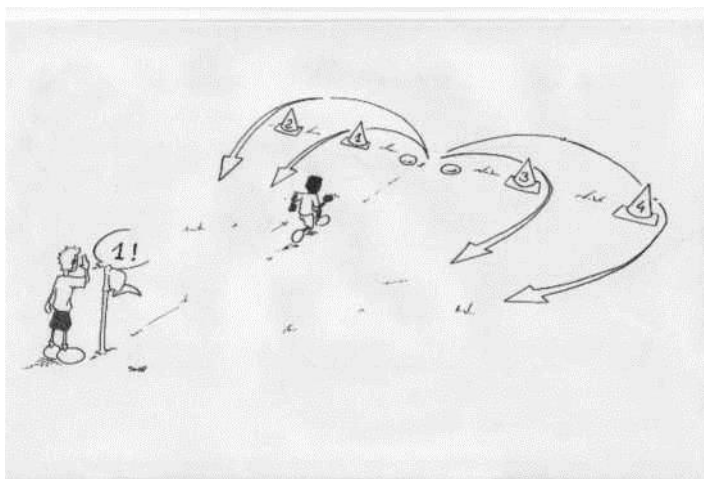
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- вертикальные маркеры

Карточка Б-6.5



Задача: обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений

Задание: спортсмен должен научиться стартовать из различных положений, предполагающих наклон туловища

Вероятное поведение занимающихся: рано выпрямляются (еще до начала бега)

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться со старта выбежать с максимальным ускорением;
- удерживать равновесие в начале бега и постепенно набирать скорость

Рекомендации:

- полностью выпрямлять ноги;
- на первых шагах бежать в наклоне;
- стараться ритмично работать руками

Последовательность обучения:

- изменять стартовые положения;
- вести хронометраж на первых 10 м дистанции;
- создавать и побуждать занимающихся преодолевать нестандартные ситуации;
- переходить к играм

Безопасность:

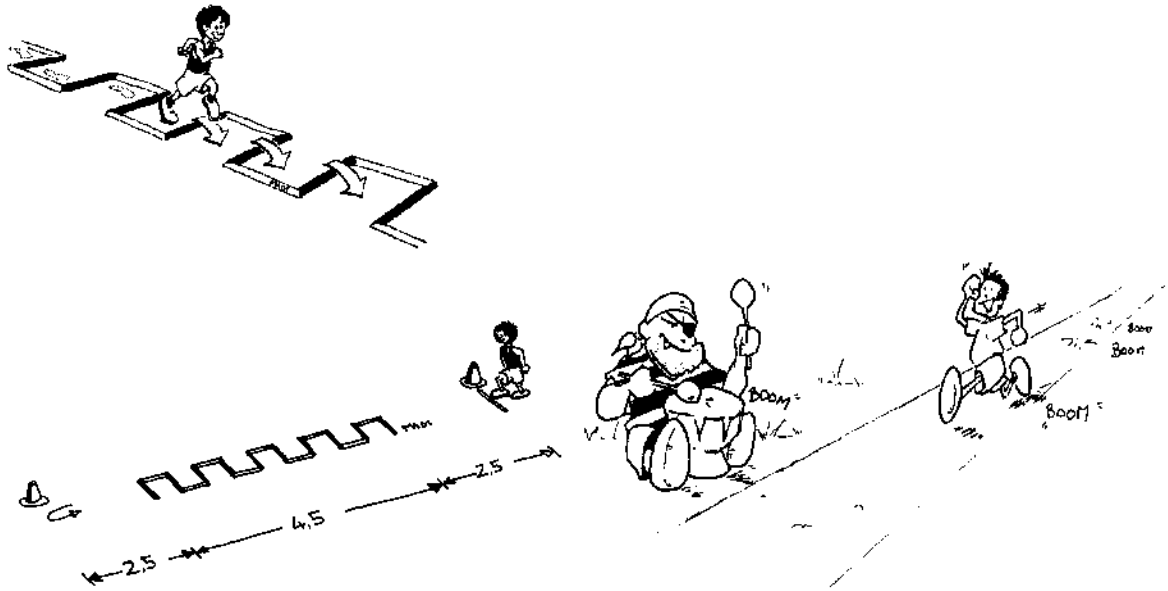
- нескользкая и мягкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- хронометры

Комплекс Б-7: «Скоростная лестница»

Карточка Б-7.1



Задача: обучать активной постановке ног на опору в беге

Задание: бежать с заданным ритмом или под музыку, меняя ритм бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся реагируют на заданный ритм и на его изменение с опозданием

Инструкции по выполнению упражнения:

- чувствовать заданный ритм;
- бежать расслабленно

Рекомендации:

- поддерживать требуемую частоту;
- сохранять скорость бега;
- пытаться чувствовать ритм, а не думать о нем

Последовательность обучения:

- менять частоту и ритм;
- менять звуковые и визуальные вспомогательные средства;
- переходить к играм

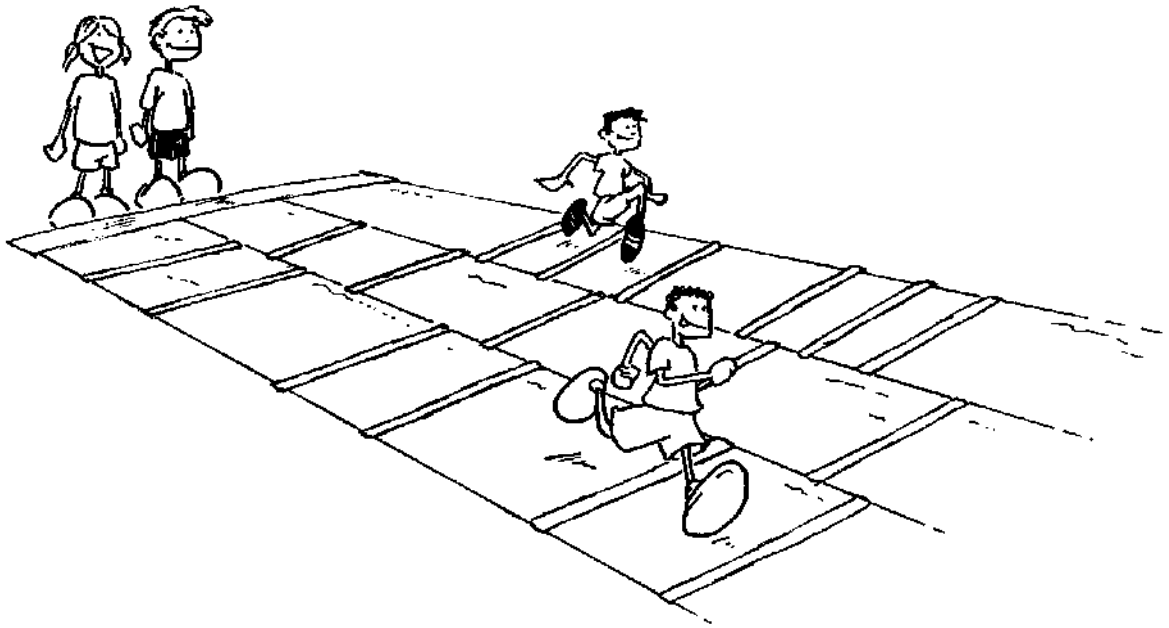
Безопасность:

- подбирать соответствующую частоту беговых шагов;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- размеченная беговая зона

Карточка Б-7.2



Задача: обучать бегу с изменением длины шагов

Задание: пробегать по дистанции через планки, положенные на различном расстоянии

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно бежать с ритмом, который отличается от привычного; они часто смотрят на стопы и приземляются на пальцы ног

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно естественнее;
- не смотреть вниз

Рекомендации:

- бежать внутри размеченных коридоров;
- сохранять скорость бега

Последовательность обучения:

- учить изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

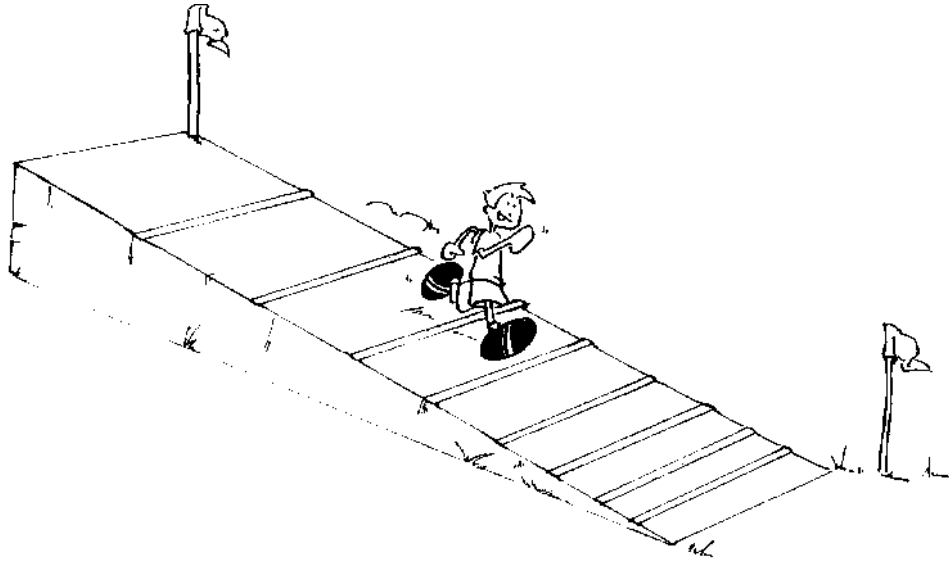
Безопасность:

- безопасное покрытие и маркеры;
- свободная площадка

Инвентарь

- горизонтальные маркеры

Карточка Б-7(3)



Задача: совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов

Задание: на наклонной плоскости (не более 2%) ограничить планками узкое пространство; бежать вниз с высокой скоростью - стопы всегда ставятся между планками

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены обычно не могут бежать с высокой частотой, они теряют правильную структуру бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять правильную беговую осанку;
- смотреть в направлении бега

Рекомендации:

- ставить ноги на опору между планками;
- сохранять скорость бега

Последовательность обучения:

- изменять разметку беговой зоны;
- организовать соревнование на размеченной беговой зоне;
- переходить к играм

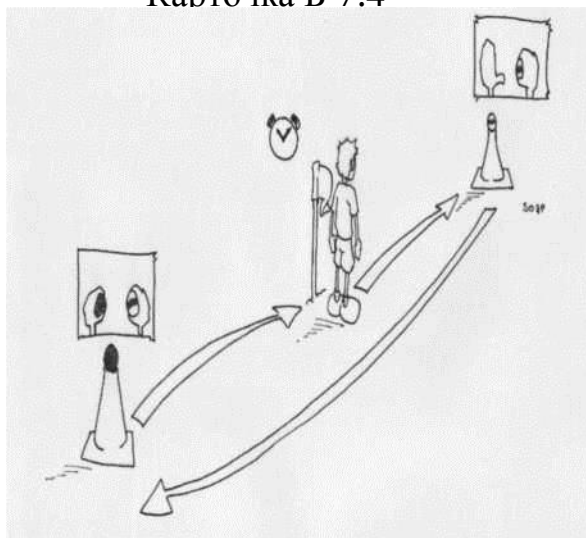
Безопасность:

- подходящий уклон;
- свободная зона финиша;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры

Карточка Б-7.4



Задача: совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге

Задание: на дистанции, размеченной в форме «восьмерки» и ограниченной двумя высокими конусами, спортсмены должны пробежать вперед и назад, дотронуться до конусов один раз правой рукой, другой раз левой рукой, с поворотом в соответствующую сторону

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно сохранять скорость бега после поворота

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на конусы;
- делать движение вбок (в зависимости от руки, которая дотрагивается до конуса) во время двух последних шагов;

- активно помогать руками после поворота для быстрого начала бега

Рекомендации:

- дотрагиваться до конусов рукой только поочередно (правой - левой или левой - правой);
- сохранять равновесие после пробегания вокруг конуса

Последовательность обучения:

- менять дистанции и высоту конусов (но не использовать слишком низкие конусы)
- организовать соревнования по бегу как поединки «один на один», с поворотом вокруг конусов с правой и с левой стороны
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

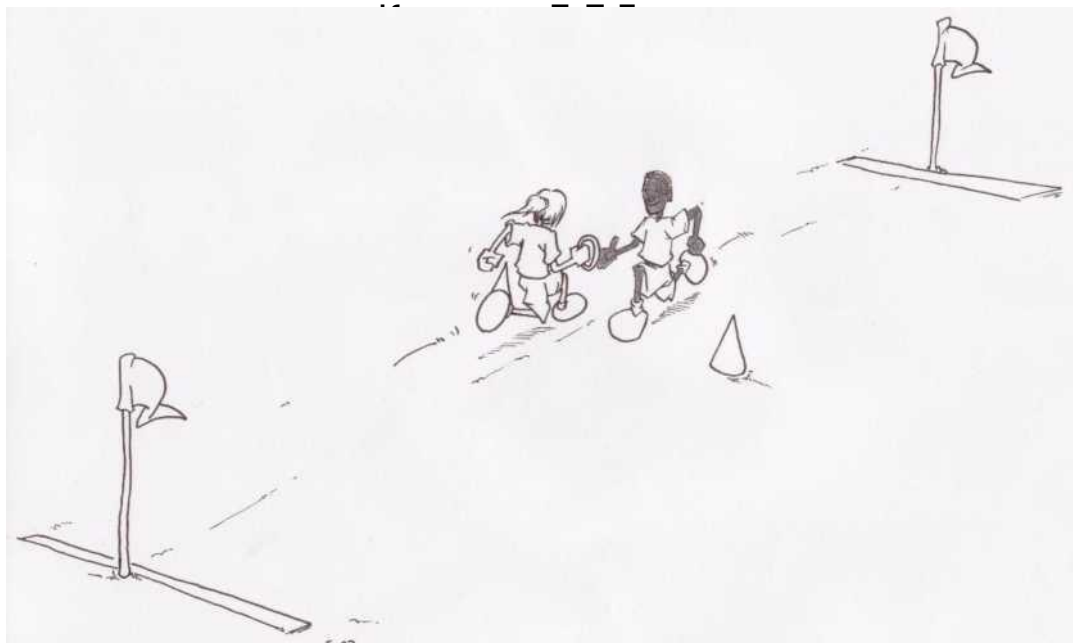
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- конусы пригодной высоты

Инвентарь:

- конусы;
- хронометр

Карточка Б-7.5



Задача: обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге

Задание: после одновременного старта с обеих сторон на расстоянии примерно 10 м два участника пробегают мимо друг друга и передают эстафетную палочку, не замедляя бег

Вероятное поведение занимающихся: спортсмен не уверен, какую руку выбрать для приема палочки, когда находится перед бегуном, ее передающим; он ведет себя неуверенно во время передачи / приема палочки.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегуны сближаются в момент передачи / приема палочки;
- отрабатывать точные движения руки для передачи / приема палочки

Рекомендации:

- обоим бегунам стараться сохранять скорость бега при передаче;
- эстафетная палочка не должна падать

Последовательность обучения:

- менять роли передающего и принимающего;
- постепенно увеличивать скорость бега при передаче;
- менять предметы для передачи;
- вести хронометраж (старт и финиш в одном и том же месте);
- переходить к играм

Безопасность:

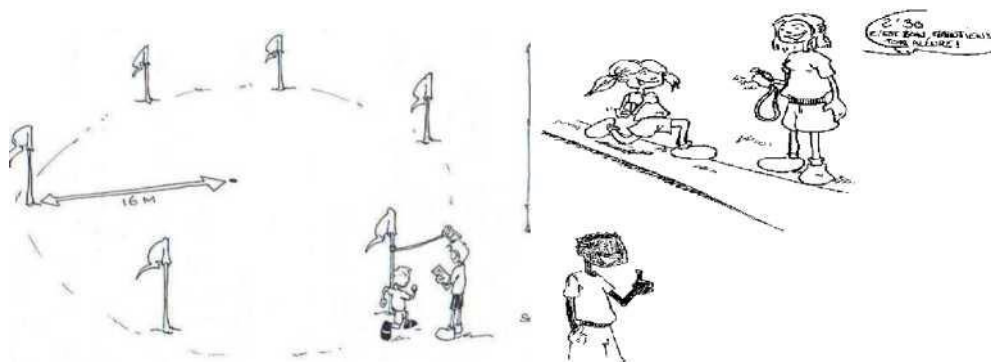
- правильная организация группы;
- четко обозначенные направления бега

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, эстафетные палочки, хронометры

Комплекс Б-8: Бег на выносливость

Карточка Б-8.1



Задача: обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции

Задание: контролировать скорость на отрезках от 50 м до 200 м; необходимо менять темп бега

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега - как правило, они бегут или слишком быстро, или слишком медленно

Инструкции по выполнению упражнения:

- дышать ровно;
- бежать свободно

Рекомендации:

- контролировать скорость
- стараться бежать с постоянной длиной шага;
- следить за техникой бега;
- контролировать дыхание

Последовательность обучения:

- менять дистанцию и скорость бега;
- пробегать дистанцию за установленное время;
- бежать по различным трассам (например, по виражам и т.д.)
- переходить к играм

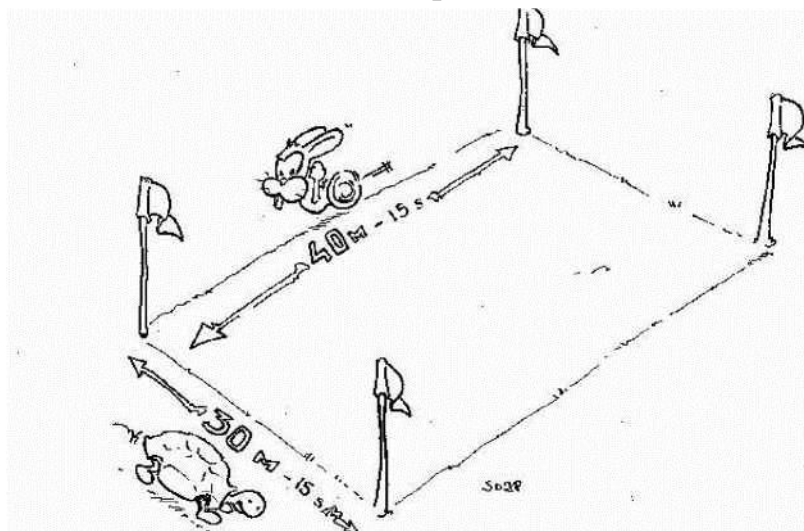
Безопасность:

- контролировать пульс, скорость бега и периоды восстановления

тарь:

- маркеры, рулетка, хронометры

Карточка Б-8.2



Задача: обучать контролю за бегом с переменной скоростью

Задание: пробежать отрезки дистанции с определенной скоростью, меняя ее при каждом повторении, лучше пробегать различные дистанции за установленный период времени.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно контролировать скорость бега на дистанции; они часто слишком резко меняют ее и сильно устают

Инструкции по выполнению упражнения:

- учить ускоряться по дистанции;
- стараться бежать свободно

Рекомендации:

- контролировать изменение скорости;
- дышать ровно и глубоко
- стараться равномерно распределять силы при прохождении дистанции

Последовательность обучения:

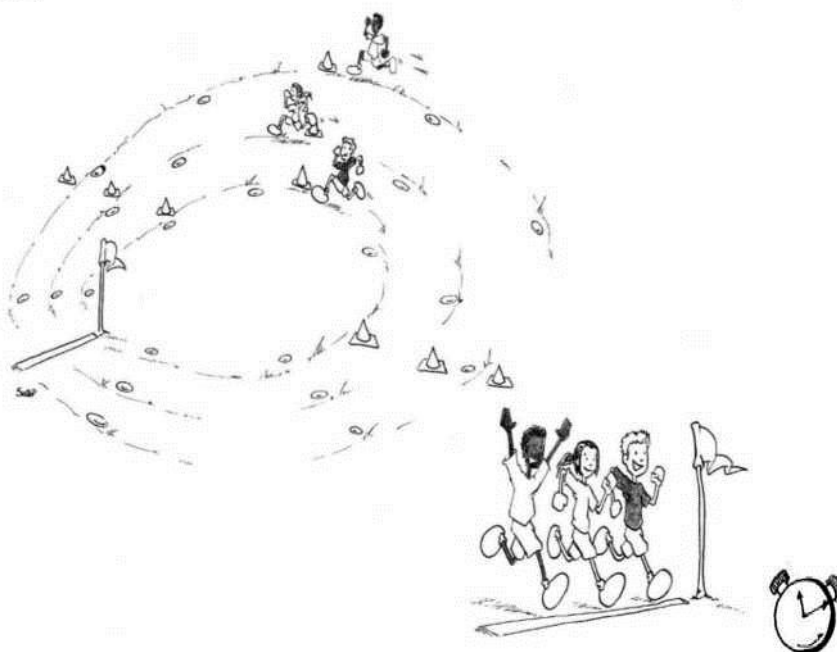
- менять скорость бега и беговые дистанции;
- переходить к играм (давать задания по изменению скоростей)

Безопасность:

- безопасные трассы;
- контролируемая скорость бега

Инвентарь:

- размеченные трассы;
- вертикальные маркеры;
- хронометр;
- свисток

Карточка Б-8.3

Задача: развивать аэробную выносливость

Задание: бежать в течение 1 - 3 минут со скоростью, показанной в шестиминутном тесте.

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно бежать с заданной скоростью

Инструкции по выполнению упражнения:

- контролировать дыхание;
- бежать ритмично и свободно

Рекомендации:

- контролировать изменение темпа бега;
- стараться сохранять хорошую технику бега;
- начинать беговую серию на фоне неполного восстановления

Последовательность обучения:

- менять последовательность отрезков бега;
- измерять пульс во время фазы восстановления;
- бегать на различных трассах
- переходить к играм

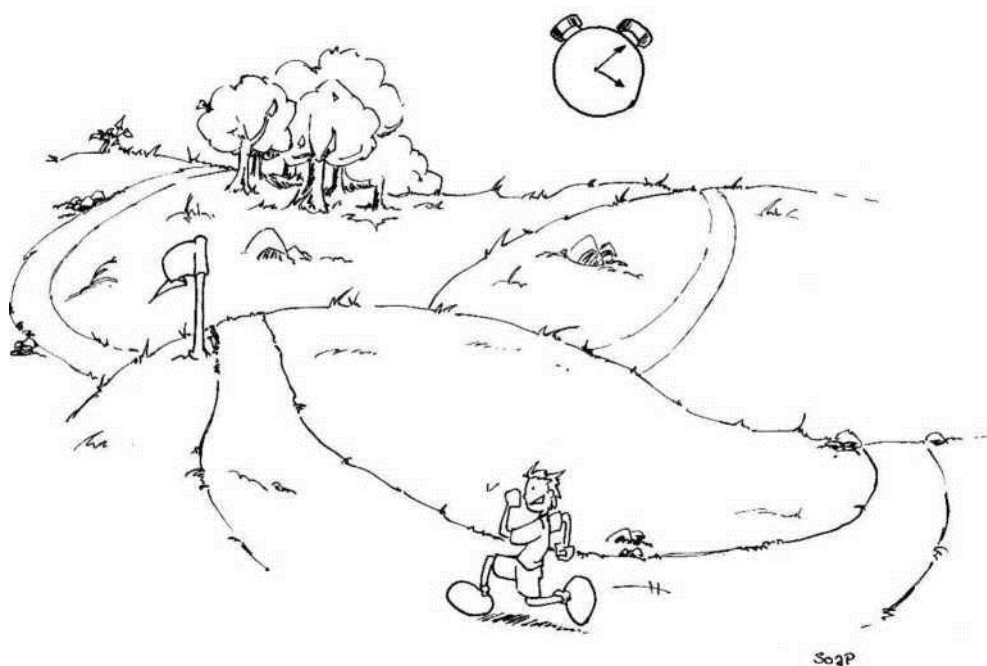
Безопасность:

- контроль за восстановлением (пульс)

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометр

Карточка Б-8.4



Задача: обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах

Задание: предложить спортсменам разные трассы (виражи, подъемы и спуски и т.д.), на которых они должны контролировать свою скорость (быстрее, медленнее и т.д.).

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно выполнять команды «быстрее», «медленнее», их реакция варьирует от одной крайности к другой (бегут или намного медленнее, или намного быстрее)

Инструкции по выполнению упражнения:

- подбирать оптимальную скорость для каждого спортсмена;
- следить за дыханием;
- стараться сохранять структуру бега, несмотря на различные профили трасс

мендации:

- контролировать изменение скорости бега;
- следить за ровным дыханием;

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм (эстафеты и т.д.)

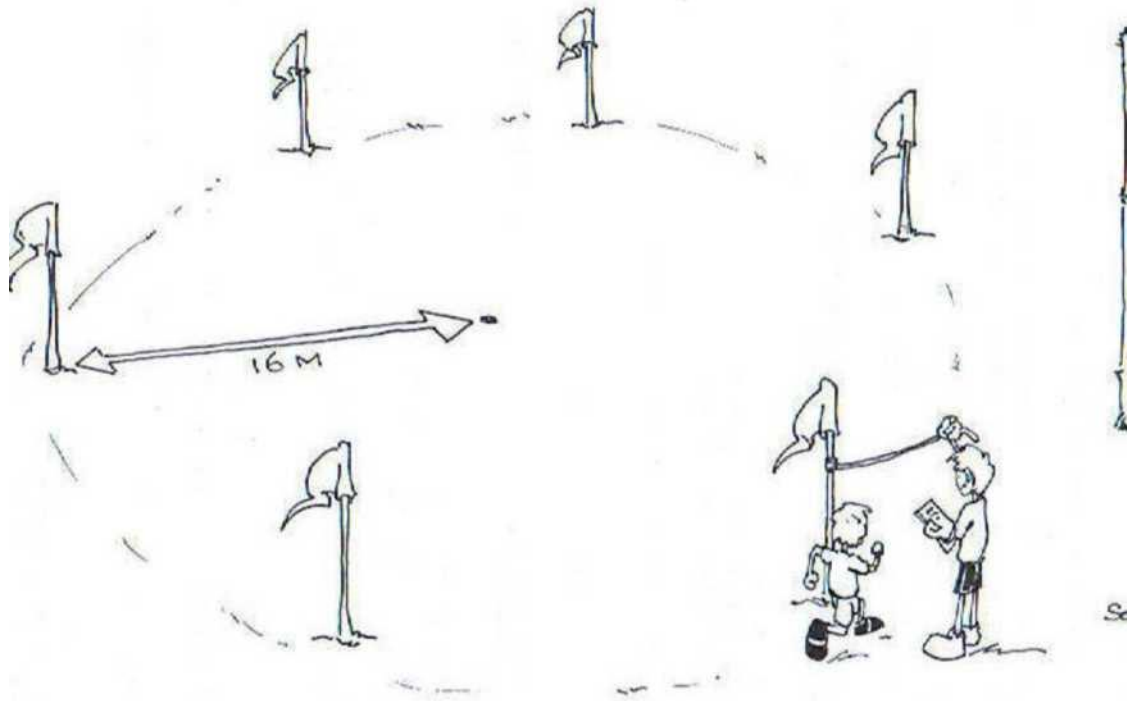
Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр

Карточка Б-8.5



Задача: обучать бегу на выносливость в условиях соревнований

Задание: менять условия проведения состязания, длину дистанций, профиль трасс

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам часто трудно контролировать скорость бега, они бегут слишком быстро и не успевают восстановиться к следующей пробежке

Инструкции по выполнению упражнения:

- поддерживать соревновательную скорость;
- следить за дыханием;
- учитывать длину отрезка

Рекомендации:

- контролировать темп бега;
- следить за дыханием;
- стараться ускориться на финишном отрезке дистанции

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание Ин-

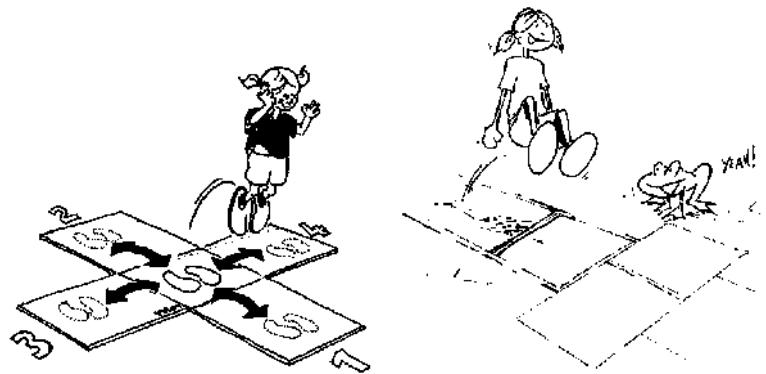
вентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр

Приложение № 3

Комплекс П-1: «Перекрестные» прыжки

Карточка П-1.1



Задача: обучить прыжковой технике отталкивания двумя ногами

Задание: игра в «классики» на разных площадках с отталкиванием двумя ногами

Вероятное поведение занимающихся: смотрят под ноги и останавливаются, прыжки не связаны между собой в целостное упражнение.

Инструкции по выполнению упражнения:

- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно обеими ногами

ции:

- держать прямую осанку (прямую и стабильную)
- подсакивать на двух ногах;
- помогать руками во время отталкивания

Последовательность обучения:

- усложнять условия проведения;
- осваивать различные способы отталкивания: простой, двойной, с поворотом, и т.д.;
- осваивать вращение и удержание равновесия после отталкивания двумя ногами;
- переходить к играм

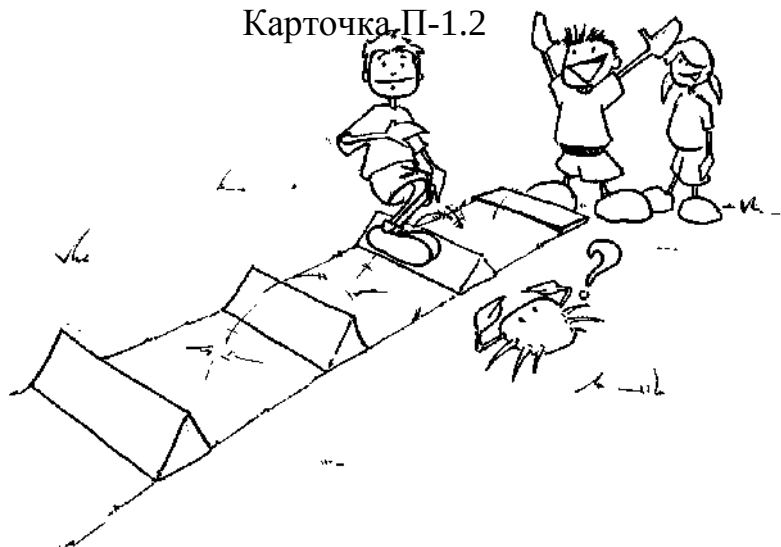
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- размеченная площадка

Карточка П-1.2



Задача: обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами

Задание: перепрыгивать сбоку через препятствия после серии прыжков «вперед» с систематическим поворотом к стартовому положению 0 (от 0 к 1 и обратно к 0, затем 1 и 2, и обратно к 0, и т.д.).

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены испытывают трудности, прыгая справа налево (часто сильно сгибаясь); им тяжело запомнить последовательность прыжков

Инструкции по выполнению упражнения:

- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно ногами;
- координировать движения ног и рук

Рекомендации:

- сохранять равновесие во время выполнения упражнения;
- стараться прыгать достаточно мощно;
- двигаться вдоль препятствия;
- удерживать осанку;
- помогать себе руками во время отталкивания

Последовательность обучения:

- двигаться вперед, затем влево, вперед, вправо, и т. д.
- использовать слаломную трассу, отталкиваясь двумя ногами;
- использовать трассу, проложенную через произвольно положенные на поверхность обручи;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, пригодные препятствия
- Инвентарь:
- размеченная площадка, препятствия

Карточка П-1.3



Задача: обучать технике прыжков со скакалкой

Задание: проводить прыжковые игры со скакалкой

Вероятное поведение занимающихся: испытывают трудности в координации прыжков и работы рук, часто наклоняют туловище вперед.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять вертикальное положение тела;
- не прыгать высоко

Рекомендации:

- выполнять различные варианты прыжков;
- сохранять вертикальное положение;
- координировать работу рук и ног

Последовательность обучения:

- комбинированные прыжки со скакалкой (объединить спринт с прыжками со скакалкой, отталкивание двумя ногами, прыжки через скакалку, приземление на две ноги, спурт из зоны прыжка со скакалкой, и т.п.);
- прыжки с различной интенсивностью и переменной ритма;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасная поверхность, пригодные скакалки

Инвентарь:

- скакалки

Карточка П-1.4



Задача: обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком

Задание: прыгать через невысокие препятствия справа налево, и наоборот

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены обычно прыгают с акцентом на продвижение вперед или назад, а не вправо - влево; часто сгибают туловище

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за направлением движения;
- при прыжках помогать себе руками

Рекомендации:

- прыгать ритмично;
- не прыгать вперед или назад

Последовательность обучения:

- менять препятствия, постепенно увеличивая высоту;
- прыгать одновременно с другим спортсменом;
- переходить к играм

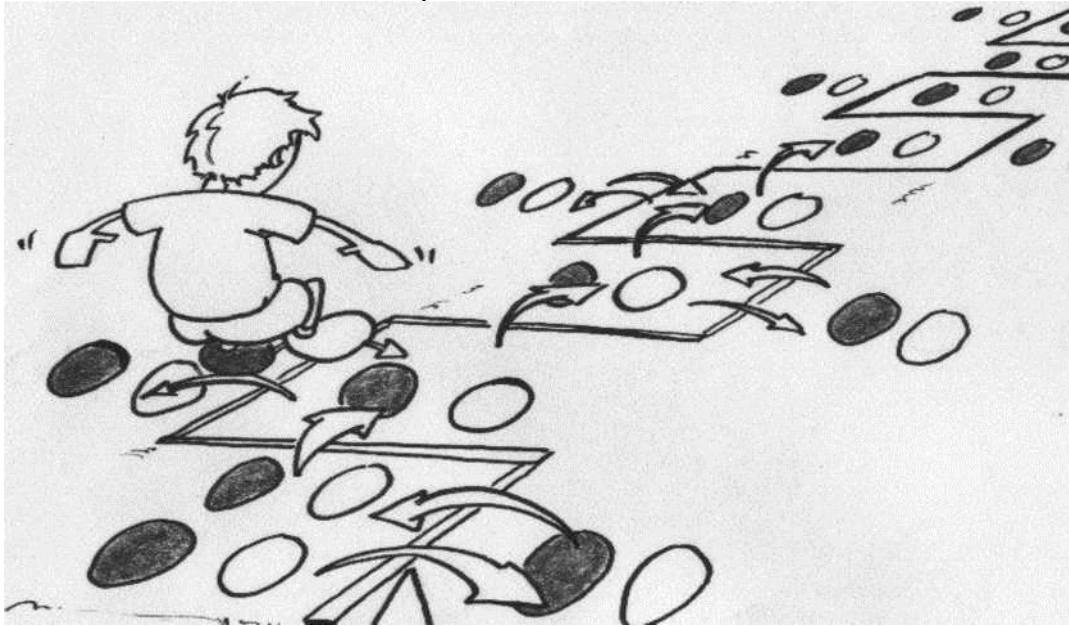
Безопасность:

- нескользкая поверхность, препятствия соответствующей высоты

тарь:

- низкие барьеры (препятствия);
- горизонтальные маркеры

Карточка П-1.5



Задача: обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»)

Задание: объединить между собой прыжки, прыгать справа налево и вперед через горизонтальную «координационную лестницу»

Вероятное поведение занимающихся испытывают сложность в запоминании заданной прыжковой программы, теряют равновесие во время прыжка

Инструкции по выполнению упражнения:

- не смотреть под ноги
- максимально ограничивать длину прыжков в сторону и прямо

Рекомендации:

- добиваться правильной последовательности прыжков;
- стараться сохранять равновесие;
- подхватывать движения руками

Последовательность обучения:

- менять препятствия или маркеры;
- задавать ритм выполнения прыжков и поддерживать его;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

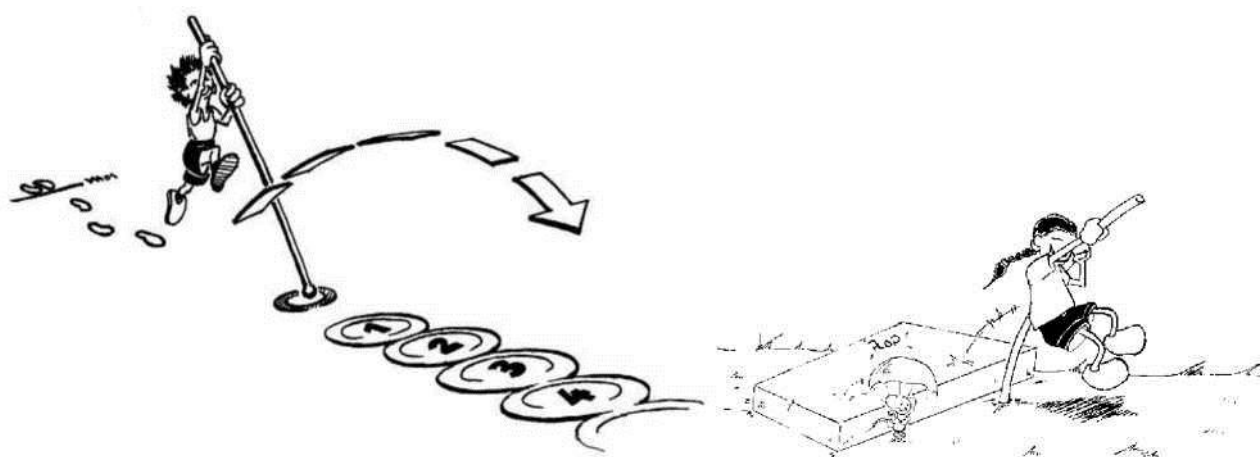
- нескользкая поверхность, пригодные препятствия и места проведения

Инвентарь:

- препятствия, маркеры, хронометр

Комплекс П-2: Прыжок с шестом в длину

Карточка П-2.1



Задача: обучать технике виса и приземления с шестом

Задание: начинать прыжок с жесткой и невысокой платформы, выполнять прыжок, оттолкнувшись от шеста, и приземлиться на обе ноги

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто прыгают, не оттолкнувшись от шеста, шест часто падает во время прыжка

Инструкции по выполнению упражнения:

- не выпускать шест из рук;
- «проносить» шест вперед;
- приземляться мягко

Рекомендации:

- приземляться вперед на обе ноги в направлении прыжка;
- отталкиваться от шеста и «проносить» его вперед;
- не выпускать шест из рук

Последовательность обучения:

- изменять высоту платформы;
- изменять зону приземления;
- несколько менять высоту хвата;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая безопасная зона приземления

Инвентарь:

- короткие шесты

Карточка П-2.2



Задача: обучать технике отталкивания от шеста;

Задание: перепрыгивать через неподвижную платформу после отталкивания с помощью шеста

Вероятное поведение занимающихся: часто не используют шест при прыжке через платформу, они пытаются просто оттолкнуться и прыгнуть

Инструкции по выполнению упражнения:

- не выпускать шест из рук;
- проносить шест вперед;
- поднимать стопы, чтобы приземлиться на платформу

Рекомендации:

- приземляться вперед на обе ноги в направлении прыжка;
- отталкиваться от шеста и «проносить» его вперед;
- не выпускать шест из рук

Последовательность обучения:

- изменять высоту платформы;
- изменять зону приземления;
- несколько менять высоту хвата;
- переходить к играм

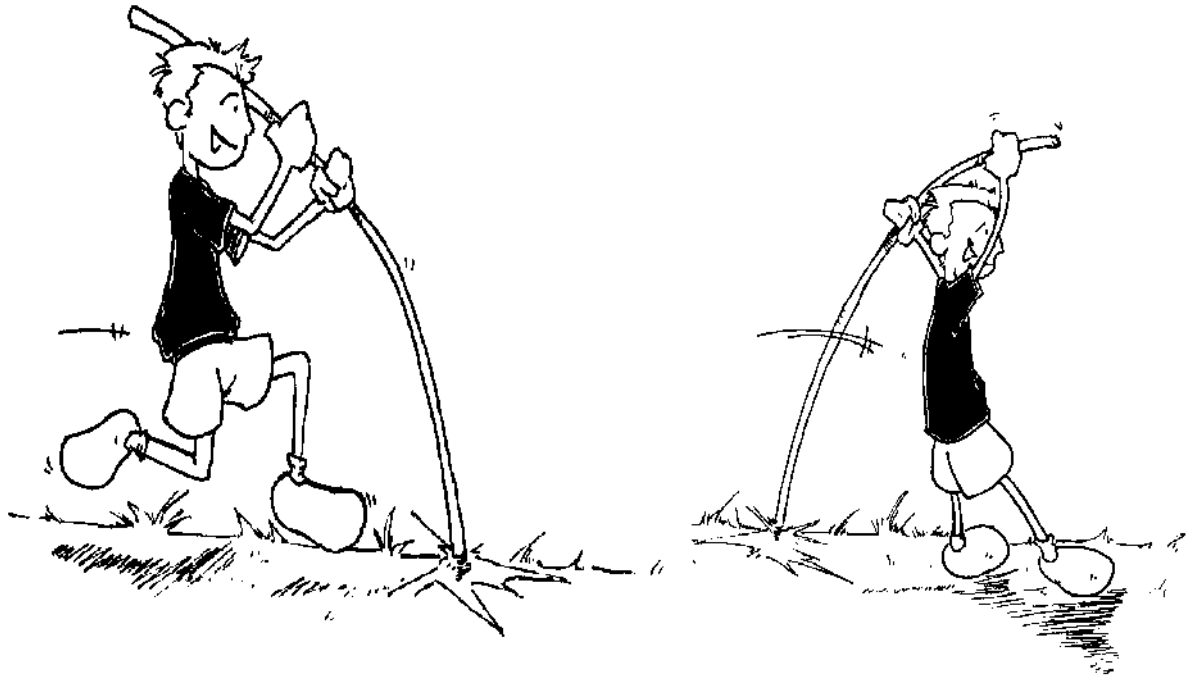
Безопасность:

- мягкая безопасная и невысокая платформа;
- безопасная зона приземления;
- пригодные шесты

Инвентарь:

- короткие шесты, зона приземления

Карточка П-2.3



Задача: обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста

Задание: нести шест при ходьбе, затем постановка шеста и отталкивание; повторить эту последовательность несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: трудно отталкиваться после постановки шеста

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять равновесие;
- приземляться мягко;
- не выпускать шест из рук

Рекомендации

- ритмично переходить к постановке шеста, отталкиванию и приземлению;

Последовательность обучения:

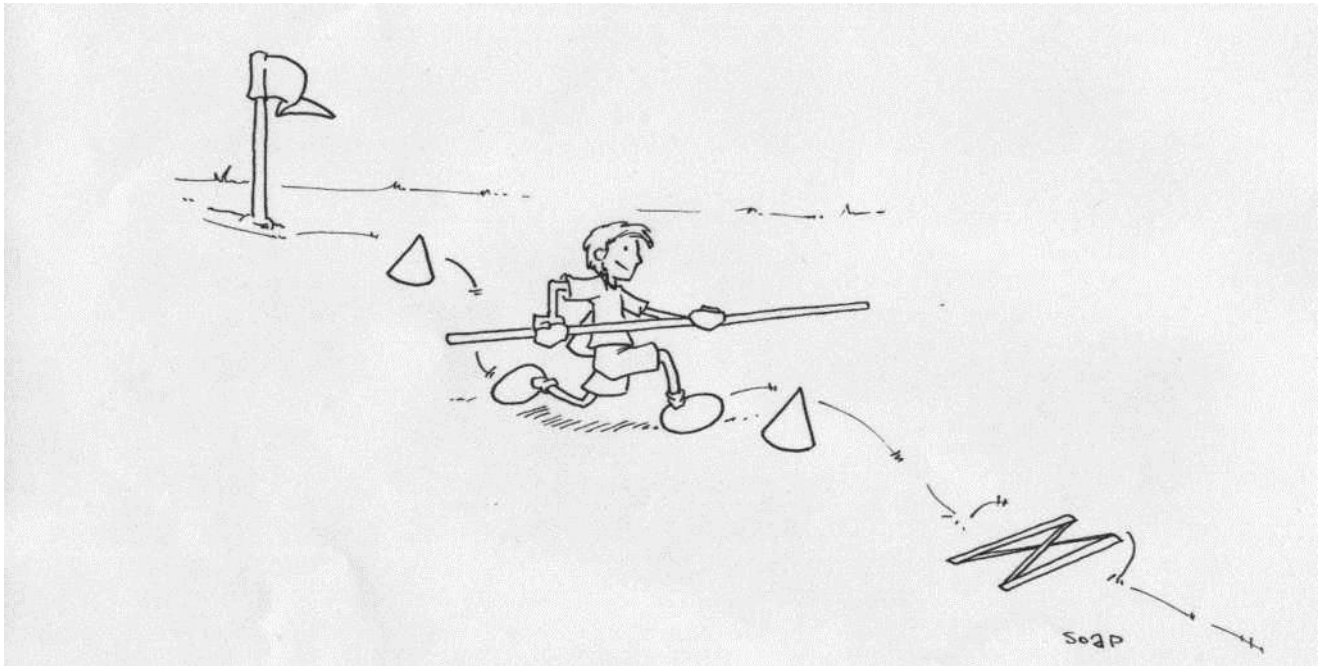
- нести шест с правой и левой стороны;
- выполнять широкие шаги при ходьбе с шестом;
- постепенно переходить от ходьбы к медленному бегу;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая и нескользкая поверхность

Инвентарь: пригодные шесты

Карточка П-2.4



Задача: обучать технике бега с шестом

Задание: выполнять в одном упражнении несколько раз серию: разбег - постановка шеста - отталкивание

Вероятное поведение занимающихся: не могут контролировать колебания шеста во время разбега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать с расслабленными плечами;
- стараться держать шест точно в направлении бега

Рекомендации:

- держать шест крепко, в направлении бега;
- свободно нести шест в разбеге

Последовательность обучения:

- добиваться стабильной техники выполнения упражнения;
- постепенно увеличивать скорость выполнения упражнения;
- переходить к играм

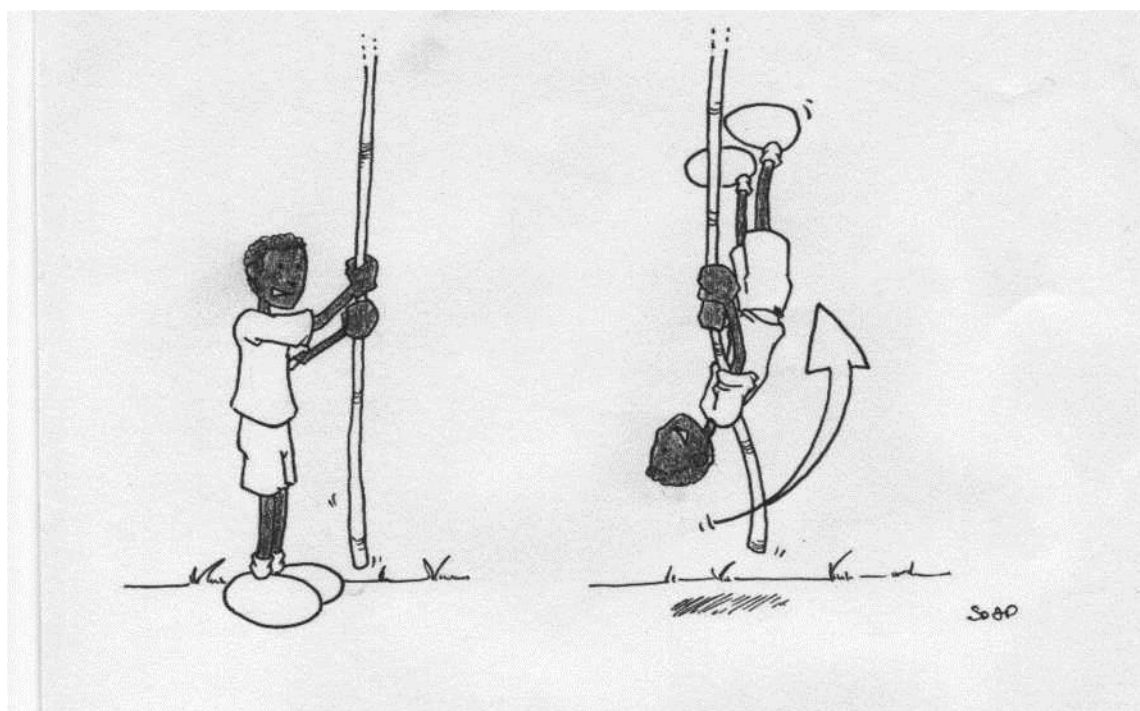
Безопасность:

- хорошая организация группы;
- пригодные шесты

Инвентарь:

- шесты, горизонтальные и вертикальные маркеры

Карточка П-2.5



Задача: обучать преодолению планки

Задание: из виса на канате поднимать ноги и перекидывать их назад через голову;

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно выполнять упражнение - слабые мышцы, недостаточная координация для выполнения необычного упражнения

Инструкции по выполнению упражнения:

- прижимать стопы (одну к другой) и вытягиваться в линию с туловищем;
- поднимать стопы как можно выше;
- крепко удерживать в руках канат;

Рекомендации:

- крепко держать шест;
- следить за точностью выполнения задания

Последовательность обучения:

- «толкать» планку ногами при переносе ног назад;
- не «заваливаться» назад, держать ноги вместе;
- переходить к играм

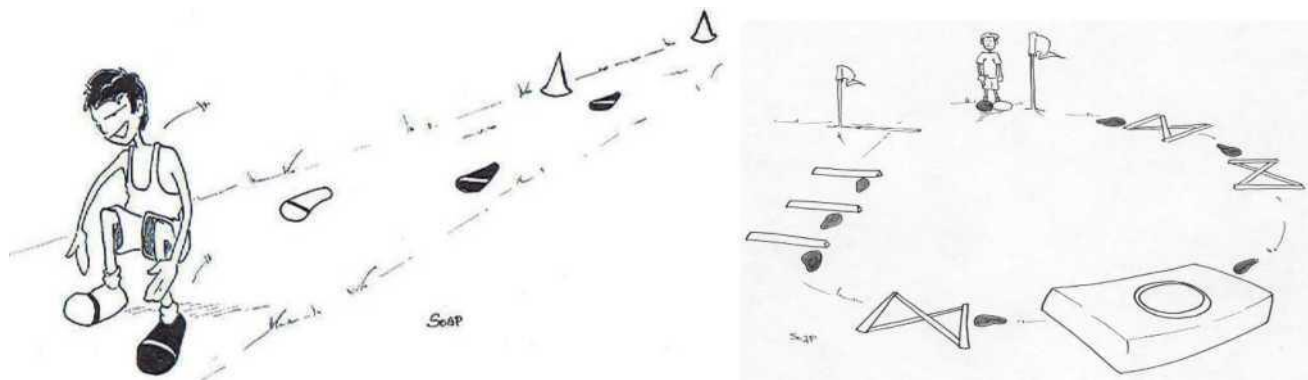
Безопасность:

- контроль уровня подготовленности детей;
- мягкая поверхность под висящим канатом или маты

Инвентарь: подвешенный канат, маты

Комплекс П-3: Прыжок в длину и тройной прыжок с короткого разбега

Карточка П-3.1



Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега

Задание: выполнять прыжки в длину с короткого разбега через препятствия, добиваясь точного попадания на планку (брусок) отталкивания; препятствия должны быть горизонтальными, чтобы через них не приходилось перепрыгивать

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены замедляют скорость перед прыжковой зоной и смотрят вниз, нарушая структуру бега и отталкивания

Инструкции по выполнению упражнения:

- не смотреть вниз;

- связать фазы разбега и отталкивание в одно целое

Рекомендации:

- сохранение скорости перед отталкиванием;

- точная постановка стопы и отталкивание с сохранением беговой скорости

Последовательность обучения:

- менять длину разбега, сохраняя короткую дистанцию - до 10 м;
- выполнять отталкивание правой/левой ногой попеременно;
- приземляться в «скачке» на правую ногу / на левую ногу;
- переходить к играм

Безопасность:

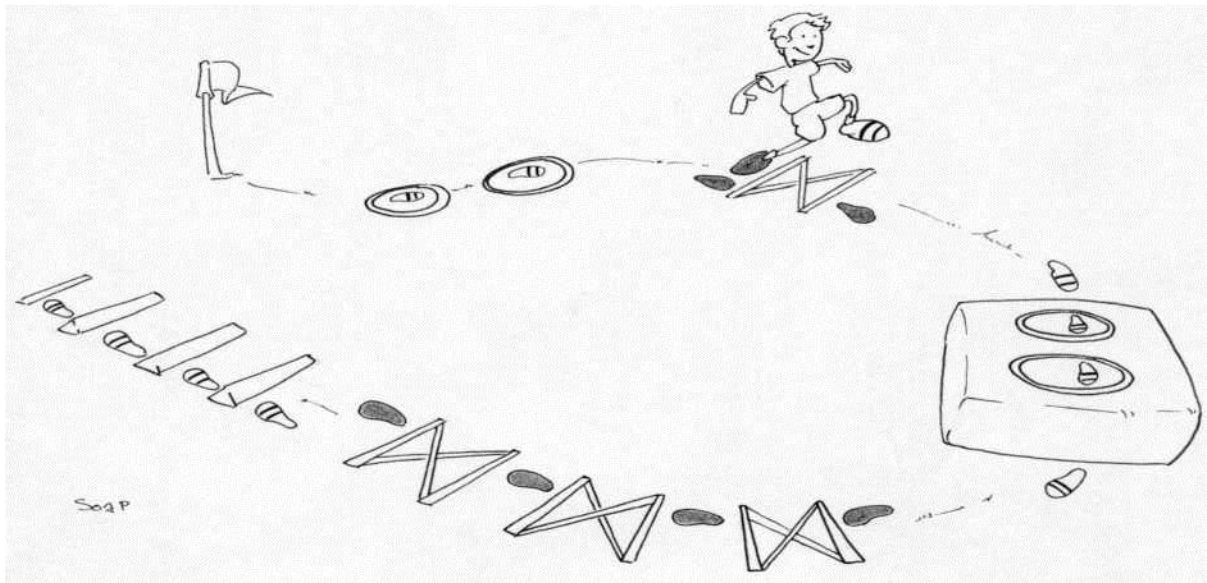
- мягкая поверхность, безопасные и нескользкие маркеры

Инвентарь:

- горизонтальные маркеры, брусок (зона) отталкивания

* Тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку

Карточка П-3.2



Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега по размеченной дистанции

Задание: понять технику выполнения «скачка», выполняя различные подводящие упражнения; ограничивать прыжковую зону

Пример: серия «скачков» по всей размеченной дистанции

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно скоординировать технику выполнения скачков, они теряют равновесие, часто не могут согласовать работу рук и «блокируют» их, чтобы обрести равновесие

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться дольше удерживаться в воздухе;
- помогать руками движению вперед

Рекомендации:

- спортсмен может подпрыгивать и удобно ставить стопу при первом касании поверхности;
- спортсмен должен стараться сохранить равновесие во время «скачка» и после приземления

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- постепенно увеличить количество «скачков»
- переходить к играм

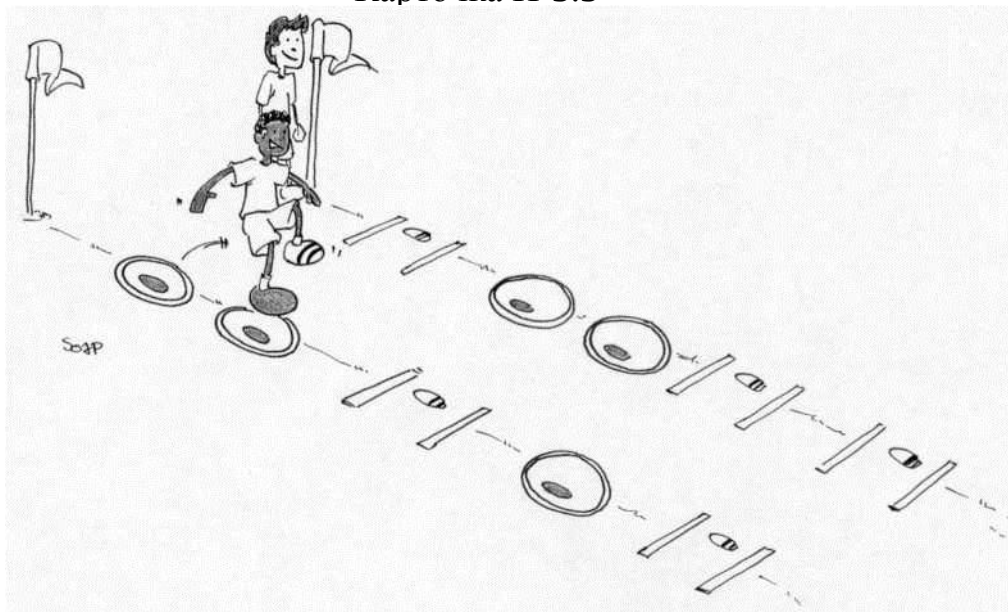
Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасные препятствия

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка П-3.3



Задача: обучать последовательному выполнению связки «скачок - шаг» без потери скорости

Задание: выполнять «скачок - шаг» на различной скорости и на различных ограниченных отрезках

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют короткие «скачки» и длинные «шаги»; они часто не могут выдерживать правильную прыжковую траекторию, теряют равновесие во время скачка; не используют руки и «свободную» ногу для продвижения вперед

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять связку «скачок - шаг» как цельное движение;
- не «заваливаться» во время прыжка

Рекомендации:

- сохранять равновесие при выполнении прыжковой последовательности;
- стараться не терять скорость;
- правильно работать руками и «свободной» ногой

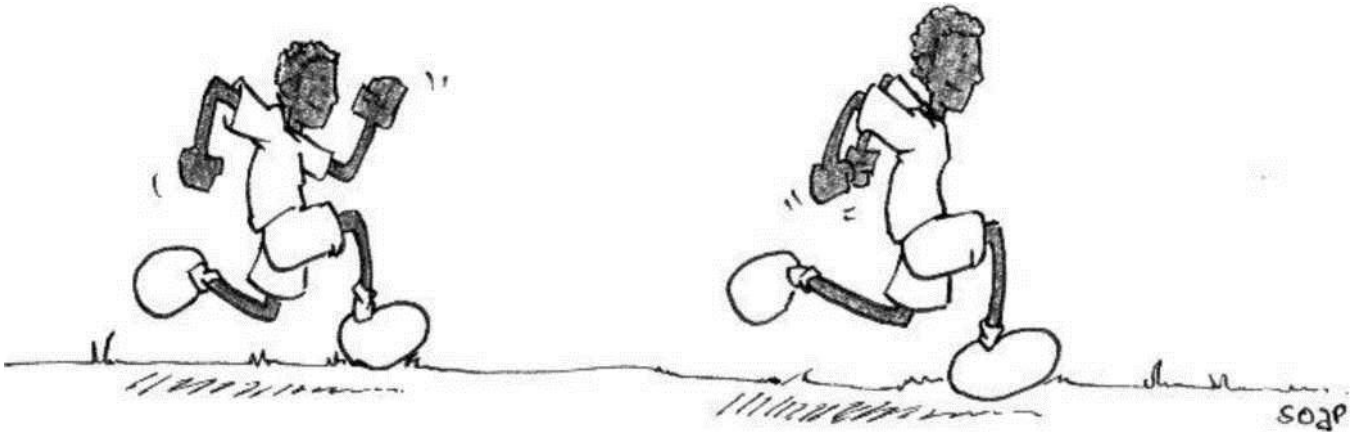
Последовательность обучения:

- менять последовательность прыжков (двойной «скачок», «шаг», двойной «шаг», и т.д.)
- добиваться синхронизации движения рук (как в беге или двумя руками одновременно);
- менять прыжковые зоны и длину прыжков
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасный инвентарь:
- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка П-3.4



Задача: обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях

Задание: выполнять сочетания «скачка» и «шага», меняя различные варианты работы рук (одновременно двумя руками, работа рук как в беге)

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам очень трудно координировать движения рук при каждом отталкивании; руки обеспечивают равновесие, но не помогают продвижению вперед

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать с небольших подскоков;
- стараться, чтобы руки и плечи были расслаблены при выполнении прыжков.

Рекомендации:

- добиваться хорошего равновесия во время серии прыжков;
- добиваться эффективной работы обеих рук

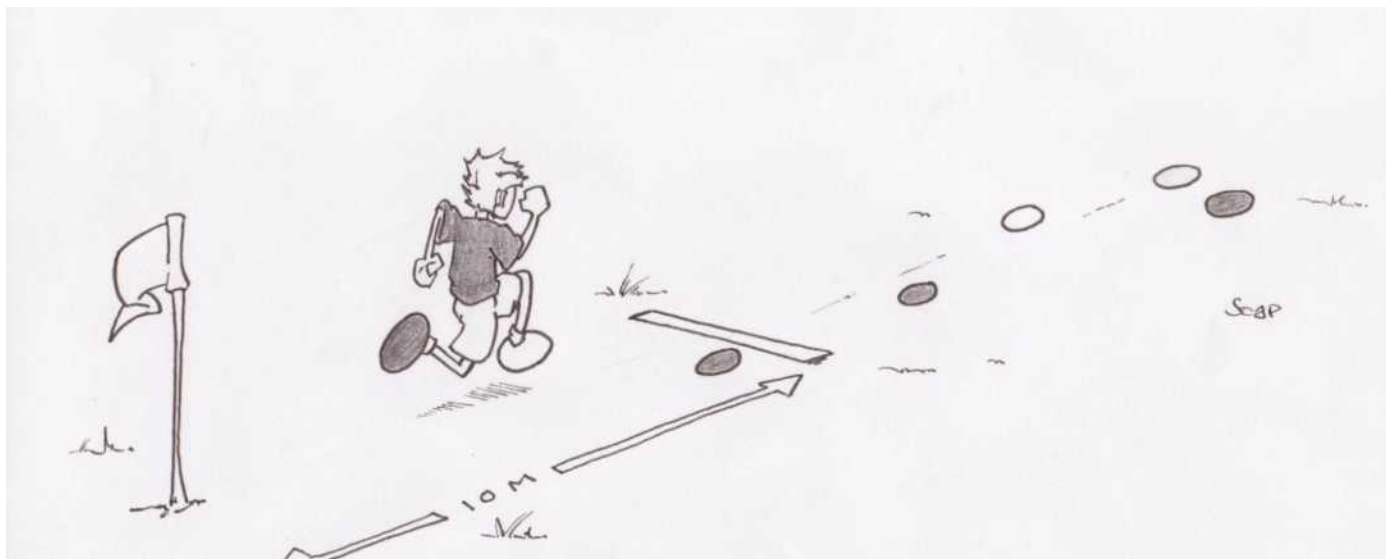
Последовательность обучения:

- менять трассы;
- менять количество прыжков в одном упражнении;
- использовать как поочередную, так и синхронную работу рук;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая ровная поверхность;
- горизонтальные и вертикальные маркеры

Карточка П-3.5



Задача: обучать технике выполнения связки «скачок - шаг» с короткого разбега

Задание: пробежать примерно 20 м и выполнить отталкивание в конце разбега у бруска отталкивания

Вероятное поведение занимающихся: сложно добиться стабильности в разбеге, они часто сокращают или удлиняют шаги с приближением к месту отталкивания

Инструкции по выполнению упражнения:

- менять место начала разбега, чтобы определить оптимальную длину;
- стараться сохранять одинаковый ритм и темп при повторных разбегах;

Рекомендации:

- добиваться точного попадания на брусок для отталкивания;
- приземляться на толчковую ногу;
- сохранять скорость перед отталкиванием

Последовательность обучения:

- несколько изменять длину разбега;
- ставить маркер в середине разбега

Безопасность:

- мягкая зона приземления;
- правильная организация группы

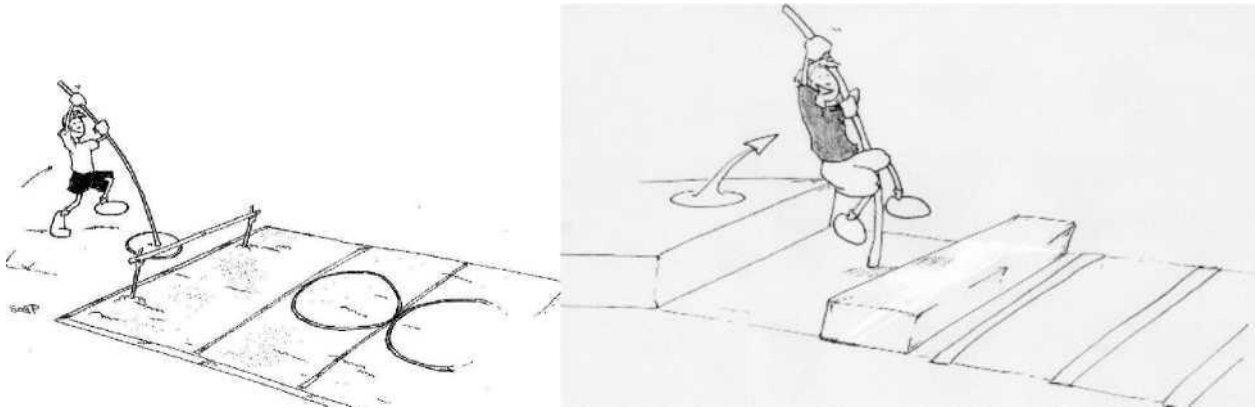
Инвентарь:

- маркеры, брусок отталкивания, рулетка

* Эта тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку

Комплекс П-4: Прыжок с шестом в длину и высоту

Карточка П-4.1



Задача: обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину

Задание: отталкиваться вперед от шеста с возвышения, чтобы выполнить прыжок на точность и дальность через безопасное препятствие (планка, маты)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не отталкиваются от шеста вперед, часто роняют шест во время прыжка, им трудно поднять ногу, чтобы преодолеть препятствие, и они неуверенно приземляются.

Инструкции по выполнению упражнения:

- выносить шест вперед;
- учиться постановке шеста

Рекомендации:

- подбирать оптимальное расстояние для хвата шеста;
- сохранять равновесие при приземлении (смотреть вперед);
- обеспечивать мягкое приземление

Последовательность обучения:

- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- изменять высоту платформы;
- менять длину прыжка;
- переходить к играм

Безопасность:

- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления

Инвентарь:

- шесты, платформа, маркеры

Карточка П-4.2



Задача: обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом

Задание: объединить отталкивание вперед и вверх в целостное движение (с короткого разбега), чтобы перепрыгнуть через возвышение; спортсмены держат шест произвольно

Вероятное поведение занимающихся: не опираются на шест во время прыжка, пытаются просто оттолкнуться от дорожки

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться от шеста, чтобы запрыгнуть на платформу;
- приземляться на обе ноги

Рекомендации:

- объединять бег и прыжок в целостное двигательное действие;
- отрабатывать правильную траекторию прыжка;
- выполнять движение по прямой в следующей последовательности: отталкивание / постановка шеста /, приземление в направлении прыжка.

Последовательность обучения:

- постепенно увеличивать высоту прыжка;
- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- переходить к играм

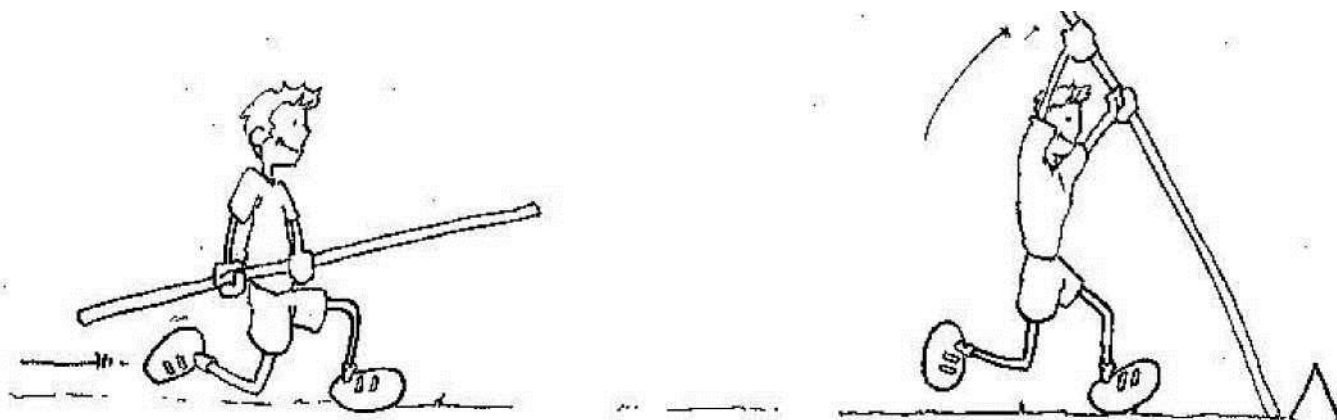
Безопасность:

- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления

Инвентарь:

- размеченная зона разбега, шесты, платформа

Карточка П-4.3



Задача: обучить постановке шеста

Задание: объединить бег и несение шеста, постановку шеста и отталкивание в целостное двигательное действие; это упражнение на самом деле не требует прыжка, но предъявляет требования к точной постановке шеста

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не точны во время выполнения упражнения и большую часть времени держат шест на уровне плеч; им трудно выполнить отталкивание после постановки шеста

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять бег и постановку шеста в целостное двигательное действие;
- выполнять активное отталкивание вперед после постановки шеста

Рекомендации:

- стараться бежать с обычным беговым ритмом;
- ставить шест по линии разбега;
- удерживать вверху руку, которая находится сзади;
- стараться не терять скорость в отталкивании;

Последовательность обучения:

- повторять последовательность «бег - постановка шеста» несколько раз;
- обозначить зону отталкивания («ящик» для упора);
- переходить к играм

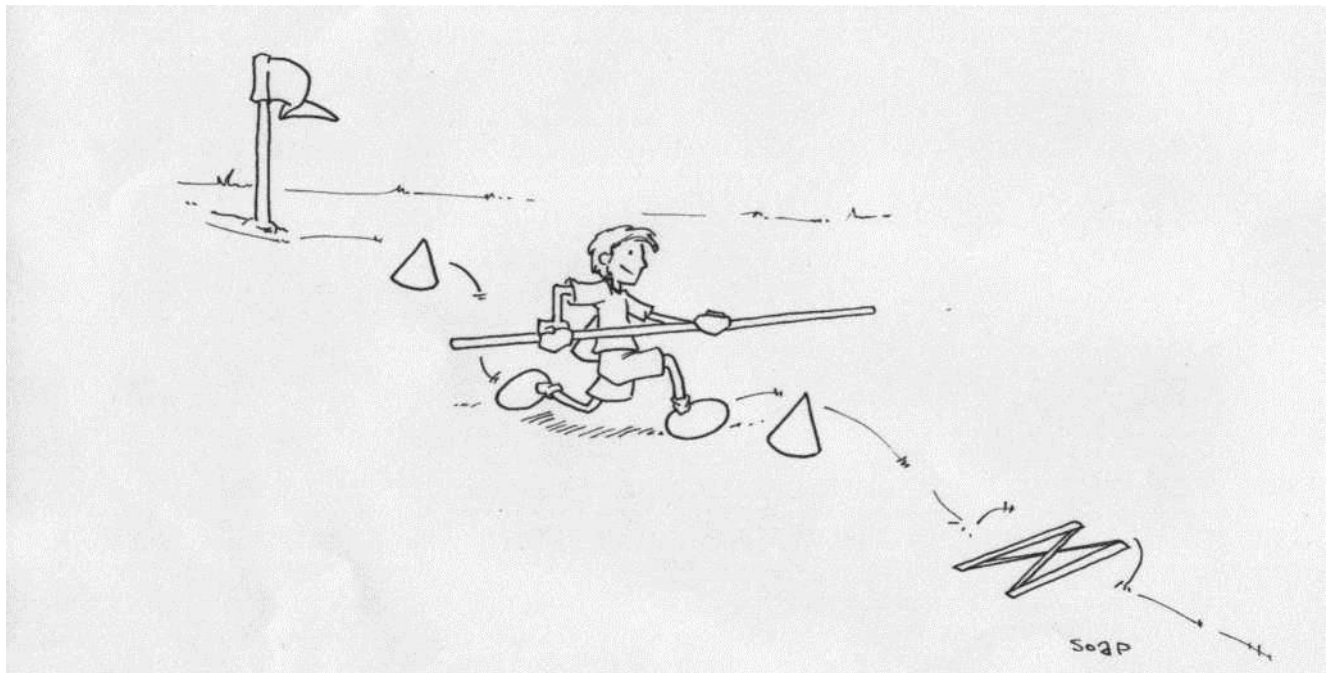
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- пригодные шесты;
- контроль за скоростью разбега

Инвентарь:

- шесты, ящик для отталкивания, цели (конусы и т.п.)

Карточка П-4.4



Задача: обучать разбегу с шестом

Задание: выполнить разбег с шестом несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: не могут сохранять структуру бега и ритм, когда держат шест; шест излишне раскачивается во время бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать с расслабленными плечами;
- держать шест в направлении бега, по возможности избегая колебаний Реко-

мендации:

- держать шест в направлении бега в зафиксированной позиции
- бежать ритмично

Последовательность обучения:

- применять различные варианты беговых упражнений;
- увеличивать скорость бега;
- переходить к играм

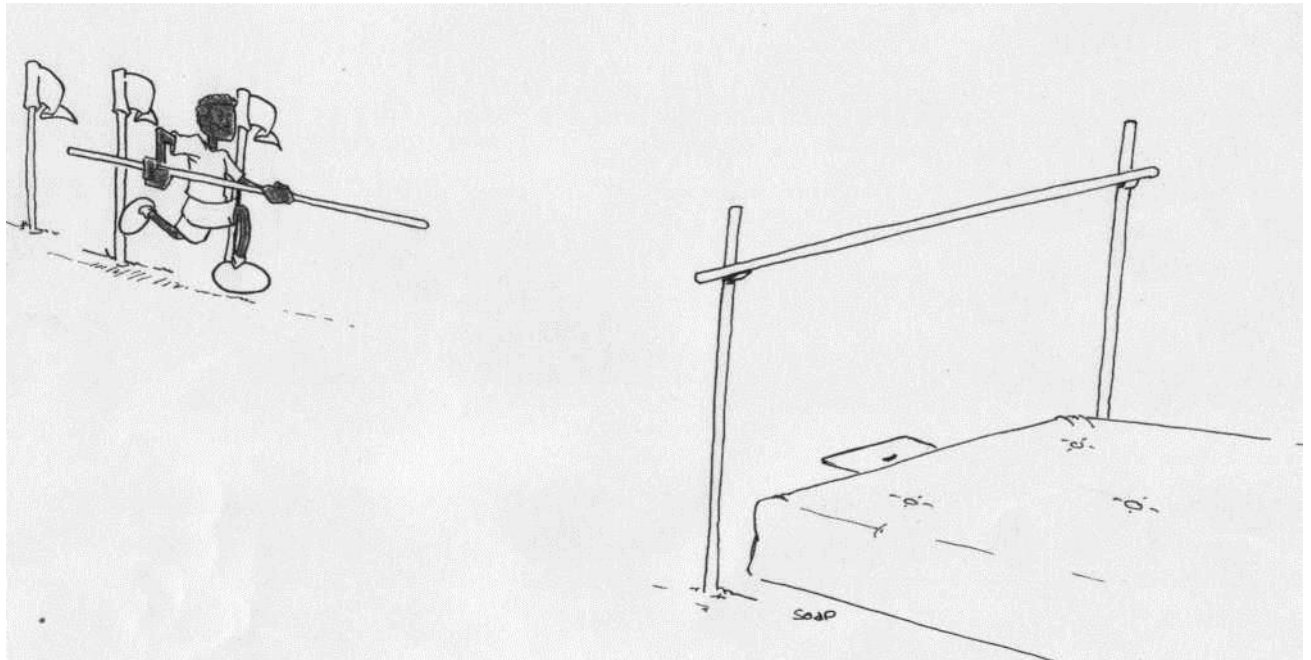
Безопасность:

- правильная организация группы;
- пригодные шесты

Инвентарь:

- шесты, вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка П-4.5



Задача: обучать прыжкам с короткого разбега

Задание: добиваться ритмичного и точного разбега по размеченной маркерами трассе (через каждые 30 см) с последующим прыжком на дальность или через планку

Вероятное поведение занимающихся: трудно связать в единое двигательное действие разбег, постановку шеста и прыжок

Инструкции по выполнению упражнения:

- постепенно увеличивать скорость;
- удерживать шест в направлении прыжка

Рекомендации:

- бежать ритмично;
- стараться объединить разбег / постановку шеста / прыжок в целостное двигательное действие;
- не снижать скорость перед отталкиванием После-

довательность обучения:

- использовать промежуточные маркеры для отработки ритма Без-

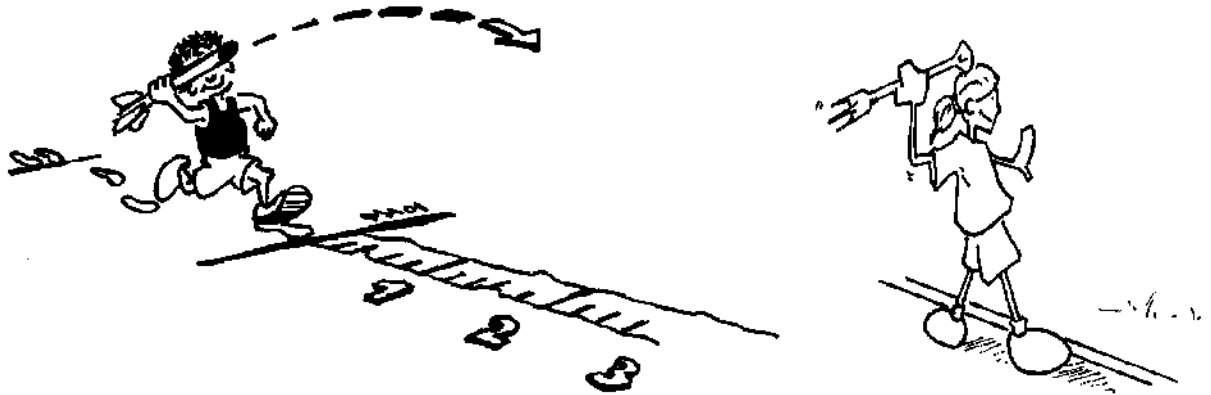
опасность:

- подходящая зона разбега, мягкая зона:
- шесты, сектор для прыжка с шестом, маркеры

Приложение 3

Комплекс М-1 метание детского копья

Карточка М-1.1



Задача: обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой

Задание: метать безопасный и легкий снаряд (не более 0,5 кг) в цель одной рукой из положения стоя, стопы параллельны; рука, выполняющая метание, должна быть поднята над плечом

Возможное поведение занимающихся: спортсмены сгибают туловище и поворачиваются боком в направлении метания, что мешает точности броска

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться, чтобы ось тела составляла прямую линию;
- смотреть в цель
- рука, выполняющая метание, поднята над плечом

Рекомендации:

- таз зафиксирован;
- рука поднята над плечом

Последовательность обучения:

- менять легкие снаряды;
- менять цели;
- переходить к играм

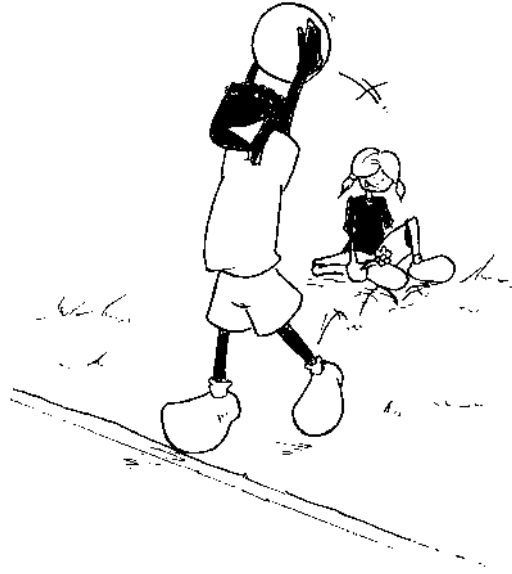
Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные снаряды

Инвентарь:

- легкие снаряды различных весов, обозначенные «мишени»

Карточка М-1.2



Задача: обучать разбегу перед броском

Задание: выполнять метание легкого набивного мяча подобно вбрасыванию мяча в футболе, с трех шагов бега

Вероятное поведение занимающихся: останавливаются перед метанием, таз отклоняется назад перед выпуском мяча

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, отталкиваясь левой ногой (для метателей-правшей);
- держать мяч высоко над головой

Рекомендации:

- не останавливаться перед выпуском мяча;
- продвигаться вперед после выпуска снаряда;
- смотреть в направлении метания;
- держать руки высоко над головой во время выпуска снаряда

Полнота обучения:

- менять траектории броска (высокая, низкая, по прямой и т.п.)
- осваивать метание, меняя толчковую ногу;
- переходить к играм

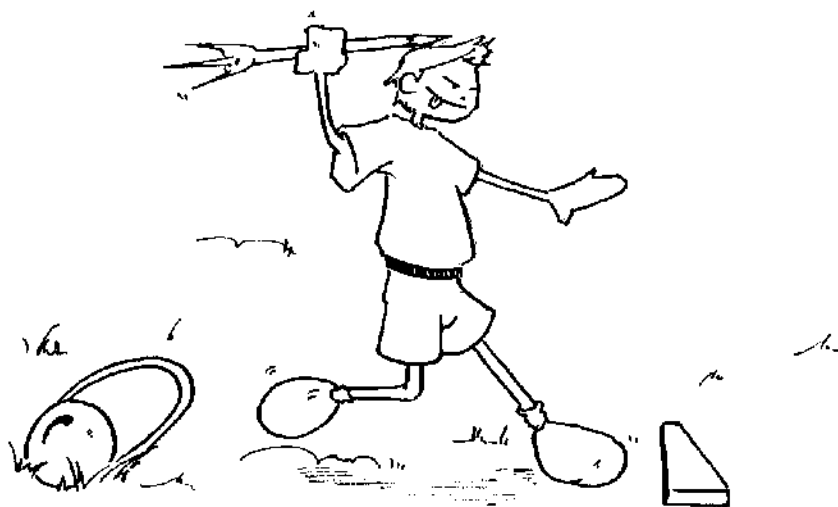
Безопасность:

- плоская поверхность;
- безопасные снаряды;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, сектор для метаний

Карточка М-1.3



Задача: обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета

Задание: выполнять серию из нескольких метаний различных легких снарядов после короткого разбега согнутой рукой, или такие же метания в цель (вес снаряда не более 0,5 кг)

Вероятное поведение занимающихся: испытывают трудности в выполнении метания с разбега (метают недалеко и неточно).

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться не менять положение туловища;
- смотреть в направлении метания или в цель

Рекомендации:

- попадать в цель;
- смотреть в направлении метания;
- не останавливаться перед выпуском снаряд;
- продолжать продвижение вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять способы метания;
- менять цели;
- переходить к играм

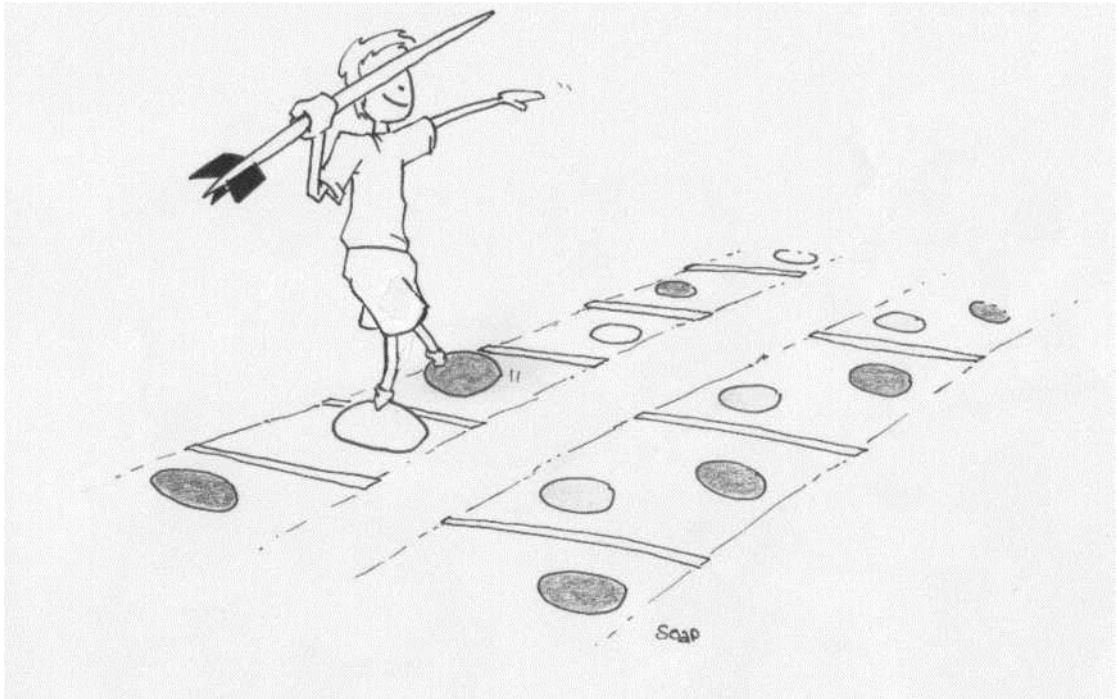
Безопасность:

- безопасные снаряды;
- правильная организация группы;
- ровная поверхность

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, мишени.

Карточка М-1.4



Задача: создать представление о разбеге скрестными шагами

Задание: последовательно выполнять метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания

Вероятное поведение занимающихся: сложно координировать шаги и правильно удерживать копье, которое раскачивается из стороны в сторону

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать копье в направлении метания;
- пытаться ритмично выполнять скрестные шаги

Рекомендации:

- стараться выполнять именно скрестные шаги;
- надежно удерживать копье в направлении метания

Последовательность обучения:

- менять ритм скрестных шагов;
- постепенно увеличивать длину копья

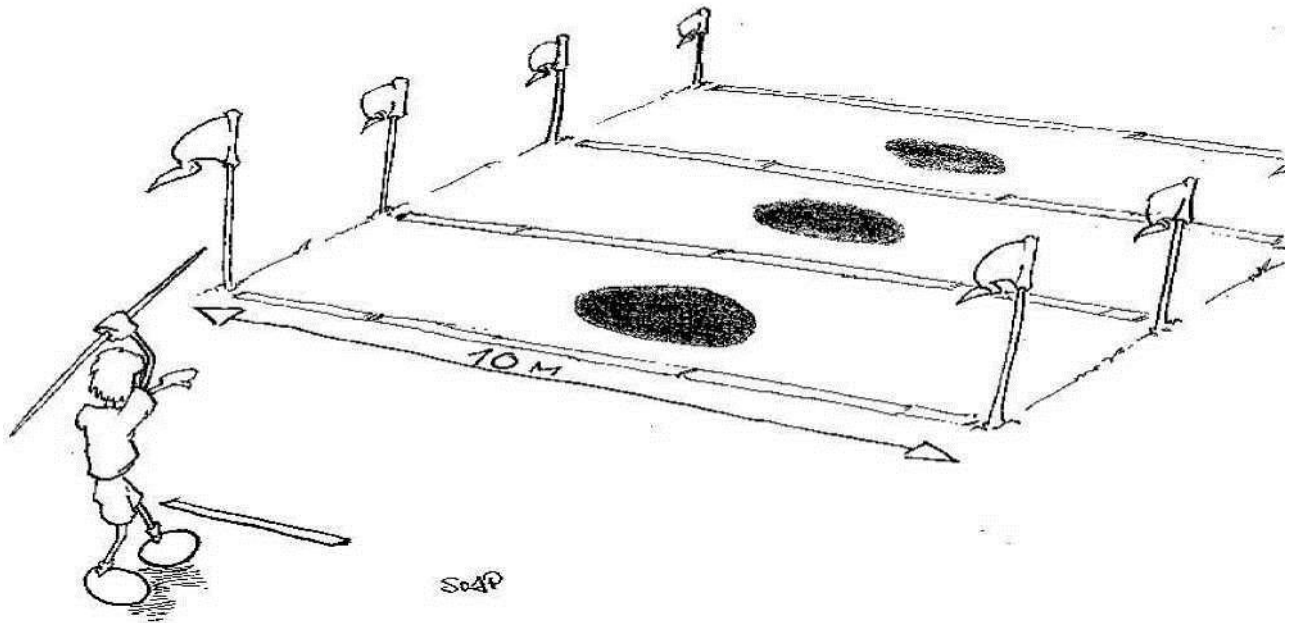
Безопасность:

- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний

Инвентарь:

- различные копья, вертикальные маркеры

Карточка М-1.5



Задача: обучать выполнению полного броскового действия с короткого разбега

Задание: выполнить метание после короткого разбега в размеченной зоне до 20 м на точность; вес снарядов до 500 г

Вероятное поведение занимающихся: трудно объединить разбег и метание в единое двигательное действие.

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться ритмично выполнять разбег;
- смотреть вперед при выпуске снаряда

Рекомендации:

- стараться соблюдать правильную траекторию при выпуске снаряда;
- переносить вес тела на опорную ногу, туловище наклонено вперед в направлении метания

Последовательность обучения:

- менять расстояние до цели;
- менять копия

Безопасность:

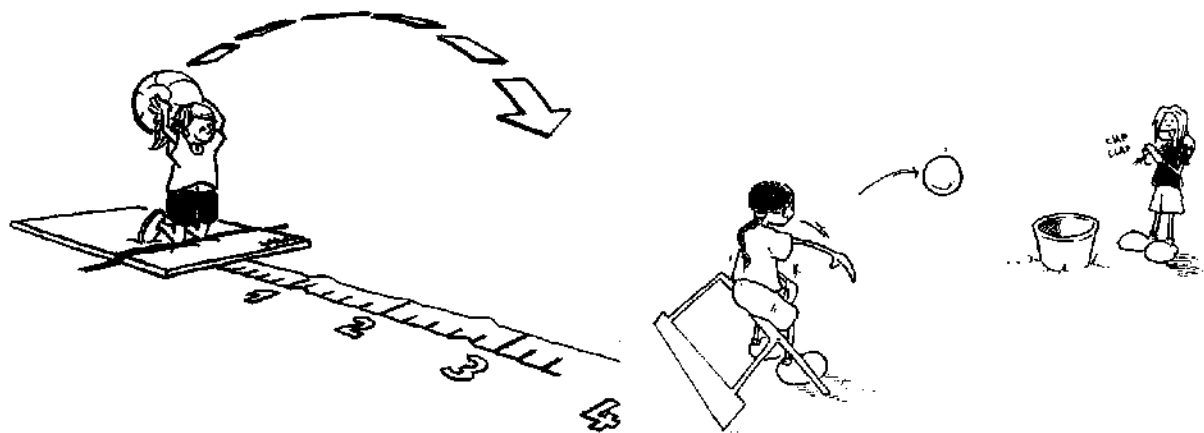
- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний

Инвентарь:

- различные копия, вертикальные маркеры

Комплекс М-2: Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях

Карточка М-2.1



Задача: обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя

Задание: из положения сидя на опоре выполнять метание без участия ног (вес снаряда не более 1 кг)

Вероятное поведение занимающихся: пытаются метать с нарушением осанки; это ухудшает точность метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- сидеть в удобном и стабильном положении;
- надежно удерживать снаряд

Рекомендации:

- туловище и руки движутся с ускорением;
- добиваться скоординированного движения туловища и рук;
- добиваться точности метания

Последовательность обучения:

- изменять вес снарядов;
- менять мишени, дистанции и траектории
- менять исходное положение для метаний (через голову, от груди, справа, слева)
- переходить к играм

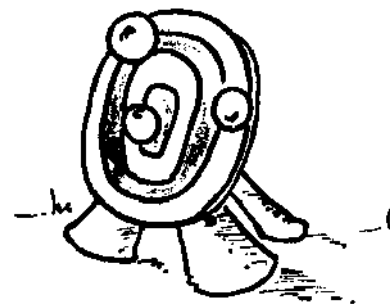
Безопасность:

- устойчивое место для седа в исходном положении;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды

Инвентарь:

- маты, снаряды для метания, мишени

Карточка М-2.2



Задача: совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища

Задание: опуститься на одно колено, начинать с ускорением разгибать туловище и выполнять метание в цель (вес снаряда не более 1 кг)

Вероятное поведение занимающихся: теряют равновесие во время метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать равновесие;
- удерживать таз без движения

Рекомендации:

- добиваться движения туловища с постоянным ускорением;
- добиваться скоординированной работы туловища и рук
- добиваться точной траектории

Последовательность обучения:

- изменять снаряды;
- менять траекторию и дальность полета снаряда;
- метать снаряд из различных положений (через голову, от груди, справа, слева)
- переходить к играм

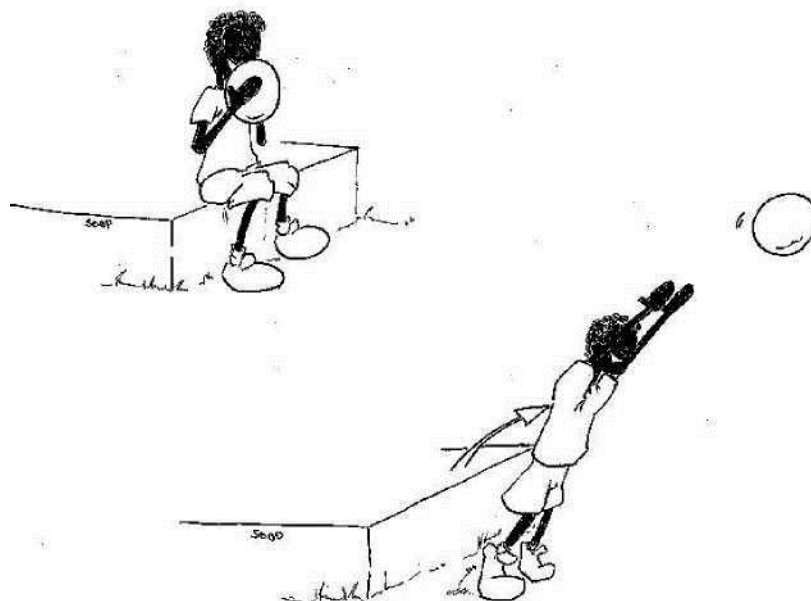
Безопасность

- мягкая опорная поверхность для метания с колена;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды для метаний

Инвентарь:

- маты, различные снаряды для метаний, мишени

Карточка М-2.3



Задача: обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска

Задание: из положения сидя на возвышении спортсмены должны резко выпрямляться и выполнять метание за счет работы ног; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: новички метают без включения ног, отводя таз назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, включая в движение ноги;
- удерживать равновесие при движении вперед

Рекомендации:

- скоординированное движение ног (голеностопный, коленный и тазобедренный суставы составляют прямую линию);
- руки «подхватывают» движение ног;
- сохранять стабильное положение таза

Последовательность обучения:

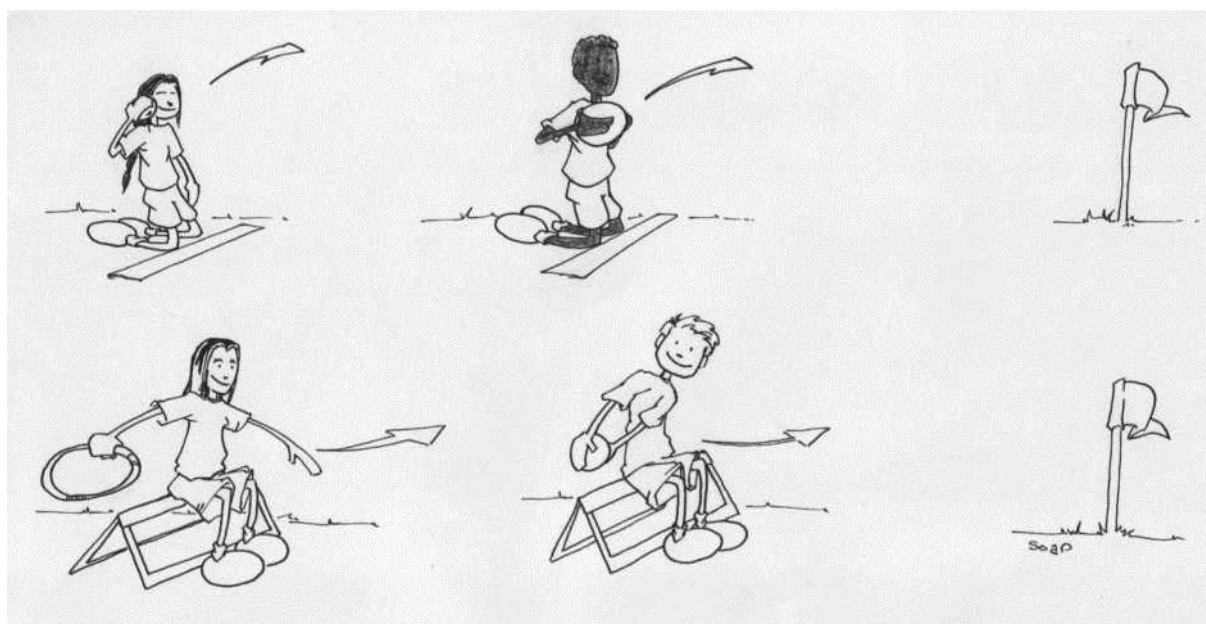
- менять высоту возвышения;
- менять снаряды (форму, вес);
- менять варианты метания;
- переходить к играм

Безопасность:

- пригодные набивные мячи;
- правильная организация группы;
- нескользкая поверхность

Инвентарь: снаряды для метаний, платформа для седа в исходное положение

Карточка М-2.4



Задача: обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»

Задание: выполнять метания из различных исходных положений, от левого и правого плеча, от груди, с поворотом вправо и влево; вес снарядов - не более 1кг

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут выполнить результативное метание, потому что они не «включают» бедра и таз при выпуске снаряда

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять движение с ускорением;
- учиться включать в работу ноги и таз

Рекомендации:

- не падать во время метания;
- наклоняться вперед после выпуска снаряда;
- делать акцент на метание вверх

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (форму, вес);
- изменять способ захвата снаряда;
- переходить к играм

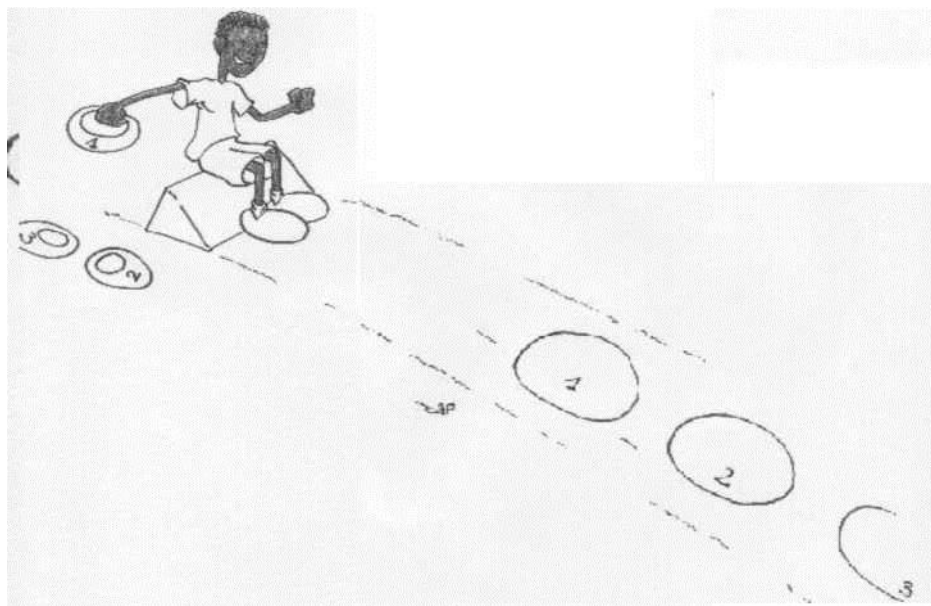
Безопасность:

- мягкая поверхность для метания с колена;
- пригодные снаряды

Инвентарь:

- различные снаряды;
- возвышения для седа в исходном положении;
- мишени

Карточка М-2.5



Задача: обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя»

Задание: из положения «стоя на колене» или из положения «сидя» выполнять метание одинаковых или разных предметов в цель, расположенную на все возрастающем расстоянии; в случае, если метание выполняется после вращения, немного перемещать метателей правойшей влево от цели; вес снарядов - не более 1 кг.

Вероятное поведение занимающихся: при разных вариантах исходного положения спортсмены не могут удержать туловище (различные «заваливания», движение плечевого пояса назад и т.д.); им трудно обеспечить точность метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять стабильное положение туловища во время метания;
- смотреть в направлении мишени;
- после выпуска снаряда «проводить» его взглядом и движением плеч;

Рекомендации

- во время фазы выпуска снаряда сохранять стабильное положение туловища, не терять равновесия;
- туловище обращено в сторону метания;
- изменять траекторию полета снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды и способы захвата;
- изменять место расположения мишеней

Безопасность:

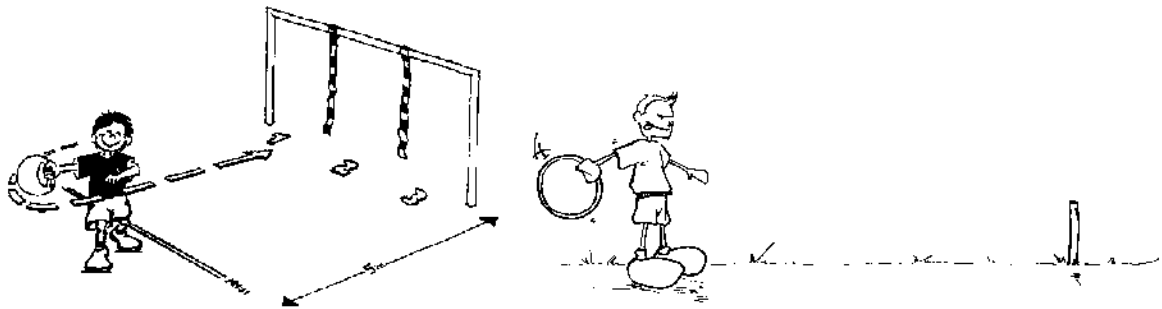
- безопасные снаряды

Инвентарь:

- различные снаряды, возвышения, мишени

Комплекс М-3: Метание с поворотом

Карточка М-3.1



Задача: обучать технике метания с поворотом

Задание: освоить движение верхней половины туловища с легким снарядом весом не более 1 кг, который свободно держать в руках (обручи, клюшки и т.д.)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены после поворота не могут выполнить метание в нужном направлении; метатели-правши отводят левое плечо назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- находиться перед целью;
- смотреть в направлении цели;
- при метании снаряд должен находиться на расстоянии от туловища рекомендации:
- метать снаряд вперед и прямо;
- свободная рука не расслабляется;
- не откидываться назад;
- сохранять равновесие после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- изменять расположение цели (приближать, удалять);
- менять снаряды;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метаний;
- правильная организация группы

Инвентарь

- различные снаряды для метаний;
- хорошо видимая мишень

Карточка М-3.2



Задача: обучать выполнять метание после поворота прямо вперед

Задание: обучать вращению; использовать удобные снаряды (как и в первой карточке); смотреть вправо сторону от направления метания и вперед в направлении метания

Вероятное поведение занимающихся: выполняют метание движением плечевого пояса вперед, не «включая» ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении метания, «проводя» снаряд взглядом
- точность важнее дальности;
- соблюдать меры безопасности

Рекомендации:

- выпускать снаряд в направлении метания, вперед и прямо
- свободная рука не расслабляется
- не отклоняться в противоположную от метания сторону;
- усиливать финальное усилие движением сзади стоящей ноги

Последовательность обучения:

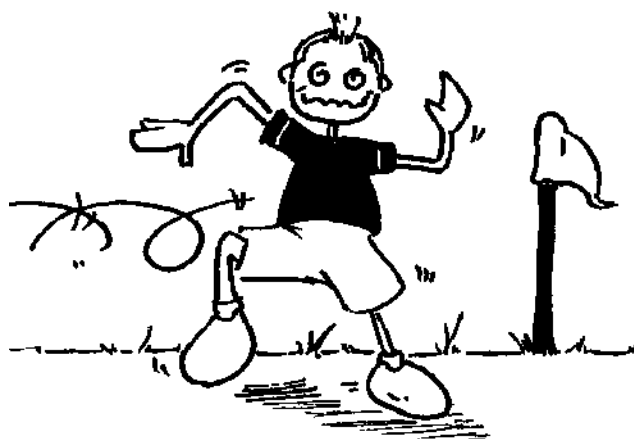
- постепенно отодвигать мишень;
- метать в цель, расположенную на различном расстоянии;
- метать различные снаряды (по форме и по весу);
- увеличивать скорость выполнения поворота;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метания;

- правильная организация группы, хорошо видимая цель
- Инвентарь: пригодный инвентарь, мишени

Карточка М-3.3



Задача: обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом

Задание: осваивать «вращательную» ходьбу; спортсмены должны идти вдоль линии, выполняя вращательные движения: стопы поочередно ставятся под углом 45° , 90° и более к направлению движения;

Вероятное поведение занимающихся: трудно перенести вес тела на пятку или на стопу без движения бедрами назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- ставить стопы активно;
- не смотреть вниз

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- следить за вращением;
- двигаться вдоль прямой линии

Последовательность обучения:

- идти с выпрямленным туловищем или с наклоном вперед;
- выполнять упражнение с вращением влево, затем вправо;
- выполнять метание после ходьбы с вращением;
- переходить к играм

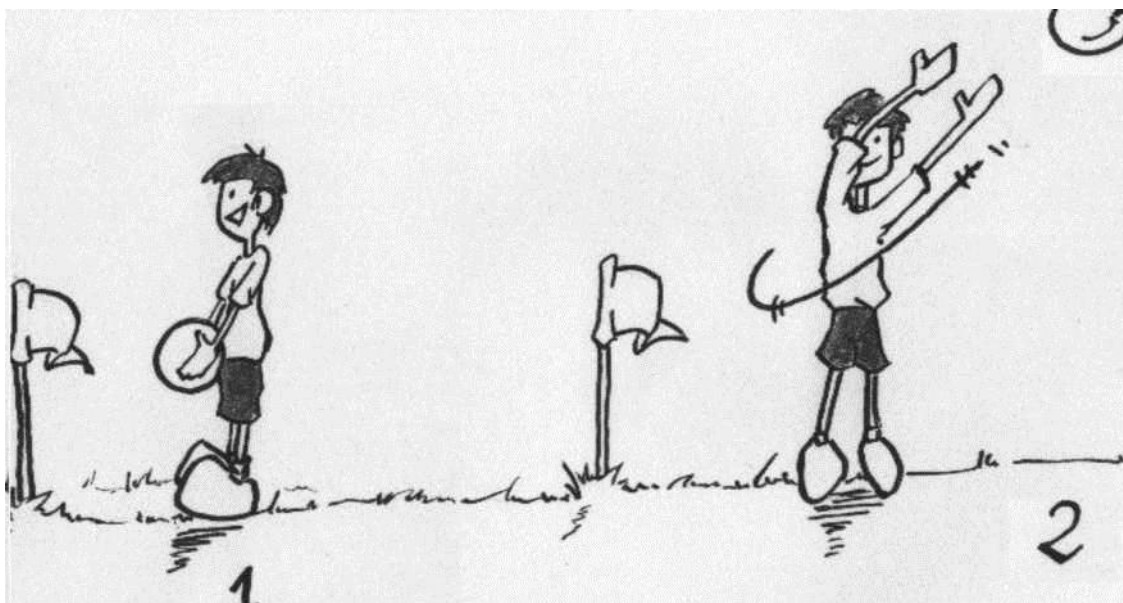
Безопасность:

- ровная поверхность

Инвентарь:

- маркеры, снаряды для метаний

Карточка М-3.4



Задача: совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота

Задание: встать спиной в направлении метания, метать снаряд через левое/правое плечо; стараться включать в метание ноги (вес снарядов - не более 2 кг)

Вероятное поведение занимающихся: стоят спиной к зоне метания и часто теряют равновесие после выпуска снаряда, излишне отклоняясь назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за «включением» в метание ног;
- следить за вращением туловища

Рекомендации:

- сохранять равновесие во время выпуска снаряда;
- следить за поворотом туловища влево при выпуске снаряда через левое плечо;
- вытягивать руки по дуге вверх во время выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды (вес, форму)
- менять дальность бросков;
- метать влево и вправо;
- переходить к играм

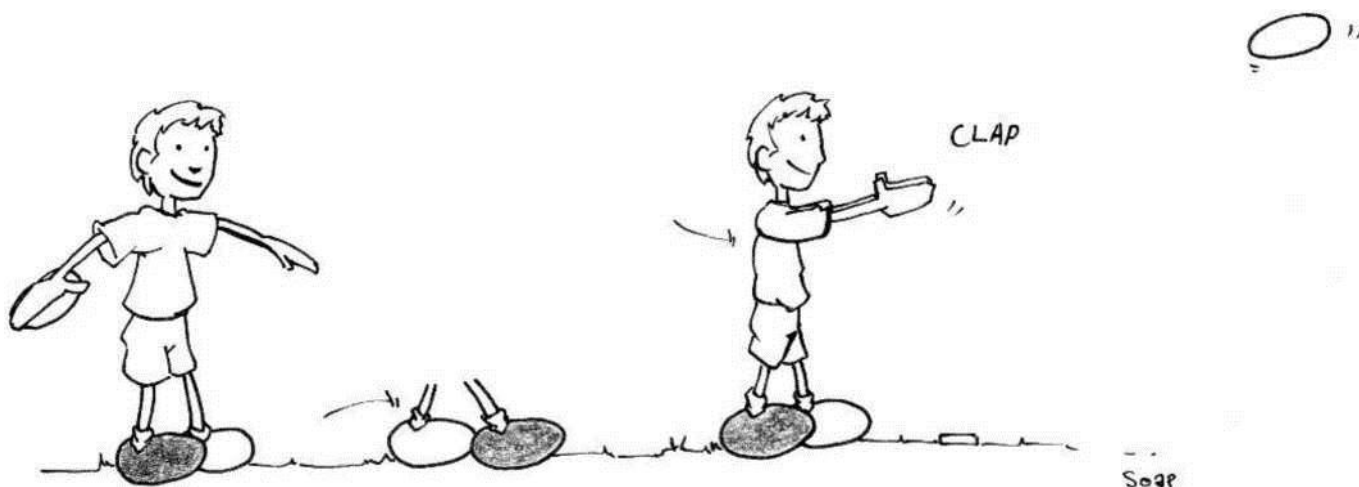
Безопасность:

- правильная организация группы;
- контроль за зоной приземления

Инвентарь:

- снаряды различного веса, маркеры

Карточка М-3.5



Задача: обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов

Задание: выполнять метание в цель с вращением после нескольких шагов боком, слева и справа; максимальный вес снаряда 1 кг

Вероятное поведение занимающихся: после ходьбы вращение неуверенное, снаряд перед выпуском часто находится впереди спортсмена, а не сбоку

Инструкции по выполнению упражнения:

- при постановке левой стопы перед вращением отводить снаряд назад;
- придерживаться ритма шагов: длинный шаг левой - короткий правой - левой - вращение;
- туловище и взгляд направлены в направлении метания

Рекомендации:

- стараться показать хороший результат;
- удерживать равновесие во время фазы выпуска снаряда;
- смотреть в цель во время фазы выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания;
- изменять варианты подхода;
- переходить к играм

Безопасность:

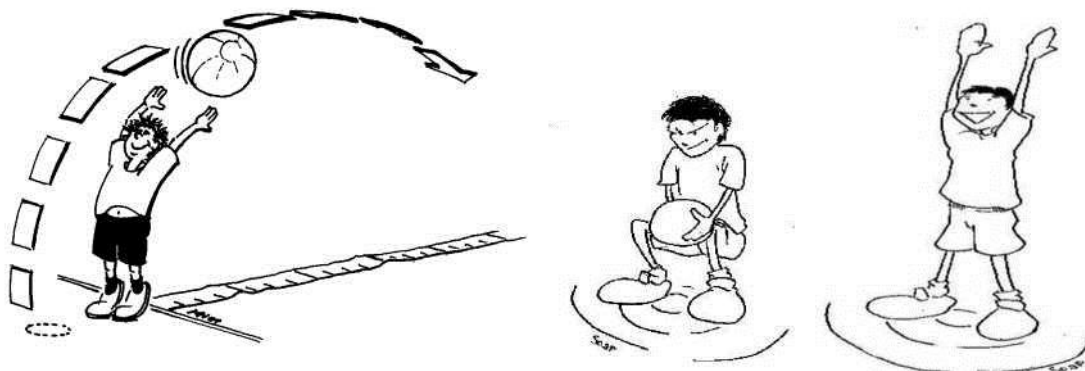
- правильная организация группы;
- правильно размеченная зона для метаний

Инвентарь:

- снаряды, вертикальные маркеры, цели (мишени)

Комплекс М-4: Метание набивного мяча назад

Карточка М-4.1



Задача: обучать общей координации движений во время метания

Задание: спортсмены должны подбрасывать вверх различные набивные мячи, полностью «включая» все тело

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не используют ноги/стопы во время метания (они прижимают пятки к земле); метание выполняется не вертикально и не точно из-за неестественных движений туловища/рук (результат: выполняется метание назад, а не вверх)

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на мяч после выпуска (существует риск получить удар мячом при приземлении);
 - метать, используя мышцы всего тела
- Рекомендации:

- сохранять вертикальную траекторию;
- использовать мышцы всего тела;
- во время фазы выпуска снаряда все тело находится в вертикальном положении;
- обычное положение головы (глаза смотрят вперед) во время метания

Последовательность обучения:

- менять высоту метаний;
- ловить снаряды после метания (при приземлении);
- выполнять метание одной рукой (поочередно, правой и левой) и двумя руками;
- переходить к играм

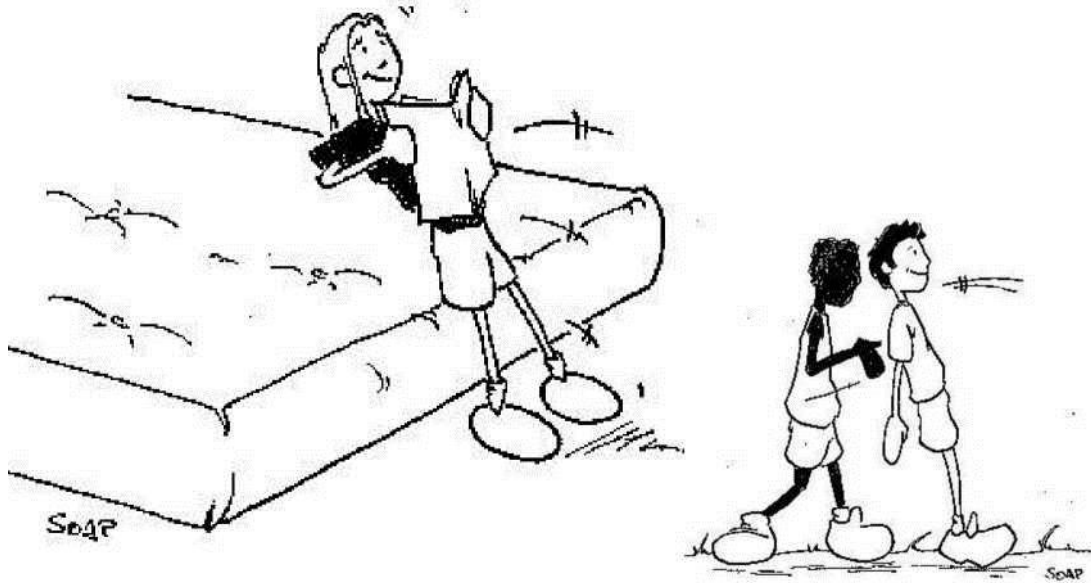
Безопасность:

- правильная организация группы и места для метаний;
- использование набивных мячей адекватного веса

Инвентарь:

- набивные мячи, горизонтальные маркеры

Карточка М-4.2



Задача: обучать движению по полной амплитуде

Задание: подготовить серию упражнений, связанных с потерей равновесия назад или «падением» назад

Вероятное поведение занимающихся: прогибаются назад на уровне таза, продолжая держать голову вертикально - голова должна двигаться назад вместе с туловищем

Инструкции по выполнению упражнения:

- убедиться в том, что зона позади спортсмена безопасна;
- сохранять прямую осанку при потере равновесия,

Рекомендации:

- не бояться терять равновесие при «падении» назад;
- выполнять движение назад с прямой спиной;
- сохранять естественное положение головы

Последовательность обучения:

- повторять некоторые игровые упражнения для «опрокидывания» назад;
- переходить к играм

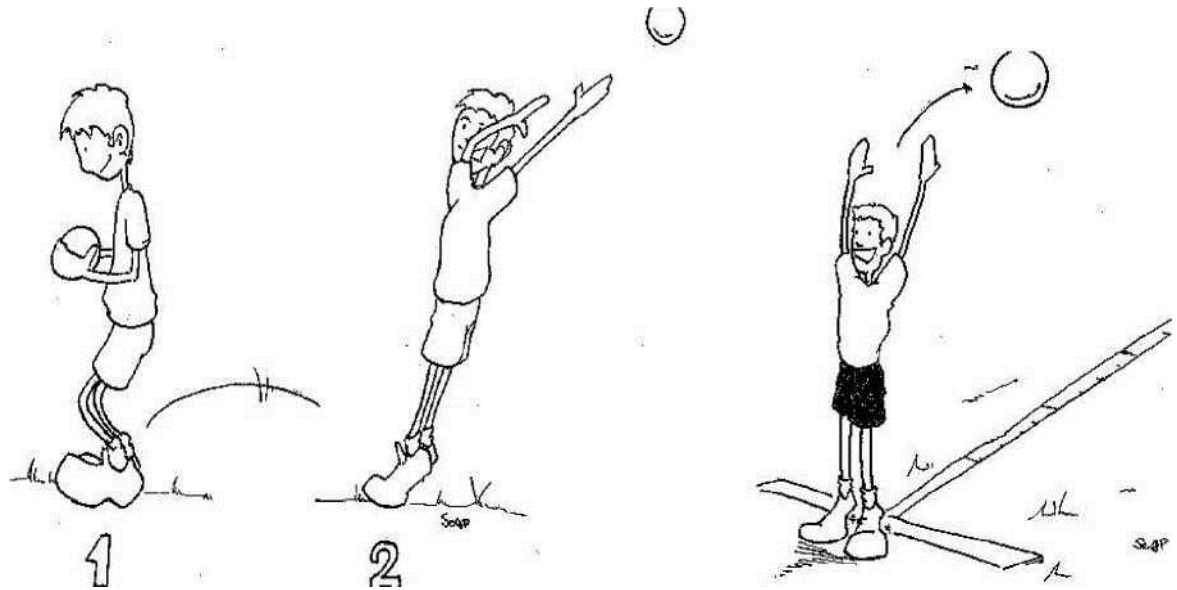
Безопасность

- безопасная задняя зона;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- маты

Карточка М-4.3



Задача: обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад)

Задание: выполнять подскок назад, завершая его метанием

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют движение бедер назад, не помогая руками и туловищем; они останавливаются после разбега, чтобы вновь обрести равновесие, и затем выполняют метание

Инструкции по выполнению упражнения:

убедиться в том, что задняя зона безопасна;

- объединять разбег и метание в целостное двигательное действие;
- контролировать приземление снаряда

Рекомендации:

- объединять разбег и метание в целостное движение;
- выполнять метание, стараясь попасть в выбранную цель;
- добиваться, чтобы туловище с ногами оставались прямыми во время выпуска мяча

Последовательность обучения:

- менять снаряды (вес и размер);
- менять варианты разбега;
- переходить к играм

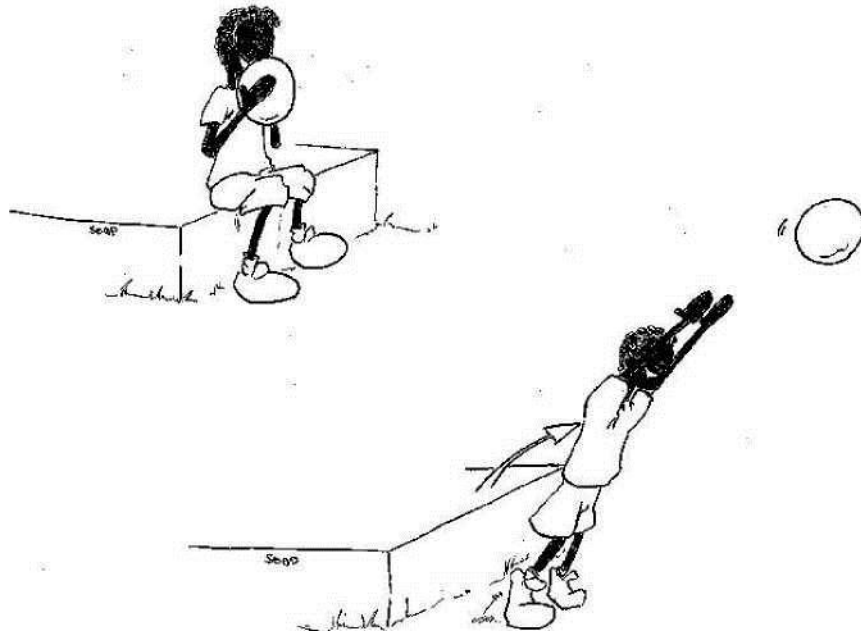
Безопасность:

- безопасная зона разбега;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи, маркеры;
- размеченные зоны для попадания мяча

Карточка М-4.4



Задача: обучать броску набивного мяча вперед

Задание: выполнить бросок набивного мяча вперед, стоя на двух ногах

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены держатся неуверенно и не используют эффективно силу ног; когда спортсмены выпускают мяч из рук, бедра движутся назад

Инструкции по выполнению:

- вытянуться вперед во время броска;
- «включать» все группы мышц движение всего тела

Рекомендации:

- выпустить снаряд, включив в движение ноги;
- метать снаряд в определенном направлении;
- вытянуться вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (вес, форма)
- выполнять предварительный разбег и выпрыгивать при метании;
- менять траекторию броска (высокая, низкая, далекая, близкая)

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи

Карточка М-4.5



Задача: обучать сохранению равновесия при метании сбоку - назад

Задание: выполнять броски набивного мяча назад, включая в движение обе ноги или одну ногу; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно удерживаться в стабильном положении во время таких бросков, и нога, находящаяся сзади, может подогнуться при броске с включением одной ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за поддержанием равновесия;
- выпрямлять тело полностью;
- выполнять метание назад по прямой траектории;
- вытянуться после выпуска снаряда в сторону метания

Рекомендации:

- выполнять метание по намеченной траектории;
- стараться показать хороший результат

Последовательность обучения:

- научиться выполнять разбег (несколько шагов);
- менять снаряды и траекторию полета;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи

Приложение 4

Упражнения специальной физической подготовки (упражнений) в барьерном беге, прыжках в высоту, длину.

1. Стоя в высоком полуприседе, ноги на ширине плеч, движения руками, согнутыми в локтях, как при беге, то же с отягощениями в руках (гантели, пластиковые бутылки с песком, водой, камни), чередовать в выполнении без отягощений, очень быстро, но свободно.



2. Стоя в шаге, движения прямыми руками с большой амплитудой с постепенно нарастающей частотой при некотором сокращении амплитуды, то же чередовать с работой согнутыми руками, но с максимальной частотой и сокращенной амплитудой.



3. Движения руками, согнутыми в локтях, как при беге со скакалкой или полотенцем на плечах, постепенно повышая темп движений до максимального, между подходами встряхнуть и расслабить плечи и руки.



4. Движения ногами как при беге в верхней опоре руками на брусках, фиксируя число движений одной ногой за 10–20 с, отдых между подходами 3–5 мин.



5. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45°).



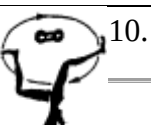
6. Движение прямыми ногами с амплитудой до 90° с переходом на максимальную частоту свободных движений ногами как при беге.



7. Движения ногами как при беге в висе на кольцах.



8. То же в висе на перекладине с отягощениями на голених-стопах – утяжеленных кроссовках, обувь с тяжелыми стельками, манжетами 0,5–2 кг.

	9. Круговые движения ногами с переменной темпа лежа поперек скамейки и держась руками.
	10. Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках.
	11. Встречные движения прямыми ногами с переменной темпа и амплитуды лежа на животе на коне – повышенной опоре.
	12. То же, но лежа на повышенной опоре, на спине, удерживаясь руками.
	13. Стоя на одной ноге и держась рукой за опору (у стенки), свободные размахивания ногой с повторяющимся акцентом на активный мах назад с быстрым переходом на движение вперед, наибольшее усилие проявлять при быстром торможении ноги сзади и начале движения вперед до колена опорной ноги, далее нога должна вылетать вперед-вверх по инерции, смена положения ног после 10–15 маховых движений, тоже с использованием утяжелений: манжет, обуви.
	14. То же упражнение, но акцент на активный мах прямой ногой вперед с быстрым переходом на движение назад, наибольшее усилие при смене направления движения в пределах 45° (крепко держась за опору рукой и привставая на носок опорной ноги) далее нога свободно по инерции продолжает движение назад.
	15. Способ крепления отягощения – гантели к стопе. На кольцо из крепкой веревки (А) укладывается гантель 1–3 кг (Б), в свободные отверстия над гантелью (В) плотно просовывается передняя часть стопы. При использовании связки из 2–3 новых шнурков для кроссовок, они завязываются на уровне ближних к подъему стопы концов.
	16. Лежа на спине на повышенной опоре (коне, столе, тумбе), опускание и подъем прямых ног с отягощением (зажатым стопами набивным мячом), акцент на активном переходе на подъем ног в нижнем положении.
	17. То же, но лежа на животе с акцентом на подъем ног из нижнего положения, то же, но медленный подъем с упругими покачиваниями до прогиба в пояснице.



18. В положении широкого шага (выпада) с опорой ногой на 3–6 рейку гимнастической стенки или на скамейку, упругие покачивания, то же быстрым толчком обеих ног в легком подпрыгивании сменить положение ног, постепенно добавлять частоту смен, следить за свободной работой рук как при беге; то же, но в каждом подходе повышать опору до максимальной.



19. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, менять расстояние до опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время. Высоким показателем частоты движений за 6 с в этом упражнении является – 18 раз одной ногой (или пар шагов).



20. В положении широкого выпада упругие покачивания, то же с постепенным увеличением выпада и амплитуды движений.



21. В положении среднего выпада толчком обеих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавлять амплитуду и частоту движений, тоже с гантелями в руках.



22. Ходьба широкими выпадами до 15–20 шагов с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-вверх, постепенно добавлять темп шагов с последующим переходом в легкий бег, затем встряхивание ног.



23. Бег с высоким подниманием бедра, начиная на месте, затем с небольшим продвижением вперед и постепенным повышением темпа движений на дистанции 20–30 м и переходом в легкий бег.



24. Тоже упражнение, но с акцентом на активное опускание ноги на переднюю часть стопы без касания пяткой, после 20–30 м с переходом в легкий бег.



25. Бег с забрасыванием – «захлестыванием» голени назад свободно до касания пятками ягодиц, следить за осанкой – вертикальным положением тела и упругим положением на стопе опорной ноги, заканчивать легким бегом.



26. Бег с подниманием бедра и захлестыванием голени – «колесо», следить чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой ноги вперед-назад полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед, руки выполняют свободное движение как при беге, заканчивать переходом в легкий бег.



27. Продвижение вперед, отталкиваясь преимущественно стопой, руки работают как при беге, то же с гантелями в руках.



28. Из основной стойки перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пятку, сохраняя наклон пробежать 15–20 м.



29. Толчки и удары по набивному мячу пяткой с постепенно возрастающей активностью.



30. Броски, толчки и удары по набивному мячу передней частью стопы, подъемом с постепенно возрастающей активностью.



31. В основной стойке на одной ноге, крепко держась за опору, вынесение маховой ноги как при беге с сопротивлением партнера, наибольшее сопротивление оказывать в крайнем заднем положении ноги, постепенно снижая по мере выдвижения ноги впереди опорной, после 10–15 повторений смена положения ног, закончить легкой пробежкой на 30–40 м, запомнить ощущения легкости при выносе ног в беге.



32. То же упражнение, но опускание ноги, наибольшее сопротивление партнера оказывать при крайнем переднем положении ноги, постепенно снижая до приближения ноги к опорной, после смены положения ног закончить легкой пробежкой, запомнив ощущения в движении ног при беге.



33. Партнера может заменить с меньшим эффектом отягощение, действующее через блок, стоя спиной наибольшее усилие проявлять в самом начале движения ноги вперед, после смены положения ног закончить легкой пробежкой.



34. Тоже упражнение, но стоя лицом к блоку, наибольшее усилие прикладывать в самом начале опускания ноги вниз к себе, после смены ног закончить легкой пробежкой.



35. С резиновым амортизатором, очень важно использовать его наибольшее сопротивление – растяжение в рабочей фазе движения ноги, упруго покачивая (сгибая-уступая) ногу в крайнем заднем положении, приспособьте петлю для зацепления ногой.



36. То же упражнение, но стоя спиной к опоре, упруго покачивая (разгибая-уступая) в крайнем переднем положении. Чем короче амортизатор, тем больше сопротивление в самой важной рабочей фазе движения ноги.



37. Из упора лежа сзади согнувшись, пятки на возвышении (скамейке) подъем таза медленно сгибая-разгибая ноги в коленях, постепенно добавляя скорость выполнения, после окончания стоя встряхнуть работавшие мышцы.



38. То же, но одна нога на возвышении, другая прямая, подъем таза с прогибанием тела, закончив встряхнуть мышцы.



39. То же упражнение, но медленно сгибая ногу в колене поднимать таз, после окончания стоя встряхнуть мышцы.



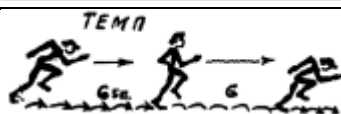
40. Лежа на животе с упором на предплечья, поочередное сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера, то же с упругими покачиваниями – сопротивлениями при сгибании ноги.



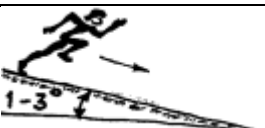
41. В том же положении партнер упругими надавливаниями разгибает ногу в тазобедренном суставе и сгибает в коленном.



42. Лежа на спине, руки упираются за головой, прямые ноги поднять вверх, партнер поочередно надавливает упругими толчками сгибает ногу в тазобедренном суставе, нижний сопротивляется с разной активностью.

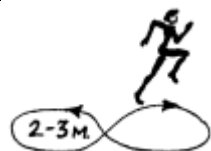


43. Бег с переменной усилий и темпа: 6–10 беговых шагов активного бега, 6–10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезках 80–120 м и более.



44. Бег по наклонной дорожке под уклон до $1-3^\circ$, 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 движения ног.

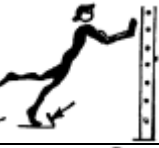
Большой наклон дорожки используется только как силовое упражнение для укрепления мышц, обслуживающих голеностопный сустав в фазе амортизации при наступании на дорожку. Возможно, использовать короткий большой наклон 15–20 м (10–12 беговых шагов) только для максимального разгона с последующим переходом на малый или горизонтальную дорожку с поддержанием максимальной скорости бега и контроля свободы движений.



45. Бег трусцой по восьмерке на передней части стопы, тоже по змейке без опускания на пятку (лучше босиком).



46. Прыжки на месте на двух-одной ноге, отталкиваясь стопой, постепенно повышая высоту на каждый 5–4–3 прыжок.

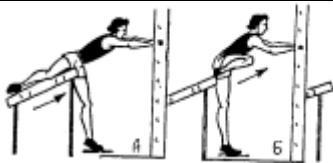
	47. Свободные размахивания ногой с возрастающей амплитудой.
	48. Стоя на одной ноге надавливание дугой ногой вниз на опору разной высоты (А, Б).
	49. Ходьба по наклонной дорожке вверх-вниз высоко на носках. То же ходьба змейкой вверх-вниз по наклонной части виража.
	50. Медленный бег трусцой по виражу без опускания на пятку.
	51. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на передней части стопы с удержанием другой согнутой за спиной.
	52. Сведение ступней ног в среднем выпаде.
	53. В упоре руками о стенку давление передней частью стопы в пол.
	54. В легком беге перебрасывание одного-двух мячей в паратройках.

Приложение 4

Гимнастика барьериста

	55. В поперечном выпаде повороты таза, то же с переходом в продольный выпад и назад.
	56. То же, но повороты таза (силовые) в различных положениях при упоре-весе на кольцах, держась руками за тросы.
	57. То же на подвижной опоре (скользящих по полу ковриках) с добавлением к поворотам раздвижение и стягивание ног в поперечном выпаде с постепенным добавлением амплитуды.
	58. Попеременные махи прямой ногой перед собой, руки на поясе, то же держась руками за барьер, тело не разворачивать в тазобедренном суставе в сторону маха, выводить таз вперед, амплитуду увеличивать постепенно.
	59. Пружинистые наклоны к прямой опорной ноге, другая нога, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, лежит голенью на барьере, после 4–6 наклонов выпрямиться и несколько отклониться назад.
	60. Разведение ног из положения маховая нога на возвышенной опоре с упругим доставанием противоположной рукой носка, поочередно менять маховую ногу.
	61. То же с опорой на наклонной скамейке с упругими наклонами, разведение ног до продольного шпагата.
	62. Из положения, стоя на одной ноге, маховая на барьере с опорой руками, пружинистые сгибания опорной ноги с медленным опусканием до касания пола коленом, вернуться назад.
	63. Из исходного положения, стоя на толчковой ноге в 120–140 см от стенки активное поднятие бедра маховой ноги вперед-вверх с подъемом на переднюю часть стопы на опорной ноге и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед в упор на стену.
	64. То же с опорой голенью на возвышенную опору (коня) с вынесением противоположной руки и наклоном тела.
	65. То же с перешагиванием через коня (пониженной опоры). Подходя высоко на носках к опоре, поднять быстро маховую ногу коленом вперед-вверх и активно опуская пяткой вниз за опору, от-

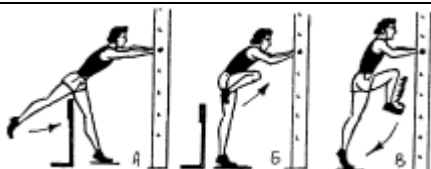
толкнуться толчковой ногой и вынести ее, согнув в колене через сторону вперед перед собой, обращать внимание на непрерывность и плавность встречных движений рук и ног.



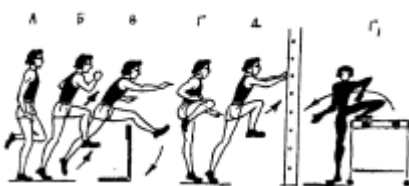
66. Стоя сбоку барьера и держась руками за опору, отвести толчковую ногу назад (А) и скользя стопой вдоль планки разновысокого барьера (Б) вынести ногу коленом вперед строго перед собой (В), затем расслабленную ногу махом отвести назад и повторить перенос ноги, постепенно добавлять активность.



67. Стоя между двумя барьерами, придерживаясь руками, отведение свободной ноги назад и перенос скольжением по верхней планке барьера вперед с высоко поднятым коленом, расслабленную ногу отвести махом назад и повторить упражнение, добавлять высоту барьеров.



68. Стоя сбоку в 15–20 см от барьера и настолько же впереди него, держась руками за опору, отвести толчковую ногу махом назад и медленно, не задевая барьера, перенести вперед с высоким подъемом колена строго перед собой, затем расслабленным махом отвести назад и повторять, постепенно ускоряя переносы (А, Б, В).



69. То же задание, но подойти с 2–3 шагов сбоку к барьеру (А), поднять маховую ногу коленом вперед-вверх (Б) и, активно опуская ее за барьер, пронести толчковую через барьер (В, Г и Г,) и далее высоко коленом перед собой, руки одновременно касаются опоры (Д).



70. В стойке на лопатках опускать поочередно одну ногу за голову до касания пола, другая остается прямой.



71. Сидя в положении как над барьером, маховая нога прямая, толчковая согнута и отведена в сторону, наклоны вперед до касания грудью бедра; то же положение, но выполнять быстрый подъем ног поочередно и одновременно.



72. То же положение, но наклоны назад до лечь на спину, не отрывая от пола колена толчковой ноги, можно с помощью партнера.



73. Верхний партнер пружинистыми надавливаниями разводит ноги в шпагат нижнему в положении лежа на спине.



74. То же разведение ног, но в положении нижнего в стойке на лопатках.



75. Ходьба с активным перешагиванием через 3–5–7 барьеров в один шаг между ними, то же перешагивание на каждый шаг (поочередно меняется маховая толчковая нога) с более узкой расстановкой барьеров, постепенно увеличивайте темп движений и согласованность с работой рук.



76. Лежа на спине, согнуть ноги, поднять вверх, выпрямляя медленно опустить.



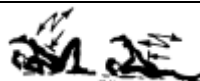
77. Лежа на спине руки за головой, педалирование ногами.



78. Лежа на спине руки вверх в стороны, поднять прямые ноги и опускать в стороны с акцентами на подъем в крайних положениях.



79. То же с удержанием мяча между ногами.



80. Лежа на спине упругие притягивания прямой ноги к телу с захватом за голень (А, Б).



81. То же, но согнутой в колене ноги притягивание колена к груди, другая нога остается прямой.



82. Лежа на животе, поочередный захват ноги за голень и пружинистые отведения ноги, назад постепенно увеличивая амплитуду.



83. Сидя подъем и упругие притягивания ноги к телу, другая нога прямая.



84. Из положения лежа на спине быстрый переход в сидя углом с касанием кистями стоп, тоже с гантелями.



85. Лежа на животе, быстрое прогибание и медленное опускание ног и туловища, постепенно увеличивая подъем рук и ног.

Приложение 6

Комплекс специальных упражнений для прыгунов в длину и высоту.



1. Упругие подпрыгивания на месте, отталкиваясь двумя ногами с акцентом на переднюю часть стопы, с активным участием рук (на одном прыжке замах – обе руки отводятся назад, на каждом втором мах вперед-вверх с торможением в момент разгибания стоп), то же с небольшим продвижением вперед-назад, тоже в стороны с поворотами, то же с постепенным увеличением высоты прыжков на передней части стопы, с акцентом на наибольшую высоту в каждом четном (2-4-6) прыжке. Во всех прыжках следить за вертикальным положением тела и осанкой.



2. То же упражнение, но подпрыгивания на одной ноге, то же с акцентом на высоту в каждом пятом толчке, то же с небольшим продвижением вперед. Следите за упругостью тела и осанкой.



3. Подпрыгивания повторные на двух ногах вверх с махом рук, выпрямляясь (А), то же сгибая ноги вперед (Б), то же сгибая ноги углом с касанием руками носков (В), постепенно увеличивать высоту прыжков и активность взмаха рук.



4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед "лягушкой", постепенно увеличивая длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление.



5. Прыжки вверх с двух-четырех шагов разбега с имитацией ударов по мячу рукой, головой и бросков в полете.



6. С двух-трех шагов разбега выставляя далеко вперед ногу, отталкивание одной и махом другой ногой с акцентом на вылет вверх, чем активнее разбег и дальше ставится нога для толчка, тем вертикальнее и выше взлет.



7. Прыжки на двух ногах с помощью партнера, взявшись за руки.



8. Прыжки на двух и одной ноге сдавливанием руками на плечи партнера стоящим сзади (А, Б).



9. То же упражнение, но с помощью партнера за талию.



10. Прыжки на двух ногах вдвоем с опорой руками на плечи, поочередным давлением на плечи партнера.



11. Прыжки в полуприседе на одной ноге, взявшись за руки лицом друг к другу, тоже в движении по кругу в обе стороны, то же вперед-назад.



12. Стоя боком взявшись под локти прыжки с движением в обе стороны, по кругу в обе стороны.



13. Стоя спиной друг к другу, взявшись под локти, прыжки с движением по кругу в обе стороны.



14. Прыжки на двух ногах через препятствия (мячи, барьеры), постепенно увеличивая расстояние между ними и их высоту.



15. Впрыгивание толчком двух ног и взмахом рук на высокую опору (тумбу, поролоновые маты), постепенно увеличивая ее высоту и расстояние до нее от места отталкивания.



16. То же упражнение, но выпрыгивания на одну ногу поочередно.



17. Спрыгивание с опоры на две ноги с последующим выпрыгиванием вверх, постепенно повышая высоту опоры (30-90 см) и активность выпрыгивания.



18. То же упражнение, на одну ногу с последующим прыжком через препятствие, постепенно увеличивая расстояние между опорой и препятствием и их высоту. После 4-6 спрыгиваний - отдых 2 мин, встряхивая и массируя мышцы. Постепенно прибавляйте количество прыжков и высоту опоры. Контролируйте быстрый упругий переход от сгибания ног после приземления (уступающий режим) к разгибанию (преодолевающий режим), исключая паузу в нижнем положении при отталкивании. Используйте действие рефлекса на растяжение, который обеспечивает как проявление наибольшей мощности усилий (напряжений) мышц при их сокращении, так высоту и дальность прыжков.



19. На двух ногах спрыгивания по ступенькам вниз. Следите за равновесием и осанкой.



20. Впрыгивания на двух ногах по ступенькам вверх с активным махом руками, постепенно увеличивая число ступенек в одном прыгивании, то же с отягощением в руках.



21. Прыжки на двух (одной) ногах вниз по наклонной дорожке-склону от 5° до 35° . Следить за вертикальным положением туловища и активным отталкиванием.



22.. Те же прыжки, но с партнером на спине при наклоне дорожки до 15° , начинать с небольших прыжков, постепенно добавляя их длину без потери равновесия.



23. Прыжки на двух (одной) ногах в горку (наклон $5-15^\circ$). Помогать отталкиванию активным махом рук. Усиливает отталкивание только одноименный мах руками вперед, разноименный (одна вперед, другая назад) помогает сохранить равновесие.



24. С двух-трех-пяти беговых шагов разбега прыгивание на одну ногу (маховую) на высокую опору.



25. То же на гимнастическую стенку, постепенно повышая высоту прыгивания с опорой руками.



26. С одного-двух-трех шагов разбега толчком одной и энергичным взмахом другой с активным махом рук прыгнуть на высокую опору на толчковую ногу.



27. С одного-трех-пяти шагов разбега оттолкнуться и энергично взмахнуть согнутой ногой, доставая коленом подвешенный предмет, обратить внимание на быстрое и широкое разведение стопы опорной ноги и колена маховой, руки помогают в разноименном (одна впереди, другая сзади) махе.



28. С того же разбега, но в полете достать носком прямой маховой ноги подвешенный предмет с махом двумя руками вперед.



29. С двух-пяти шагов разбега оттолкнуться и достать сетку-кольцо, щит возможно выше одной рукой, то же другой рукой, то же с поясом (2-4 кг).



30. С трех-семи шагов разбега оттолкнуться и достать в полете носком маховой ноги сетку (подвешенный к кольцу предмет) на баскетбольном кольце. Замеряйте высоту предмета, сравнивайте достигнутые показатели.



31. С двух-трех шагов разбега оттолкнуться одной ногой и коснуться головой в полете высоко подвешенного предмета, мах двумя руками вперед, затем в полете руки опустить вниз, то же с тяжелым поясом (3-6 кг).



32. С разбега 4-6 беговых шагов оттолкнуться с разноименным махом рук в полете сделать круговое движение руками и коснуться баскетбольного кольца рукой разноименной толчковой ногой, опуская маховую ногу.



33. Выполнение активного отталкивания с наибольшим продвижением вперед, замах толчковой (А), активная постановка с быстрым выносом вперед маховой (Б), выпрямлением опорной в тазобедренном суставе, "отбрасывая" ее далеко назад, а колено маховой дальше вперед, то же с разбега.



34. То же упражнение с одного шага, но с отталкиванием вверх-вперед. Обратить внимание на быстрое выпрямление толчковой ноги в коленном суставе и активный мах сильно согнутой ногой, постепенно увеличивать разбег.



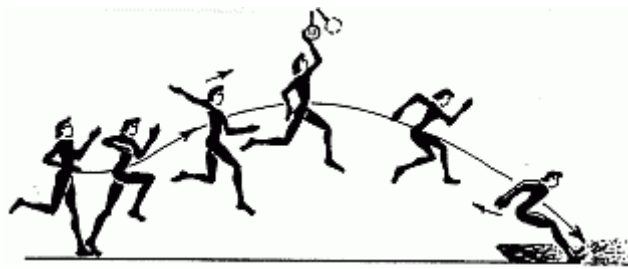
35. То же с одного широкого шага, но с отталкиванием максимально вверх. Обратить внимание на активный вынос толчковой ноги вперед с тазом и замахом руками (А), в упоре ногой энергичное надавливание всей стопой с акцентом на пятку (Б), широкий мах ногой и руками вверх с выпрямлением опорной ноги во всех суставах (В). В каждом подходе добавляйте активность в постановке и "отбрасывании" опоры вниз, увеличивайте длину разбега.



36. С разбега 4-6 беговых шагов отталкивание вперед-вверх с напрыгиванием на повышенную опору (маты, конь), увеличивайте расстояние до опоры.



37. С разбега 4-8 беговых шагов отталкивание вперед-вверх с перепрыгиванием через планку с бокового или прямого разбега, постепенно поднимать высоту планки (А) или удалять место отталкивания (Б), управляя направлением действий в отталкивании. Приземление на маты или в яму с песком, губками.



38. С разбега 6-8 беговых шагов прыжок в длину с доставанием в высшей точке полета подвешенного предмета рукой, одноименной маховой ногой, ноги выполняют естественные беговые движения.



39. Прыжки на месте на двух ногах, со штангой над головой на вытянутых руках, то же на одной ноге поочередно. Держите спину прямо.



40. Те же прыжки, но со штангой на плечах на двух ногах, то же на одной. Внимание - защищайте позвоночник от ударов грифа толстой прокладкой (сложенная тренировочная куртка, поролон и т.д.).



41. Из положения в наклоне со штангой на плечах на полусогнутых ногах (А) выпрыгивание вверх с выпрямлением тела (Б) и с возвращением при приземлении в исходное положение (А). Предварительно выполнить наклоны с отягощением без выпрыгивания.



42. То же положение, но прыжки на одной ноге, оставаясь в наклоне, вторая нога вытянута назад. Начинать можно с упругих покачиваний без подпрыгивания.



43. То же упражнение, но с блином от штанги или мячом на вытянутых руках над головой.



44. Бег с удержанием блина (мяча) на вытянутых руках над головой.



45. Прыжки на двух ногах с партнером на спине - плечах у стенки.



46. Прыжки на одной ноге с партнером на плечах, держась за стенку.



47. Напрыгивание-спрыгивание на двух ногах с отягощением на плечах (мешок) на возвышение (А), постепенно увеличивая высоту и темп прыжков (Б).



48. Выпрыгивание вверх из положения толчковой ноги на повышенной опоре, то же с отягощением в руках.



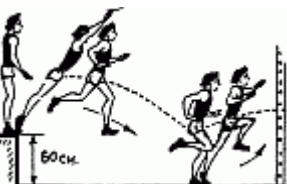
49. Выпрыгивание с 1-2 шагов подхода с отягощением на плечах.



50. С 2-3 шагов подхода Выпрыгивание с повышенной опоры со штангой на плечах с разгибанием опорной ноги и махом вперед-вверх.



51. Прыжки в выпаде на одной ноге, другая в опоре на возвышении (упоре о стенку) с увеличением-уменьшением выпада, то же с отягощением в руках.



52. Стоя на возвышении спрыгивание на толчковую ногу с активным ее разгибанием и высоким взмахом с наступанием на стенку.



53. В положении лежа на спине на возвышении (коне) держась руками, маховая нога опущена вниз: а) партнер оттягивает ногу вниз-назад с сопротивлением первого; б) лежащий поднимает ногу вперед-вверх с упругим сопротивлением второго. Чередовать оба варианта исполнения.



54. То же упражнение с партнером, но в положении лежа на животе с воздействием на мышцы задней поверхности тела и спины - разгибание ноги с движением назад-вверх.



55. Упругие покачивания в широком выпаде со сменой положения ног.



56. То же в положении полушпагата.



56. Взявшись крепко двумя руками, прыжки в глубоком приседе с движением по кругу в обе стороны, после окончания стоя или лежа встряхнуть ноги.



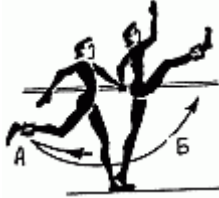
57. В положении лежа на спине упругие покачивания поднятой вверх прямой ногой с сопротивлением предварительно растянутого резинового амортизатора.



58. Лежа наживете на повышенной опоре, упругие покачивания ногой с сопротивлением усиленного резинового амортизатора.



59. В положении стоя на одной ноге подпрыгивания с помощью надавливания другой ногой на повышенную опору (стенку, тумбу).



60. Стоя на одной ноге и держась за опору, свободные размахивания с отягощением на голени с акцентом на быстрый переход в замахе (А) к движению ноги вперед (Б), почувствовать натяжение мышц передней поверхности туловища и ноги.



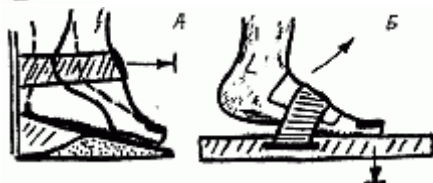
61. Из положения стоя на одной ноге (А) энергичный мах руками и ногой (Б) с последующим быстрым опусканием ноги и рук и вращением тела (В), то же с одного-трех шагов разбега и мягким приземлением в полуприсед.



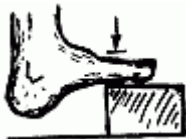
62. Стоя на наклонной плоскости подъем на двух стопах (носках) с отягощением на плечах, тоже с партнером на спине.



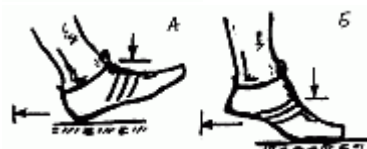
63. То же с партнером, но подъем на одной ноге, держась за опору с опусканием на пятку. Выполнять только после длительной практики (1 -3 года) в упражнениях 174 и 179.



64. Разные способы крепления опоры для стопы (А, Б) при наклонах тела вперед для укрепления сводов стопы.



65. Разные положения стопы на опоре: на пальцах без касания пяткой пола.



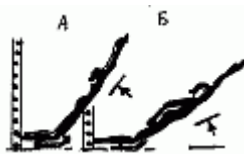
66. То же, только пяткой (А), только передней частью стопы (Б).



67. То же, стопы параллельно (А), носками внутрь (Б), носками наружу (В), подъем-опускание с касанием пяткой (Г).



68. Стоя на коленях, опускание-поднимание с прямым телом, руки внизу (за головой, вверх), медленно с паузой в наклоне, партнер удерживает за голени.



69. То же, с удержанием тела в разных наклонах вперед (А, Б).



70. То же с удержанием тела в наклоне назад, усложнение достигается перемещением рук от вдоль тела до над головой.



71. Медленное приседание-подъем на одной ноге с опорой на стенку (А, Б).



72. То же на двух ногах на большее время.



73. С двух-четырех шагов разбега отталкивания одной ногой на каждый второй, четвертый шаг с полетом в шаге и приземлением на маховую ногу, с каждым толчком добавлять высоту и дальность полета в шаге и быстроту выполнения последнего шага с постановкой толчковой ноги.



74. С разбега 4-6 беговых шагов многократные прыжки с ноги на ногу (шаги) на дальность и на темп прыжков (до бега прыжками) до 20-25 отталкиваний в одном подходе. Контрольный тест десять прыжков с разбега в 6 беговых шагов

на дальность и на время. Наибольшее расстояние за меньшее время отражает более высокий уровень мощности отталкиваний. Длину прыжков увеличивать постепенно с каждым подходом, то же с использованием тяжелого пояса, жилета (3-6 кг), сочетать прыжки с отягощением и без.

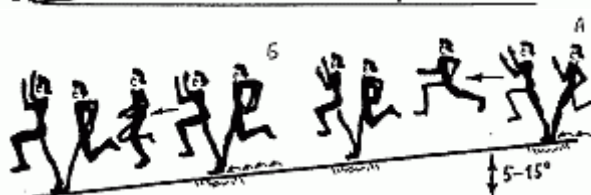
75. С разбега 4-6 беговых шагов многократные скачки на одной ноге с акцентом на большее расстояние или на высокий темп прыжков (крайний вариант - бег скачками на одной ноге). Внимание на активные маховые движения обеих рук. Контрольные тест - десятикратные скачки с 6 беговых шагов на толчковой и на маховой (слабейшей) ноге, разница в результатах более одного метра требует обратить внимание на дополнительное укрепление маховой ноги.

76. С разбега 4-6 беговых шагов сочетание скачков и шагов: скачок, шаг, скачок, шаг и т.д.; сочетание: два-три скачка, шаг, два-три скачка, шаг и т.д., до 20-30 отталкиваний.

77. С разбега 4-10 беговых шагов разбега повторение сочетания ритма тройного прыжка: скачок, шаг, шаг, скачок, шаг, шаг, скачок, шаг, шаг и т.д. Постепенно повышайте активность прыжков с каждым сочетанием (тройным прыжком). При задании с пятикратным повторением тройного прыжка первые три выполняйте с нарастанием активности, а далее с большей легкостью.



78. С 4-8 беговых шагов разбега прыжки с ноги на ногу - шаги (А), скачки (Б) на одной ноге по дорожке вверх: угол наклона до 15° - для шагов и до 5° для скачков.



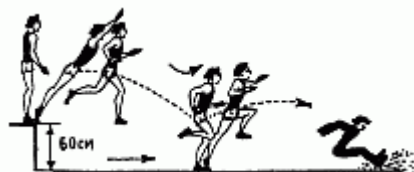
79. С 2-4 беговых шагов разбега прыжки: шаги (А) и скачки (Б) вниз по наклонной дорожке до 15° , сохранять равновесие и активность отталкиваний.

80. С 6-12 шагов разбега пятикратные прыжки на дальность в различных вариантах: шаги, скачки на толчковой - сильнейшей ноге, то же на маховой - слабейшей. Постепенно увеличивать длину разбега после 2-4 подходов с одного разбега до прекращения увеличения дальности - результата, затем можно продолжить подходы в обратном порядке, сокращая разбег и контролируя результаты. С большими и максимальными усилиями выполняется 20-40% от общего числа подходов.



81. С разбега от короткого (до 8 больших шагов), среднего (10-14 больших шагов) и до полного и увеличенного на 2-4 больших шагов (от 16 до 24 больших шагов) прыжки в длину, постепенно увеличивая длину разбега до прекращения роста результата.

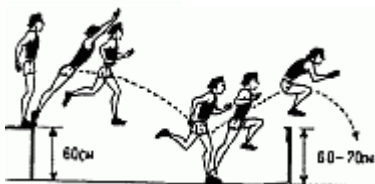
82. То же, но прыжки тройным с короткого (4-6 больших шагов), среднего (8-10 больших шагов), большого (12-14 больших шагов) и с полного (упр. 202) в контрольных тренировках и прикидках.



83. Спрыгивание с возвышения 40-90 см на толчковую ногу с последующим прыжком в длину, постепенно увеличивать дальность спрыгивания, то же на маховую ногу с меньшей высоты, фиксируйте результаты.



84. Пружинистые надавливания на лопатки нижнему партнеру в положении приземления, то же на поясницу.



85. Спрыгивание с возвышения 40-90 см на толчковую ногу с последующим преодолением - перепрыгиванием через барьер, постепенно увеличивая расстояние между возвышением и барьером. Встряхивайте мышцы между подходами.



86. Из упора лежа прыжком вынести ноги вперед в упор лежа сзади.



87. С 4 - 6 беговых шагов разбега по скамейке выполнить спрыгивание на толчковую ногу, прыжок на маховую, с приземлением в яму.

Постепенно увеличивать скорость разбега и высоту места для разбега. То же, но после приземления на толчковую выполнить на ней скачок, затем прыжок на маховую - шаг и приземление на поролоновые маты.



88. Из лежа на спине подъем и наклон туловища до касания руками стоп, то же подъем и опускание ног за голову с акцентами и отягощениями.



89. Принятие правильной беговой осанки: поднять руки вверх, потянуться вверх, сделать вдох и опустить руки вниз согнутыми в локтях, ноги слегка согнуты в коленях.



90. Движение плечевого пояса и рук как при отталкивании в прыжках, потянуться вверх поднять грудь, то же, но выполняется максимально активно с быстрой остановкой в конечном положении, что приводит к отрыву от пола - подскоку.



91. Круговые движения руками как в полете при прыжке в длину, стоя на месте и в ходьбе, после трех-четырех шагов одновременно отвести обе руки назад как при приземлении, кисти рук удерживая строго на одном уровне, то же с гантелями в руках.



92. Максимально быстрое выполнение широких круговых движений руками с участием небольших поворотов плечевого пояса в чередовании с гантелями 1 -3 кг и без отягощений.



93. Стоя на одной ноге выбрасывание другой поочередно с постановкой пятки на стенку, носок держать на себя.



94. На перекладине на раскачивании назад вытянуться и с раскачиванием вперед резко согнуть ноги, приближая колени к месту хвата, затем, разгибая ноги, расслабленно выполнить качение назад.



95. В висте на кольцах на раскачивании вперед удерживать обе ноги на одном уровне вытянутыми перед собой, носки держать на себя, на раскачивании назад согнуть в коленях.



96. В упоре о нижние перекладины барьеров согнуть ноги в коленях перед собой, выпрямляя ноги удерживать их от опускания, носки держите на себя, с каждым повторением касаться песка в яме или пола как можно дальше.



97. Сидя с упором руками сзади поочередный, одновременный подъем прямых ног, носки держать на себя.



98. В движении по кругу на "гигантских шагах", отталкивания маховой (М) и акцентирование толчковой (Т) ногой и продолжение беговых движений в полете два-три шага.



99. Мысленное (идеомоторное) пробегание в ритме разбега повторно с фиксированием времени. Возможно проигрывание ритма разбега на музыкальном инструменте - пианино и др. с акцентом на пробегание последних шести шагов и отталкивание от планки. То же мысленное повторение важного элемента в ритме соревновательного исполнения.



100. Пробегание по разбегу (А) с регистрацией попадания на контрольную отметку за шесть беговых шагов и обозначением отталкивания от планки (Б), то же с сопротивлением парашюта и сбрасывание его у контрольной отметки.



101. То же упражнение, но по наклонной дорожке (1-3°) или по ветру, запоминая ощущения легкости и ритма бега.



102. Прыжок в длину с места с гантелями (1 -2 кг) в руках. Энергично выпрямляя ноги сделать активный и широкий мах прямыми руками вперед-вверх, в полете, опуская быстро руки, отбросить гантели назад. Че-

редовать с прыжками без гантелей, измеряя разницу в длине прыжков. Пробуйте с гантелями большего веса. Почувствуйте опору о гантели. То же упражнение с разбега 2-6 беговых шагов.



103. Сидя с упором руками сзади выпрямление-подъем прямых ног, вращение по кругу, то же с отягощениями.



104. Стойка ноги врозь круговые движения тазом в обе стороны, постепенно увеличивая амплитуду и скорость вращений.



105. То же, но ноги вместе и плечи неподвижны, вращения до очень быстро.



106. Поочередные наклоны в стороны, руки в разных положениях на поясе, над головой, то же, но со сгибанием ноги, противоположной стороне наклона и активным махом рук.



107. Стоя на одной ноге, отведение другой назад с захватом за голень, постепенно увеличивая амплитуду.



108. Опрокидывание назад с опорой на руки из основной стойки (полет и приземление при прыжке в высоту).



109. Из положения, лежа на спине с опорой руками за головой и согнутыми ногами, поднимание таза разгибанием в тазобедренных суставах.



110. Лежа на спине с опорой руками за головой поднять ноги вверх, сгибая-разгибая ноги в тазобедренных суставах встать в стойку на лопатках (А). То же с активным разгибанием в стойку на руках (Б).



111. Из положения мост на лопатках (на матах), отталкиваясь руками, встать, сгибая ноги в коленях, вернуться назад.



112. Толчком двух ног опрокидывание назад на высокую опору с кувырком через голову с опорой руками.



113. То же, опрокидывания назад с приземлением на высокие маты. Тоже из положения - стоя на повышенной опоре.



114. Толчком двух ног и взмахом рук прыжок с переворотом назад и приземление на маты на руки.



115. С одного-трех шагов разбега отталкивание одной ногой с поворотом и вылетом спиной вверх-вперед с приземлением на маты и кувырком.



116. С разбега по дуге три-пять беговых шагов, отталкивание с махом согнутой ногой и руками, вылетом вверх - в сторону и последующим опрокидыванием на маты.



117. Прыжок в высоту с разных по числу беговых шагов разбегов, но с преодолением высокой планки, покрытой поролоновой пено-пленкой, для приобретения чувства высоты (А). То же, "переход-перелет" на большей высоте (Б).



118. Лазание по вертикальному каналу в три приема: поднять согнутые ноги до прямого угла и зажать канат стопами и бедрами, опираясь ногами выпрямить их и подтянуться на руках вверх - согнуть руки, затем поочередный перехват руками вверх, повиснув на них поднять ноги и т.д., то же по наклонному канату.



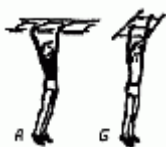
119. Подъем по вертикальной лестнице с перехватом рук.



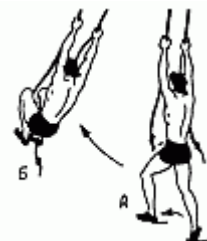
120. То же, подтягиваясь и перехватывая нижнюю руку на вертикальной веревочной лестнице без опоры ногами.



121. Лазание без помощи ног на одних руках из положения сидя на полу, подтянуться на руках, быстро перехватить находящейся внизу рукой вверх, не выпрямляя ее полностью, продолжая подтягиваться, перехватить также другую руку и т.д.



122. В висе на горизонтальной лестнице, перехватывая одной рукой, продвижение вперед (А), тоже на наклонной лестнице(Б).



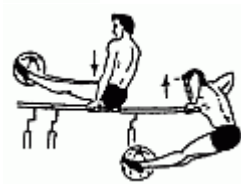
123. С двух-трех шагов разбега раскачивание на двух канатах-кольцах толчком одной ноги (А) с последующим подтягиванием согнутых ног к груди (Б) и возвращение в каче назад в таком же положении.



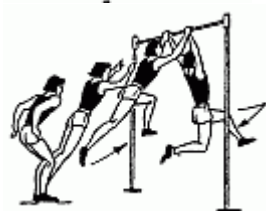
124. То же упражнение, но после отталкивания раскачивание на согнутых руках с согнутыми ногами.



125. Подъем ног с отягощением вверх (согнутых, прямых) в висе на канатах, кольцах.



126. Сгибание-разгибание рук в упоре углом на брусьях с отягощением в ногах.



127. Впрыгивание в вис на перекладине с махом ногой и качем в широком шаге.



128. Лазание по вертикальному шесту в висе согнувшись, ноги врозь, на одних руках, используя взмах ногами с быстрым подтягиванием для облегчения перехватов руками.



129. Из положения лежа на спине подтягивание на канате-шесте с быстрым переходом в упор.



130. В висе на одной руке на кольцах (перекладине) размахивания и подъем прямых ног к месту хвата и выше.



131. С трех-четырех шагов разбега отталкивание с запрыгиванием на канат (А), в крайней передней точке покачивания отпустить канат (Б) и продолжить полет, прогнувшись (В) с мягким приземлением на маты на две ноги (Г).



132. С одного-трех шагов разбега отталкивание и запрыгивание на канат с подъемом таза и ног выше хвата руками.



133. Из виса на шесте, канате вниз головой энергичное подтягивание рывком рук с забрасыванием ног и тела и переворотом на высокую опору.



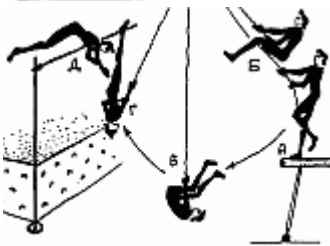
134. В висте на кольцах активным махом прямых ног с подтягиванием на руках и переворотом в упор.



135. В висте на канате с махом одной ногой подъем таза с отвалом тела назад к хвату руками, ноги держать высоко по сторонам каната.



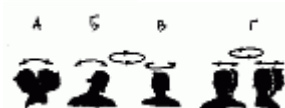
136. То же упражнение на горизонтальном резиновом канате с использованием его упругих свойств и удержанием ног высоко над головой при растяжении-выпрямлении каната и подъеме тела вверх.



137. Раскачивание на упругом канате с использованием его свойств - (растяжение-сжатие) и преодолением планки: стоя на возвышении оттолкнуться (А) и повиснуть, согнув ноги (Б), к нижней точке раскачивания поднять высоко таз, удерживая у хвата руками (В), затем выпрямить ноги, подтягиваясь и поворачиваясь кругом (Г), оттолкнуться руками и перелететь через планку (Д) с приземлением на мягкие маты на ноги или с перекатом на спину.



138. Толчком двух ног прыгнуть в стойку на руках и оттолкнувшись руками вернуться назад.



139. Наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты, круговые движения и вперед-назад сидя.



140. Те же движения стоя и в ходьбе. Быстрые повторения движений головой сериями до легкого утомления эффективно тренируют вестибулярный аппарат и повышают общую работоспособность.

Приложение 7

Методические рекомендации

«Алгоритм составления рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы»

Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации по составлению рабочей программы тренера-преподавателя разработаны в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- законодательные и нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ,
- Устав Учреждения.

Настоящие рекомендации регламентируют порядок разработки и реализации рабочих программ тренера-преподавателя. Методические рекомендации определяют структуру рабочей программы, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающейся на примерных программах по видам спорта.

Цель: создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному виду спорта.

Задачи:

- дать представление о практической реализации модифицированной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей учебно-тренировочного процесса Учреждения и контингента обучающихся.

Функции:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- целеполагания, то есть определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную образовательную деятельность;
- определения содержания образования, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению учащимися (требования к минимуму содержания), а также степень их трудности;
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности (спортивной подготовки) обучающихся.

Технология разработки рабочей программы

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году спортивной подготовки на основе Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта и дополнительной образовательной программой по виду спорта МОУ ДО Спортивная школа «Уралец».

Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного методического объединения (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем и рассчитана на период с 01.09. по 31.08. текущего года этапа подготовки на 52 недели.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Текст набирается в редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль 12-14, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по абзацу 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

Рабочая программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью и подписью директора.

Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также как и листы приложения.

Структура рабочей программы:

Титульный лист.

СОДЕРЖАНИЕ:

- I. Пояснительная записка
- II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- III. Периодизация учебно-тренировочного года.
- IV. Программный материал.
- V. Учебно – тематический план по теоретической подготовке.
- VI. Система контроля.
- VII. План воспитательной работы.
- VIII. План инструкторской и судейской практики.
- IX. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- X. Дополнительные материалы.

Приложение. Календарно-поурочное планирование.

Порядок оформления рабочей программы

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;
- грифы принятия и утверждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);
- название вида спорта, для которого написана программа;
- указание этапа и года подготовки;
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя, категория;
- период, на который рассчитана рабочая программа;
- год составления программы.

1. Пояснительная записка.

В тексте пояснительной записки указывается:

- Федеральный стандарт по виду спорта, на основе которого разработана программа;
- небольшой анализ, проблематика учебно-тренировочной работы за прошлый год;
- цель и задачи на предстоящий год учебно-тренировочной работы;
- указание количества обучающихся, их подготовленность, разряды (если имеются) в соответствии с комплектованием на текущий год;
- количество часов, на которое рассчитана программа в соответствии с комплектованием.

2. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Включает в себя распределение всех разделов/тем этапа и года спортивной подготовки, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение (таблица) в соответствии с Федеральным Стандартом спортивной подготовки по виду спорта (из программы Школы, раздел 2.4.)

3. Периодизация.

Распределение календарного года на периоды: подготовительный (возможно выделение общеподготовительного и специально-подготовительного периодов), соревновательный (возможно выделение предсоревновательного и соревновательного периодов), переходный.

Периодизация должна соответствовать календарному плану соревнований. Для каждого вида спорта план отличный.

Пример (лыжные гонки)

- Подготовительный период – август, сентябрь, октябрь, ноябрь.
- Соревновательный период – декабрь, январь, февраль, март.
- Переходный период – апрель, май, июнь

4. Программный материал.

Описание учебно-тренировочного процесса, в том числе программный материал изложен в Программе школы (раздел 4), необходимо подобрать нужный материал.

5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Составляется самостоятельно на основании Плана по теоретической подготовке Программы школы (раздел 4). Необходимо учесть количество часов и темы в соответствии с Планом.

6. Система контроля.

Включает требования к уровню подготовки обучающихся, контрольно - переводные требования. Материал изложен в Программе школы (раздел Система контроля раздел 3). Необходимо выбрать требования в соответствии с этапом подготовки.

7. План воспитательной работы.

План воспитательной работы изложен в Программе школы (раздел 2.5), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

8. План инструкторской и судейской практики.

План инструкторской и судейской практики изложен в Программе школы (раздел 2.7), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в Программе школы (раздел 2.6), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

10. Дополнительные материалы.

указывается литература, интернет - ресурсы, сайт федерации, обучающие программы на компакт дисках, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

Календарное поурочное планирование заполняется в форме таблицы

№ п/п	дата прове- дения	Тема, краткое содержание	количество часов

Порядок принятия и утверждения рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета. Рабочие программы представляются на утверждение директору до 01 сентября текущего года, утверждаются и разрешаются к применению приказом директора.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.