

**Государственное автономное учреждение Республики Мордовия
«Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике»**

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГАУ РМ
«СШОР по легкой атлетике»



О.Н. Канискина

Приказ от 09 января 2023 года № 4

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «легкая атлетика»
Государственного автономного учреждения Республики Мордовия
«Спортивная школа олимпийского резерва
по легкой атлетике»**

Программа разработана на основании:

Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Срок реализации программы на этапе:

- спортивно-оздоровительный – не ограничивается.

Содержание

Раздел I.	Пояснительная записка
1.1.	Общие положения
1.2.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности
1.3.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса
Раздел II	Нормативная часть
2.1.	Срок реализации спортивно-оздоровительного этапа подготовки
2.2.	Объем учебно-тренировочной нагрузки для спортивно-оздоровительного этапа подготовки
2.3.	Режим учебно-тренировочной работы
Раздел III	Методическая часть
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований
Раздел IV	Система контроля и зачетные требования
4.1.	Критерии подготовки лиц для спортивно-оздоровительного этапа подготовки
4.2.	Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе.
Раздел V	Перечень информационного обеспечения

Раздел I. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта легкая атлетика ГАУ РМ «СШОР по легкой атлетике» (далее - Программа) разработана в исполнении Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Программа основана на результатах проведенного мониторинга работы тренеров-преподавателей Государственного автономного учреждения Республики Мордовия «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» (далее - Учреждение) с группами спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа, направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа включает в себя: пояснительную записку (общие положения, характеристика вида спорта и его отличительные особенности, специфика организации учебно-тренировочного процесса); нормативную часть (срок реализации спортивно-оздоровительного этапа подготовки; объем учебно-тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки; режимы учебно-тренировочной работы); методическую часть (рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований); систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц на спортивно-оздоровительном этапе, виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки); перечень информационного обеспечения.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта

обучающегося, последовательного обучения движениям и двигательным действиям: правильной ритмичной легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с разноплановыми мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполняются различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания.

При ее разработке были учтены передовой опыт учебно-тренировочных занятий юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Цель программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом в ГАУ РМ «СШОР по легкой атлетике»;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

Основные задачи программы:

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков обучающихся, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- развитие физических качеств (быстроты, скорости, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- поиск талантливых в спортивном отношении обучающихся на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Программа предназначена для обучающихся, занимающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов ГАУ РМ «СШОР по легкой атлетике», регламентирующим учебно-тренировочную работу.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать

за счет простоты, доступности и естественности соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта. Именно в связи с широким развитием, большой популярностью этого вида спорта, его постоянно прогрессирующей эволюцией легкая атлетика получила признание, по существу, во всем мире во второй половине XX века и получила название «Королевы спорта». За многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Легкая атлетика – один из самых доступных и, в тоже время, сложных видов.

Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения – ходьба, бег, прыжки, метания.

Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах – беге и ходьбе.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юниоров и юниорок, для юношей и девушек различных возрастов. В программу летних олимпийских игр входят 47 легкоатлетических видов – 24 мужских и 23 женских. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «легкая атлетика», включенных во Всероссийский реестр видов спорта 116 наименований.

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

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

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

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

У девушек, юниоров, женщин проводятся заходы:

- на стадионе – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м;
- в манеже – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м;
- на шоссе – 5, 10, 20, 35, 50 км.

У юношей, юниоров, мужчин проводятся заходы:

- на стадионе – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м;
- в манеже – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м;
- на шоссе – 5, 10, 20, 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин так же 20 км и 50 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

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

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30-50, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

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

Бег на выносливость:

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

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

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

- ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 м) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега. Кроме того, самым длинным сертифицированным пробегом в мире является Пробег «Самопревосхождение» на 3100 миль.

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

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К), 600, 400 м у женщин; 60, 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м, 3000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м.

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

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

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

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

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

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

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

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

следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

В спортивной классификации определены: у женщин – семиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – десятиборье, семиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье.

В настоящее время легкая атлетика превратилась из сугубо летнего вида спорта в круглогодичный, так как соревнования по легкой атлетике проводятся практически круглый год. Но сохраняется деление спортивного сезона на летний сезон (соревнования проводятся на стадионе, на открытом воздухе) и на зимний сезон (соревнования проводятся в манеже).

Часть соревнований проводится как бы в межсезонье – ранней весной и поздней осенью. Как правило, это соревнования по марафону и по «неолимпийским» дисциплинам - полумарафону, бегу по шоссе на различные дистанции и кроссу. Это связано с тем, что многие бегуны, специализирующиеся в классических олимпийских дистанциях, используют в своей подготовке к основным стартам участие в соревнованиях по полумарафону, бегу по шоссе и кроссу.

Международный и российский календари включают в себя огромное количество разнообразных соревнований для различных возрастных групп.

Подводя итоги характеристики легкой атлетике как вида спорта, можно сказать, что его можно считать приоритетным видом спорта в нашей стране.

1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- направлен на физическое воспитание и создание фундамента общей физической подготовки, на развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, обучение основам техники бега и спортивной ходьбы;

- осуществляется в рамках государственного задания для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Во время учебно-тренировочного процесса особое внимание уделяется общей физической подготовке. Занятие строится традиционно: разминка в виде медленного шага, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5

ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер-преподаватель, обучающийся выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе учебно-тренировочного занятия, обучающиеся близко знакомятся с технической стороной спортивной ходьбы и бега. Подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Передача мяча между ног», «Эстафета с гимнастической палкой», «Встречная эстафета», «Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Мини-футбол», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», «Подвижная цель», «Челнок», «Эстафета с мячом», «Старт с выбыванием», «Старты с мячами».

Лучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств достигаются в том случае, если на протяжении года объем, и интенсивность нагрузок на организм обучающегося изменяется волнообразно с последовательным и оправданным опережением одного или другого компонента упражнения.

Следует отметить, что организацию учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе необходимо осуществлять посредством подвижных игр.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник обучающегося и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Главный признак подвижных игр – наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Воспитательное значение подвижных игр не сводится к развитию только таких ценных физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются многие интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность.

Для развития силовых качеств в учебно-тренировочное занятие очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним.

Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для них грузом. Сюда же следует отнести метания различных предметов на дальность.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами подготовки, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

В качестве представленного ниже программного материала на спортивно-оздоровительном этапе используются тренировочные (двигательные) задания двух категорий:

1) преимущественно направленные на обучение техническим действиям, двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств – 40 карточек с аббревиатурой Б (бег);

2) преимущественно направленные на кондиционную тренировку, т.е. на совершенствование физических качеств, – 20 карточек с аббревиатурой К.

Наряду с карточками раздела К для совершенствования физической

подготовленности обучающихся используются подвижные и спортивные игры. Игровые тренировочные задания (И) формируются непосредственно тренером-преподавателем с учетом решаемых текущих задач и в настоящей Программе не представлены.

Комплекс Б-1: Спринтерский/барьерный / эстафетный бег

Карточка Б-1.1



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:

- бежать 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

Последовательность обучения:

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

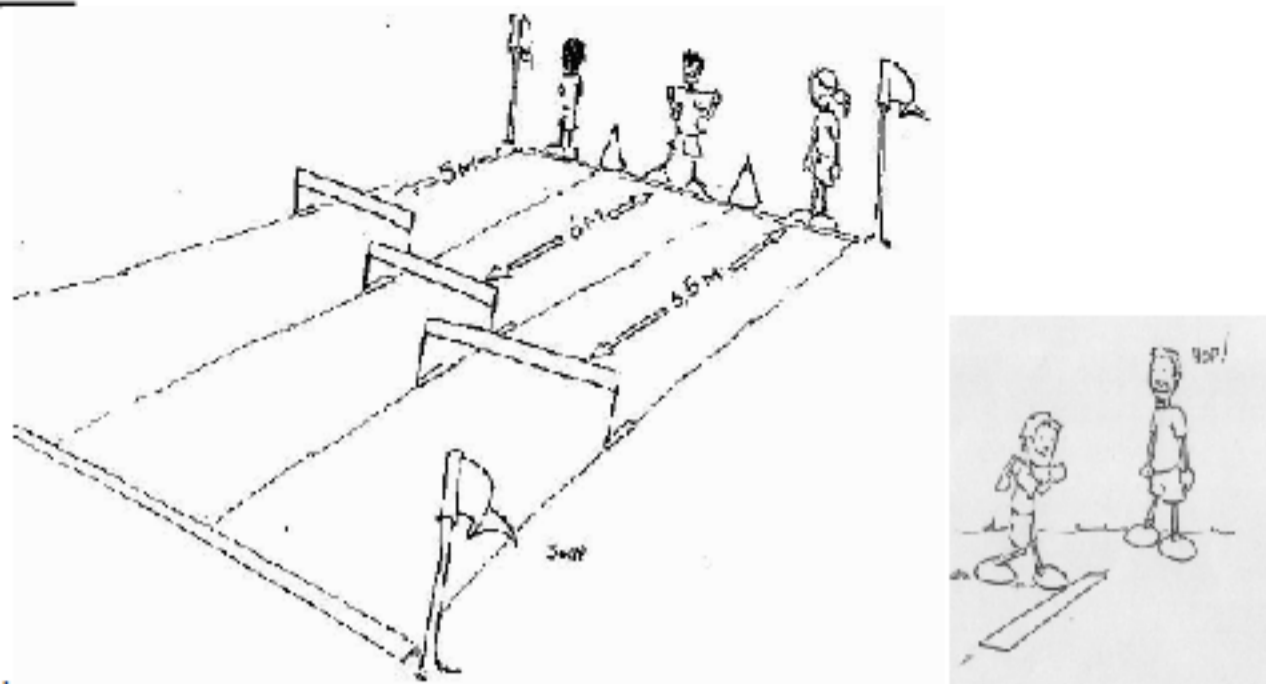
Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры

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 старта

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

Рекомендации:

- 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

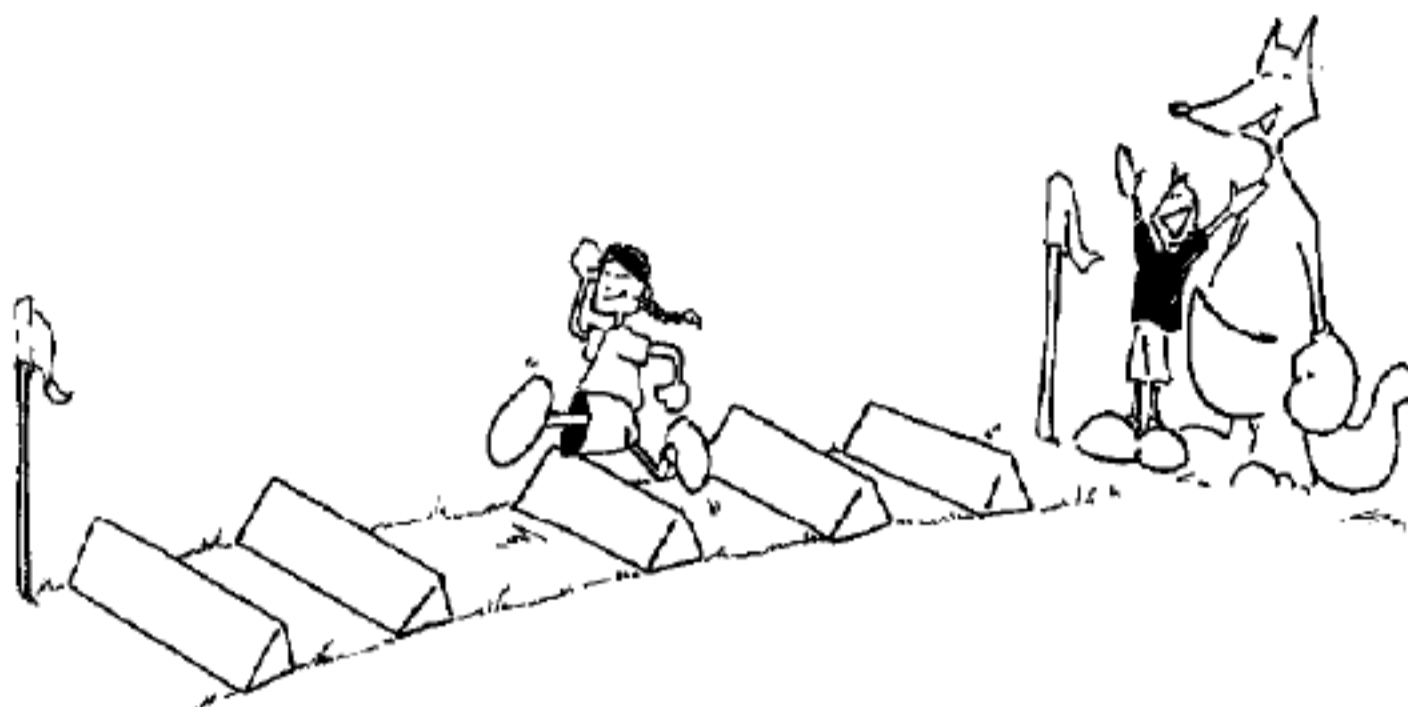
Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь:

- 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: обучающиеся будут выполнять задание, сохраняя привычный ритмо-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

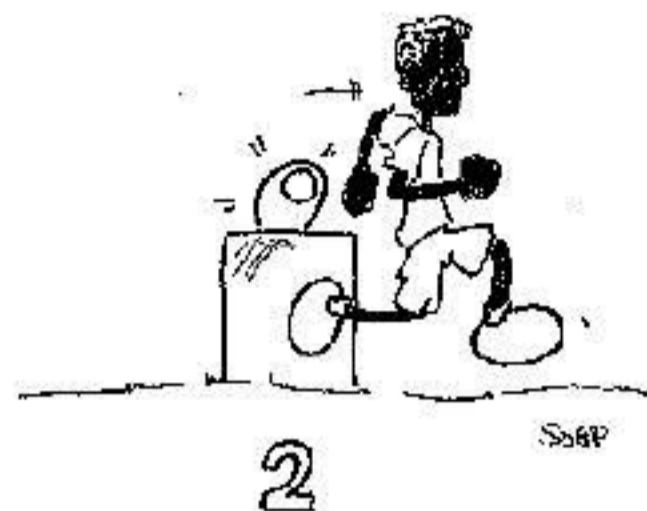
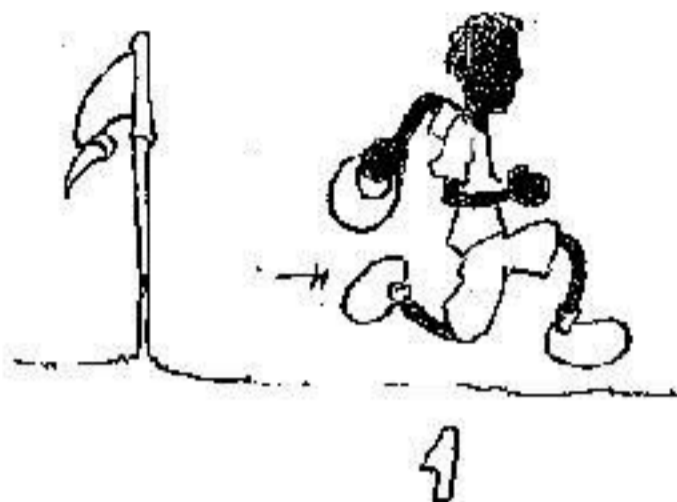
Безопасность:

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры и вертикальные маркеры

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 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

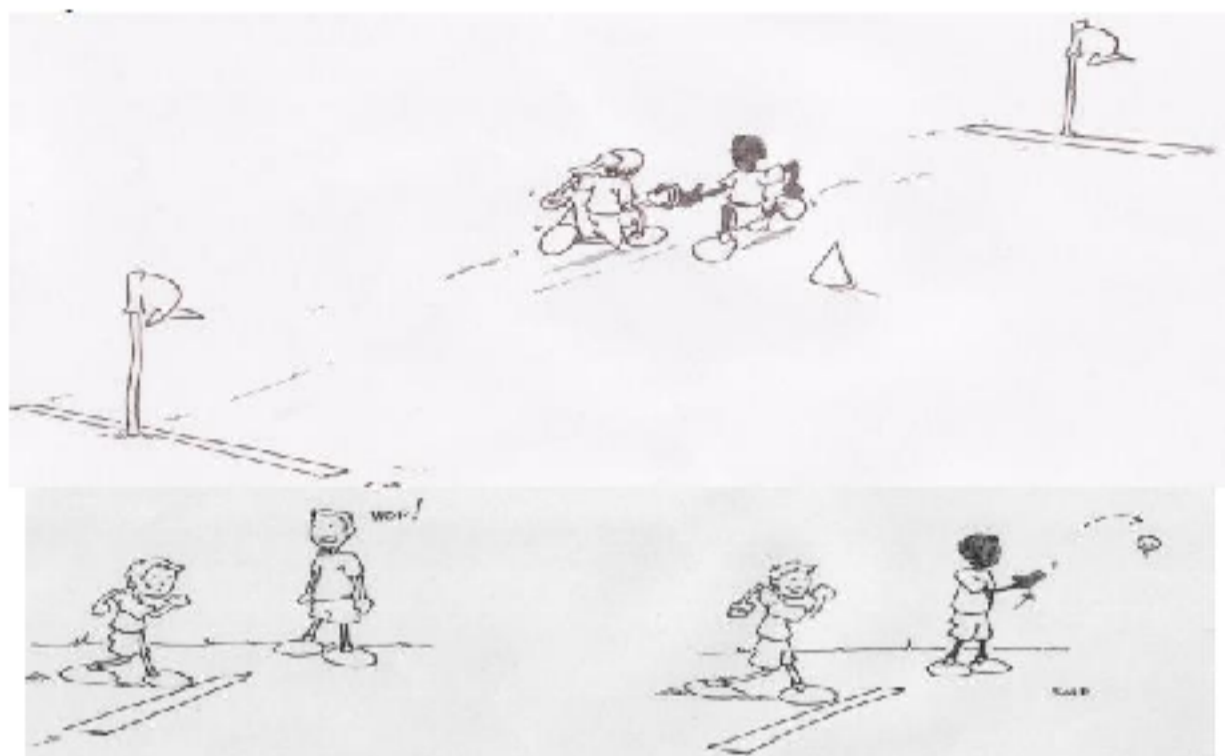
Безопасность:

- 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-1.5



Задача: обучать передаче эстафетной палочки с реагированием принимающего палочку обучающегося на звуковой сигнал, подаваемый тренером-преподавателем 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:

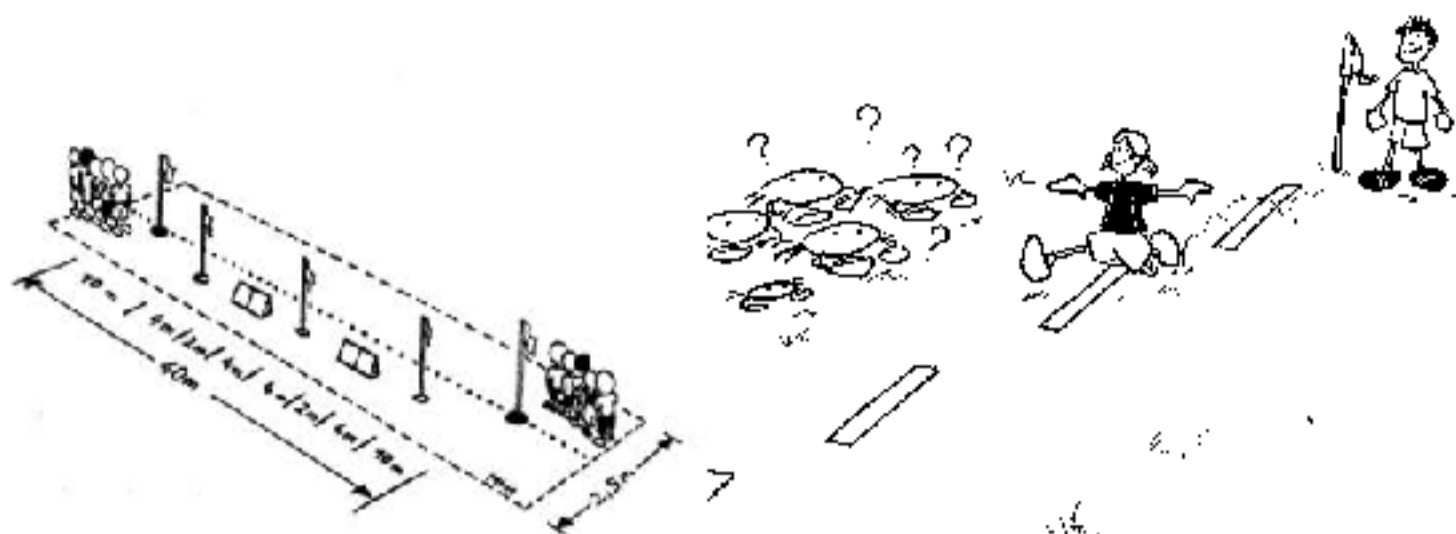
- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки

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: обучающиеся 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

Рекомендации:

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

Последовательность 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»)

Задание: бег «змейкой» по разным трассам вокруг вертикальных маркеров

Вероятное поведение 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

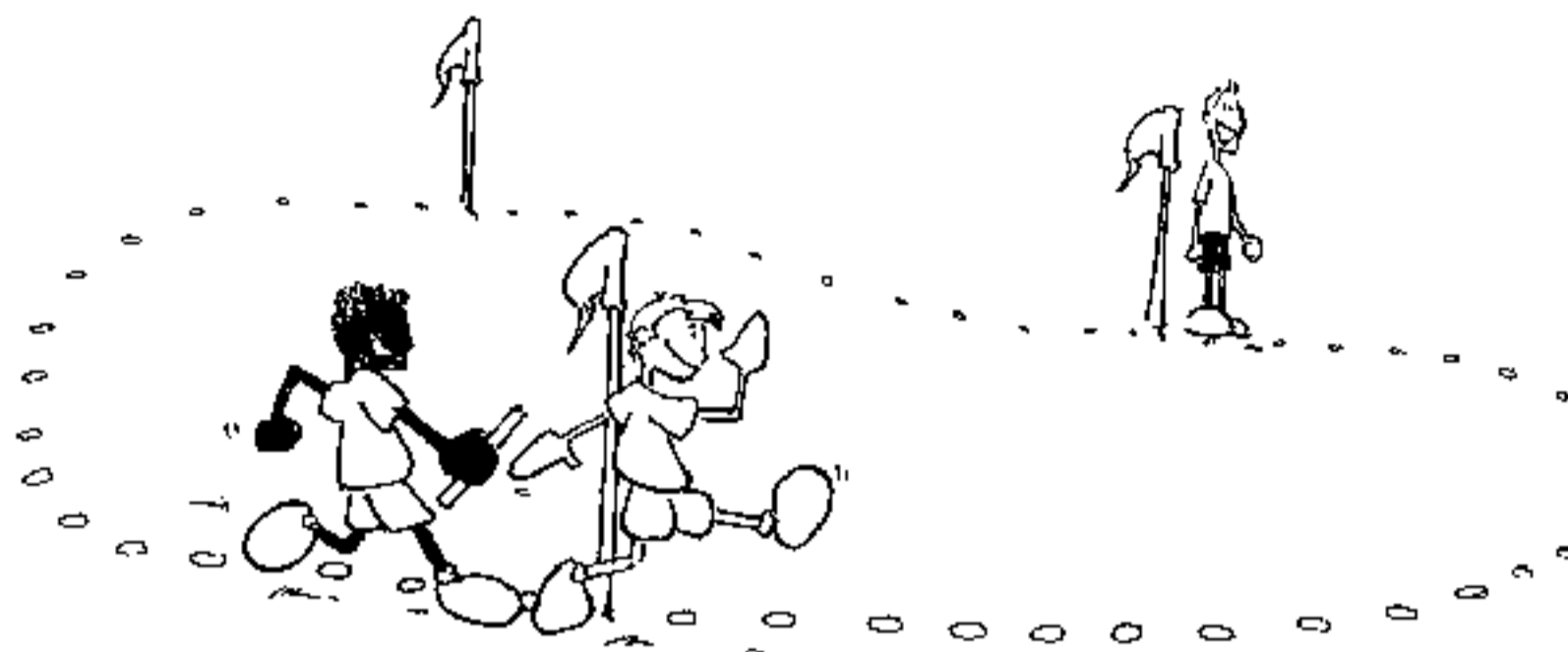
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные маркер

Инвентарь:

- 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)

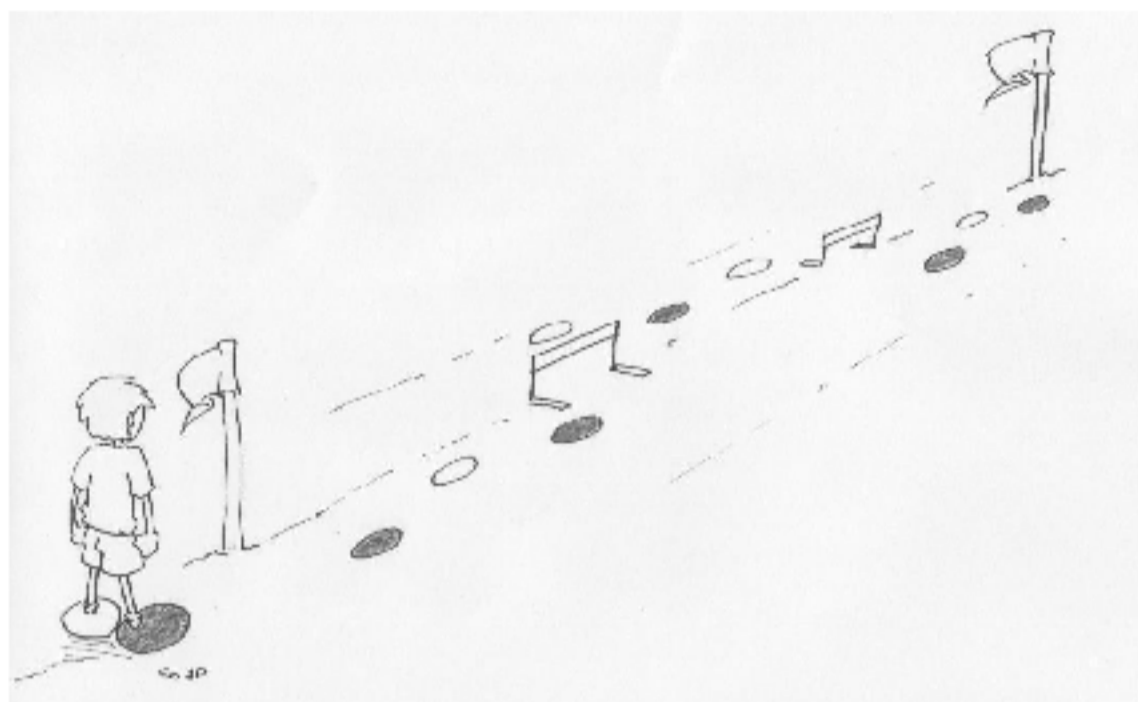
Безопасность:

- 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 обучающимся 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

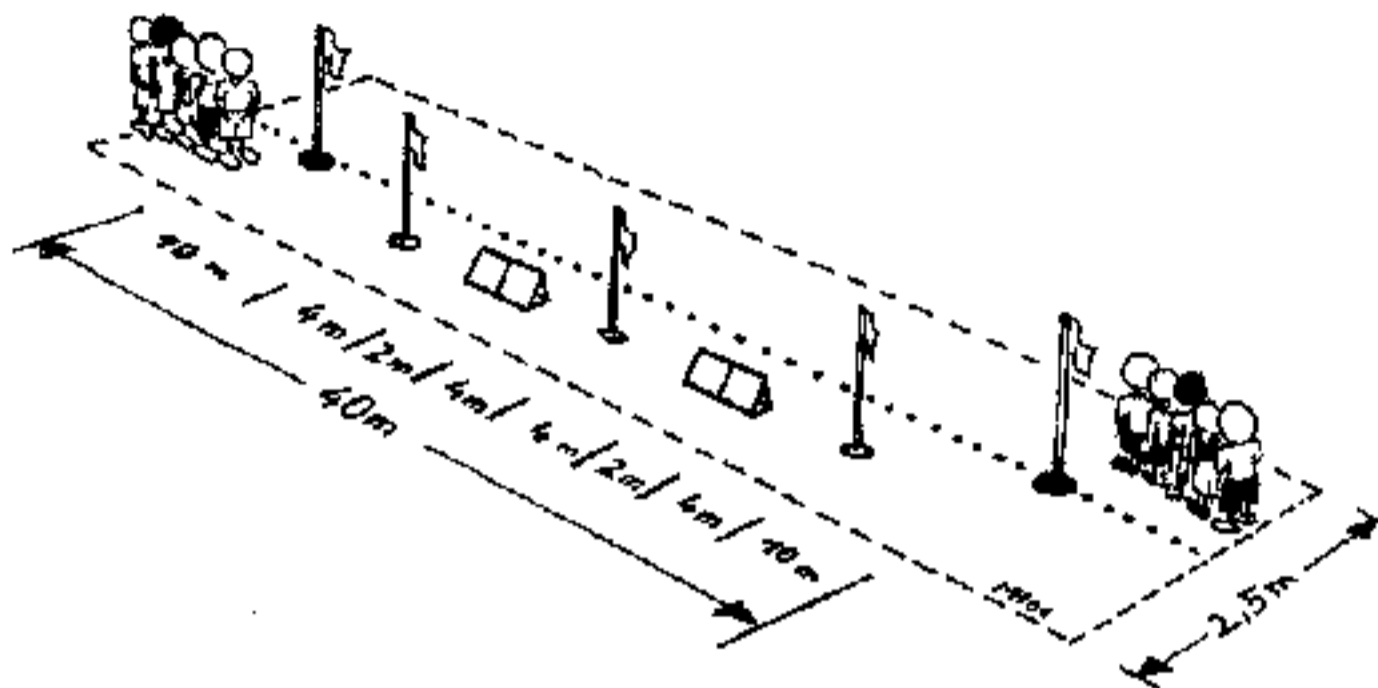
Безопасность:

- 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 ДЛА

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно определить место перехода от прямолинейного бега к барьерному слалому, конусы или флажки представляют дополнительные трудности – обучающиеся 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:

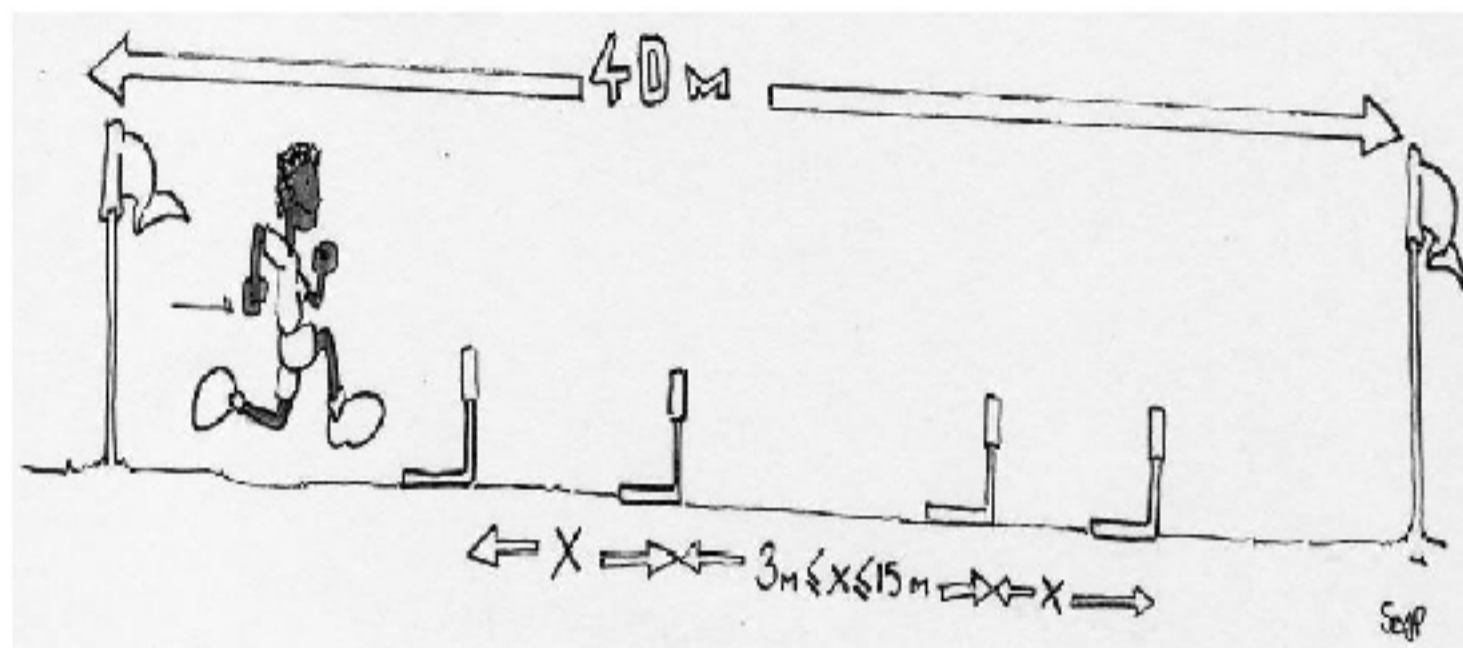
- правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры;
- конусы;
- хронометр

Комплекс Б-3: Спринтерский и барьерный бег

Карточка Б-3.1



Задача: обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий

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;
- они часто теряют скорость при спуске с препятствия (приземление на обе ноги в безопасную позицию)

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

- 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

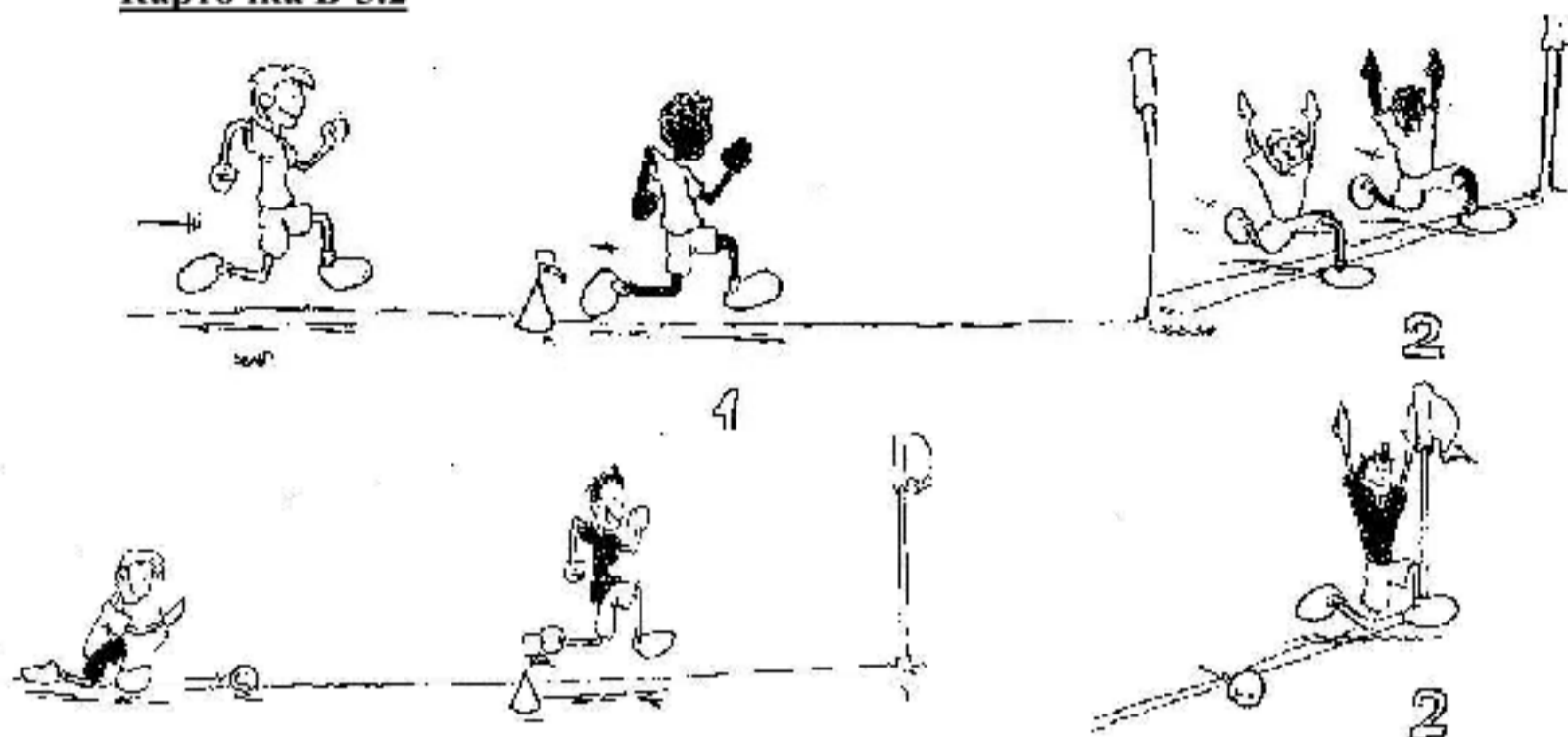
Безопасность:

- 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 обучающийся 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: обучающимся 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 обучающегося;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

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

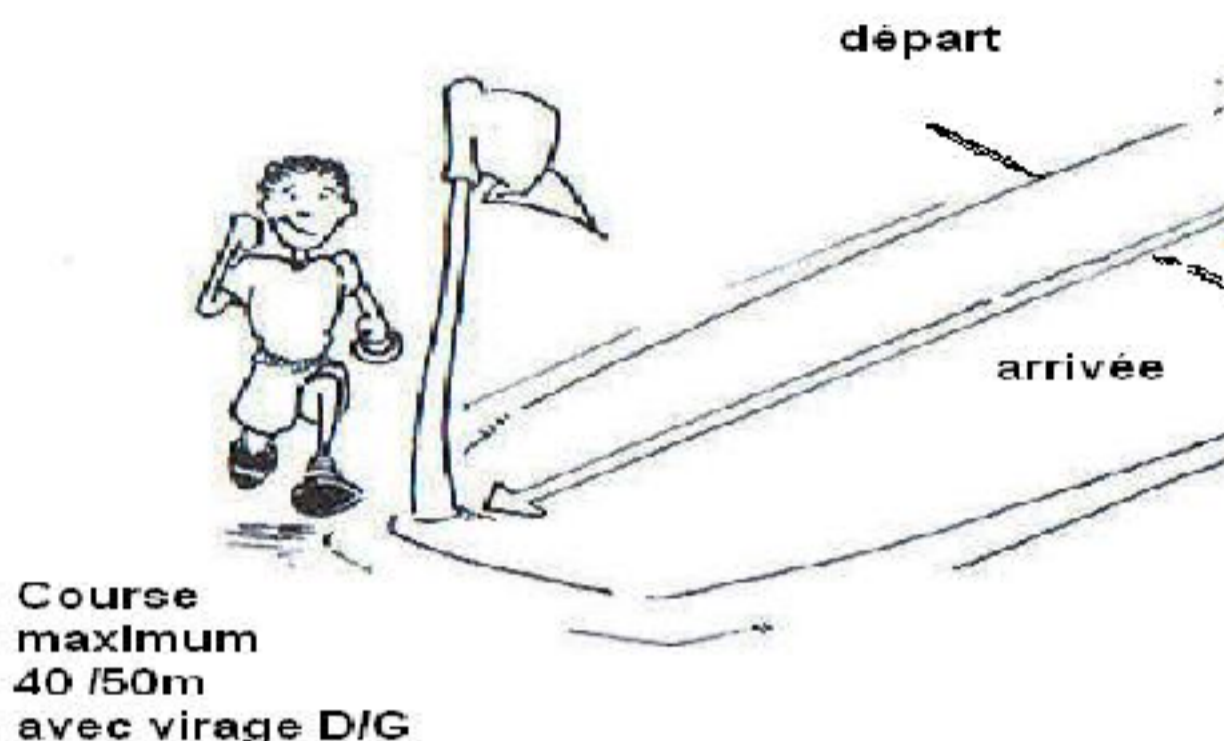
Безопасность:

- 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

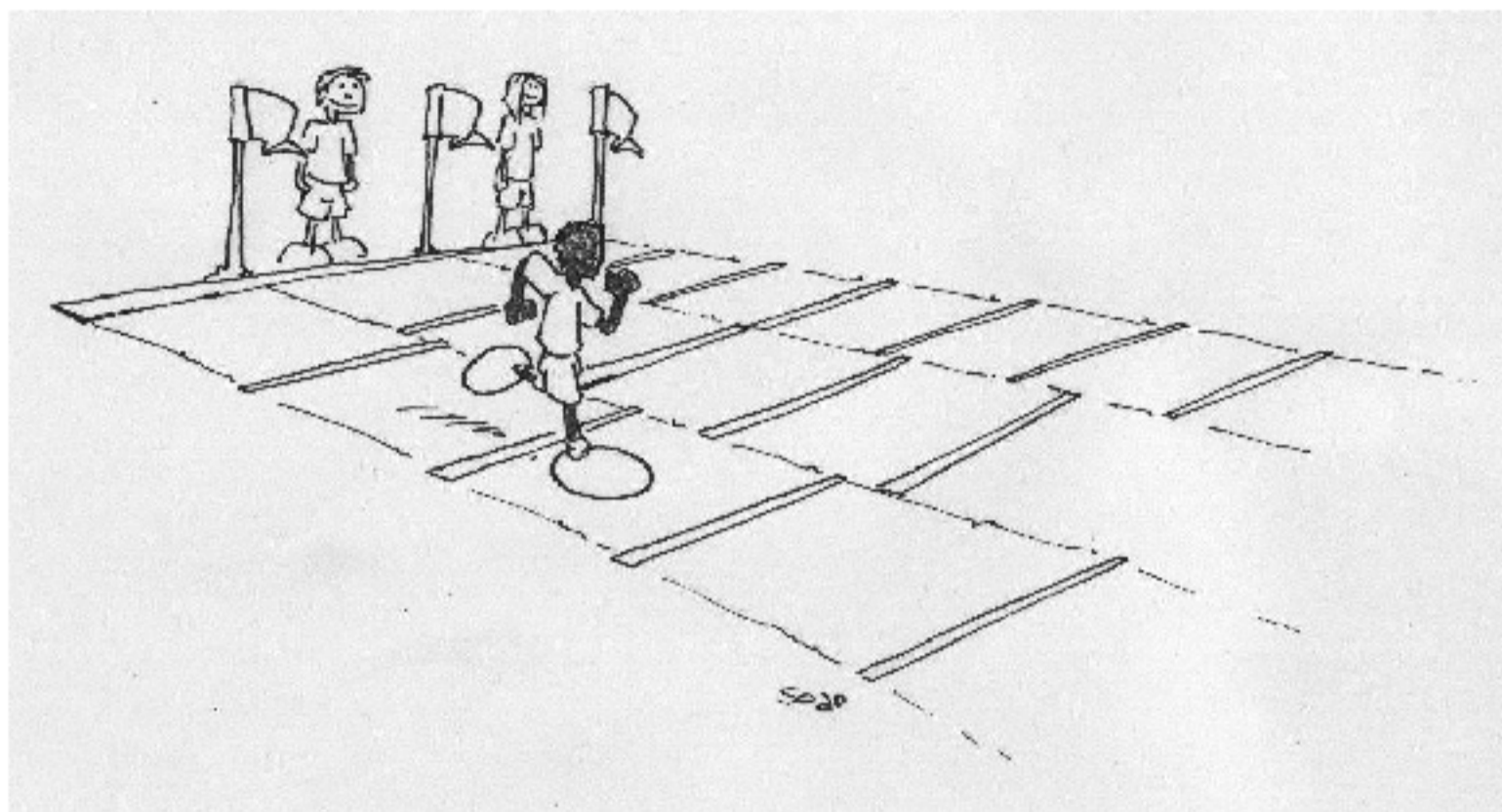
Безопасность:

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

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка Б-3.4



Задача: обучать правильной технике спринтерского бега

Задание: обучающиеся должны бежать по нескольким трассам, размеченным планками через отрезки различной длины, чтобы определить оптимальную длину своего шага; каждый обучающийся 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

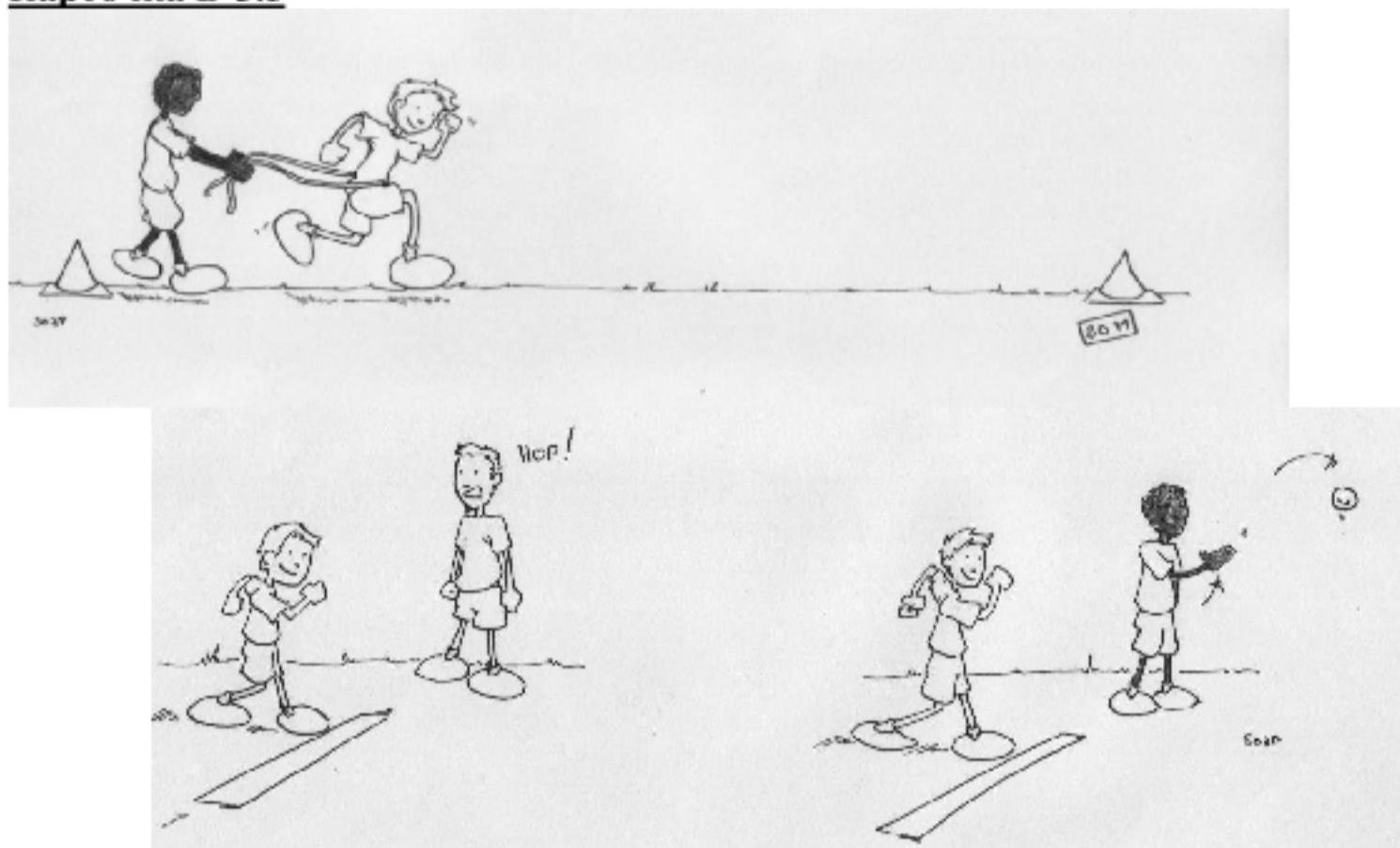
Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, безопасные маркеры

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры вдоль трассы, хронометр

Карточка Б-3.5



Задача: обучать быстрому и активному началу бега по сигналу

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

Вероятное поведение занимающихся: обучающимся 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 – обучающиеся одного веса и примерно одинаковые по силам

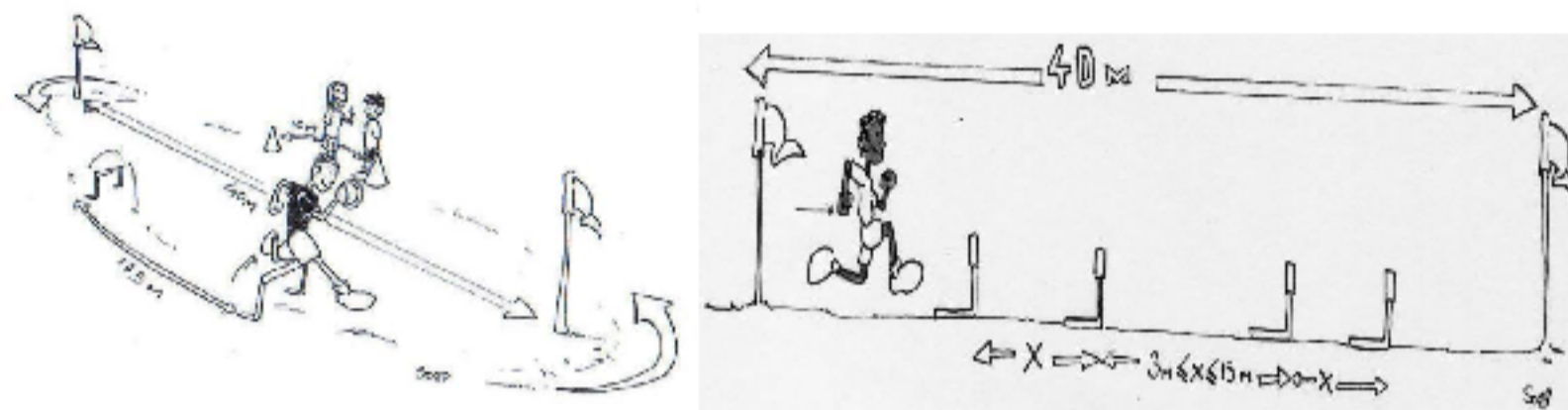
Инвентарь:

- 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: обучающиеся 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

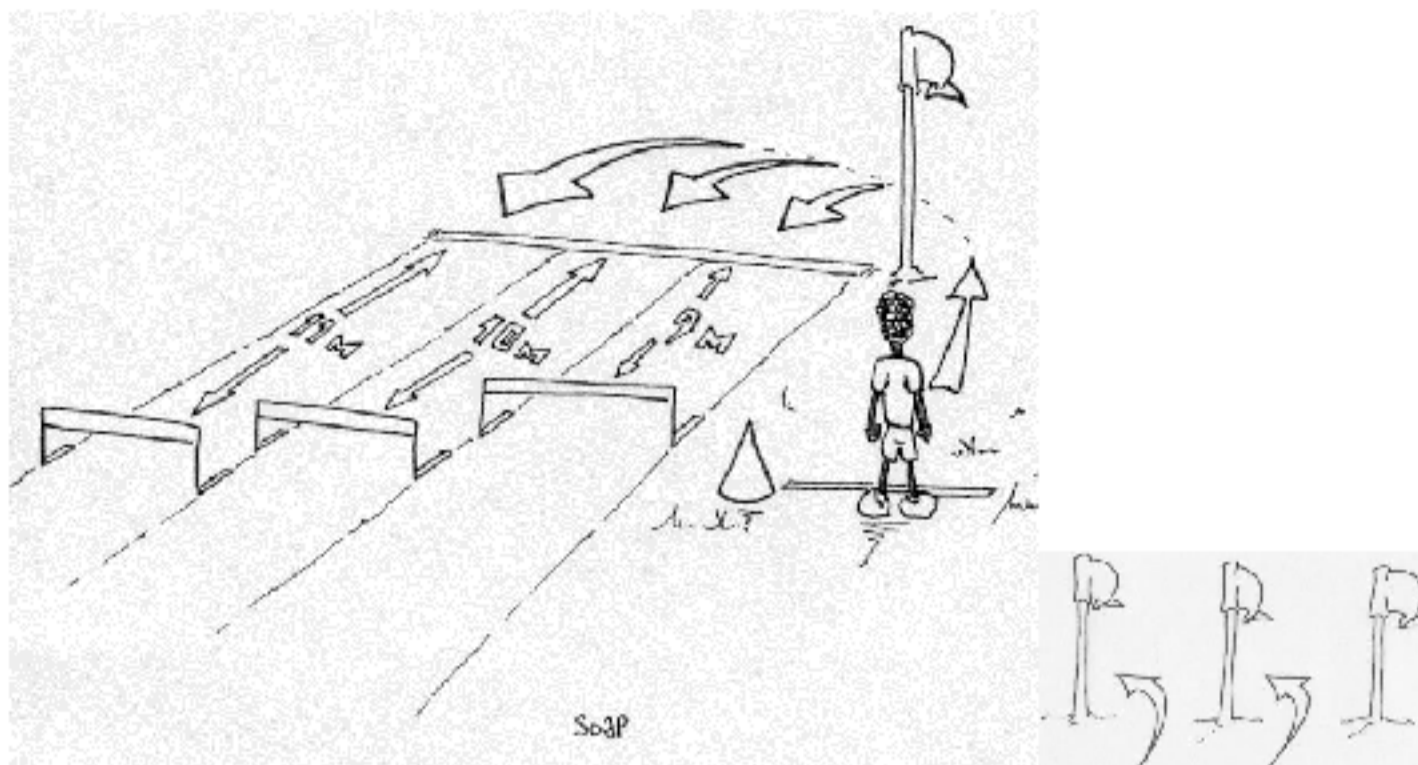
Безопасность:

- 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: занимающиеся 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

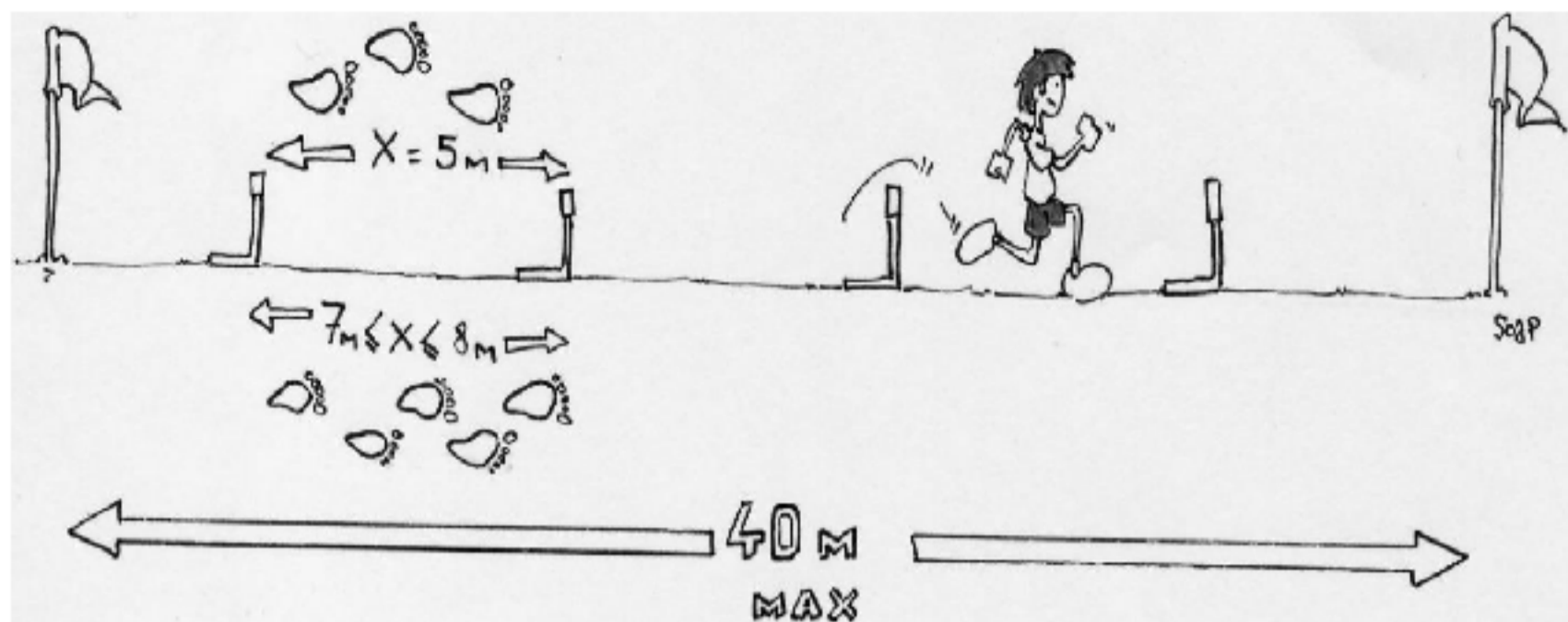
Безопасность:

- 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- и 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

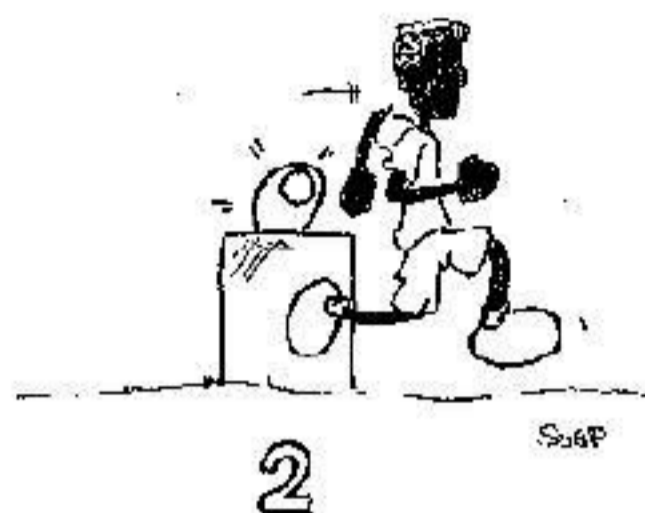
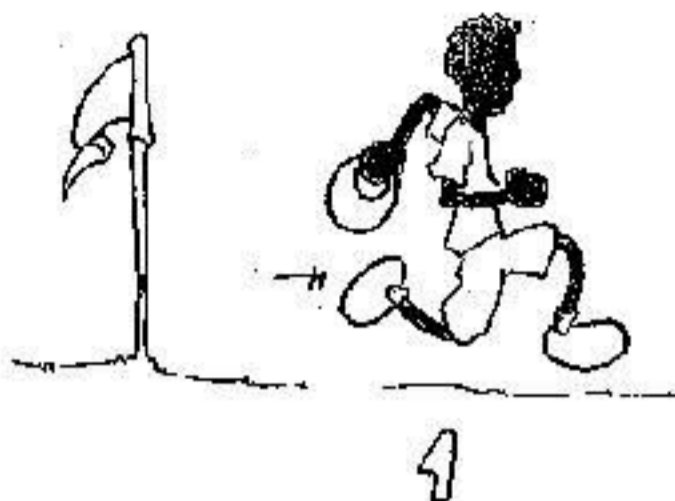
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия различной пригодной высоты

Инвентарь:

- 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

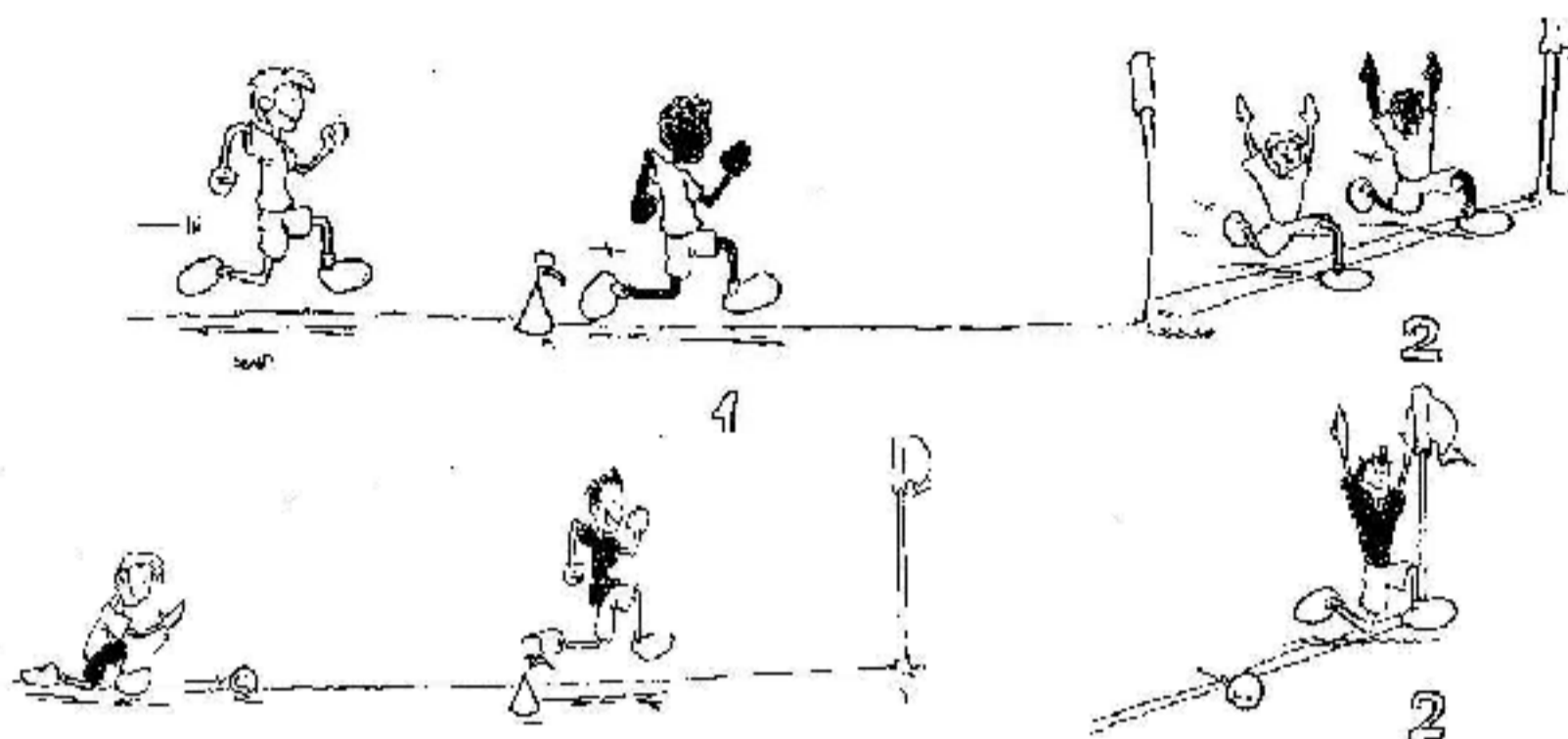
Безопасность:

- 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 обучающийся 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 обучающегося;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

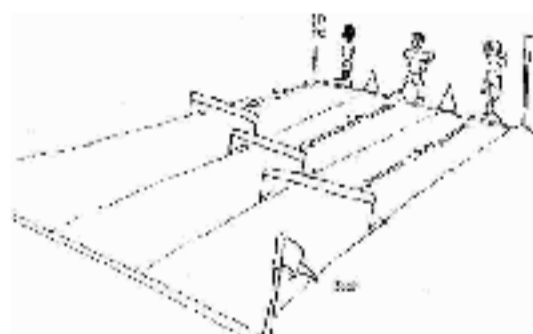
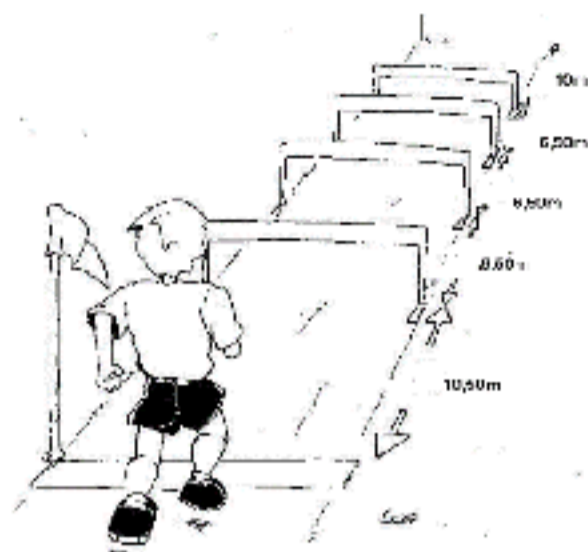
- правильно размеченная зона передачи – приема, безопасные эстафетные палочки

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 обучающиеся 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: обучающиеся 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;
- активный 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

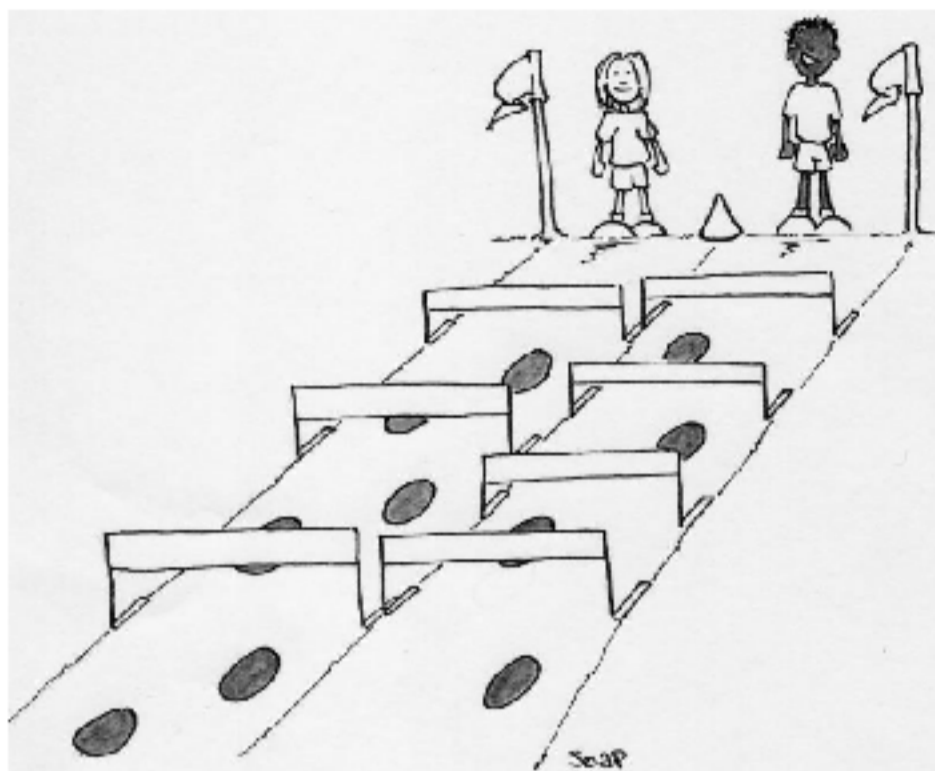
Безопасность:

- 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: обучающиеся 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 обучающихся, 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

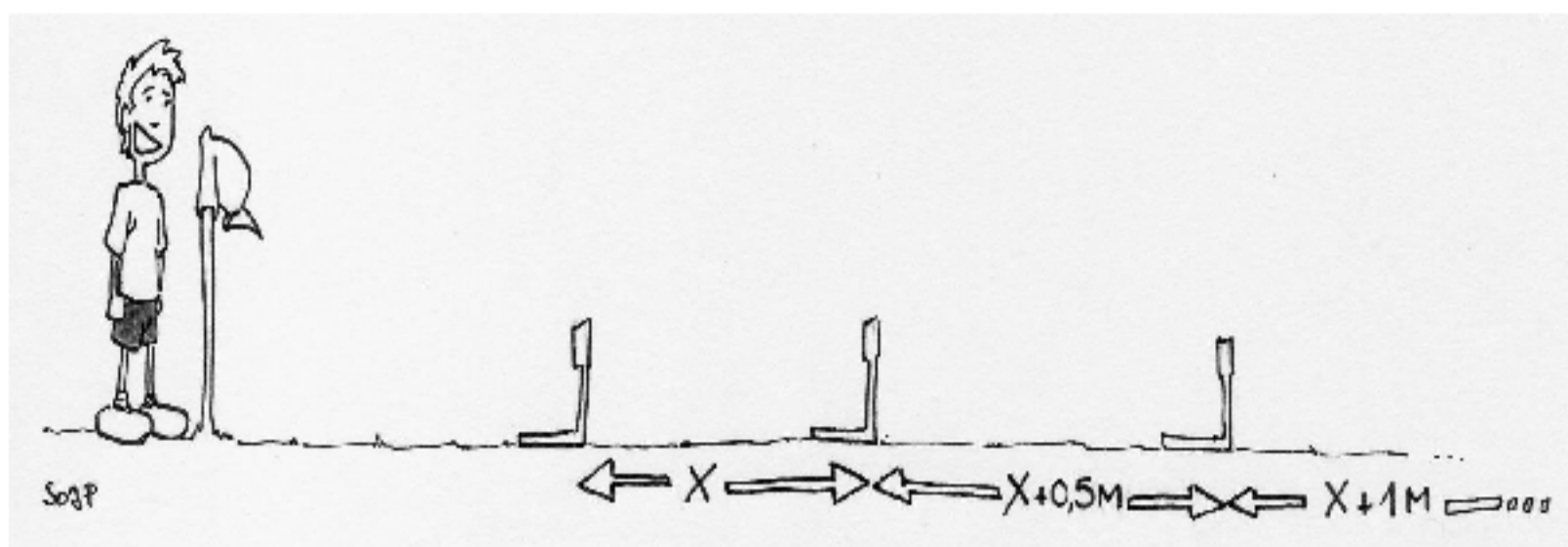
Безопасность:

- 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

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно пробежать очень короткое расстояние за определенное количество шагов, и на протяжении всей дистанции они сдерживают скорость вместо того, чтобы пытаться ее увеличить в соответствии с постепенным увеличением расстояния между барьерами

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

Безопасность:

- 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 межбарьерного бега на высокой скорости

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

Вероятное поведение: обучающиеся 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

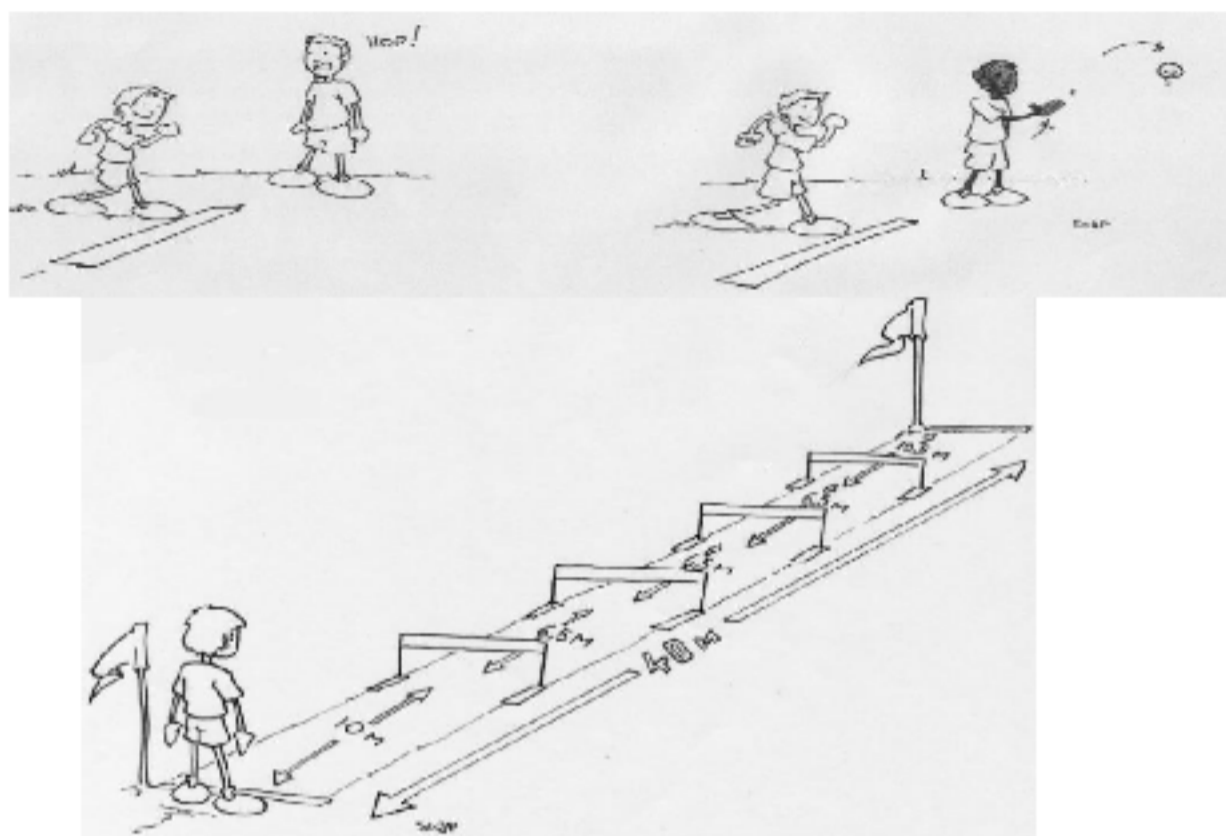
Безопасность:

- 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:

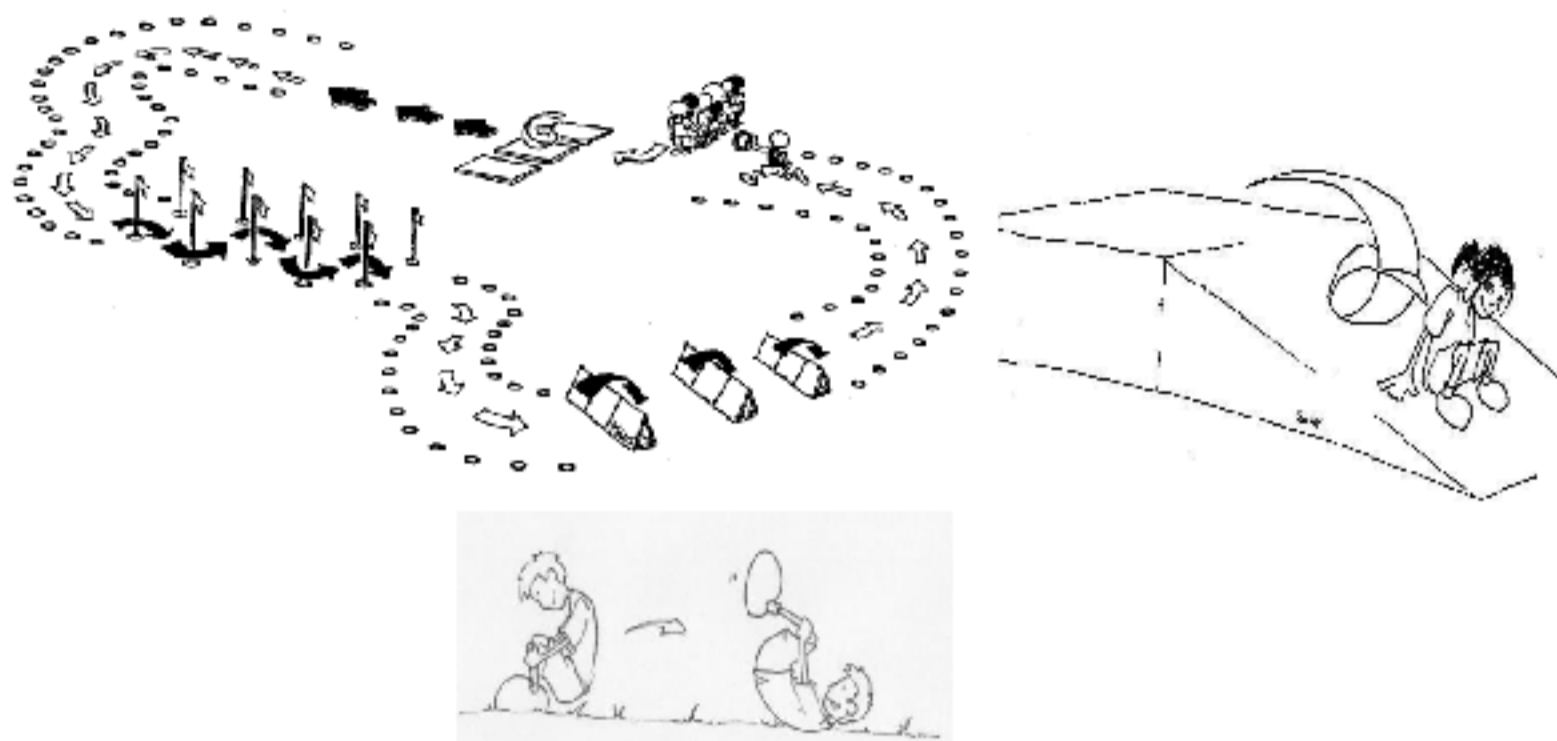
- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы;
- адекватная возможностям занимающихся разметка дистанции

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 покато́й 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 обучающиеся 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 покато́ые 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

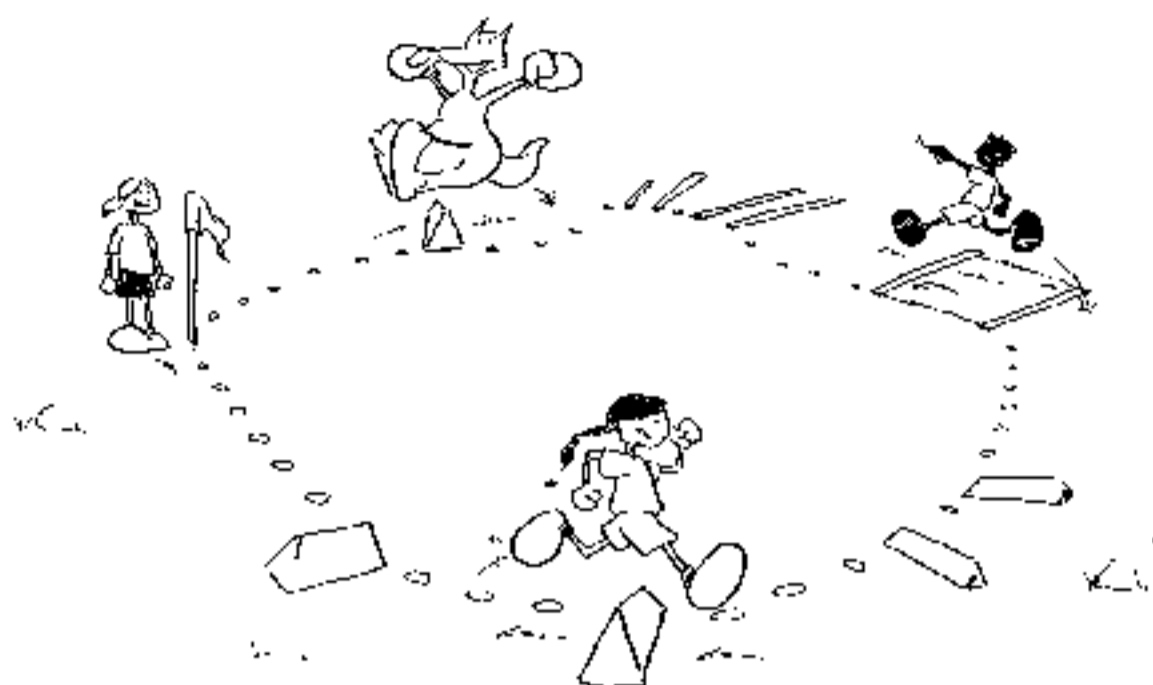
Безопасность:

- соответствующая покато́ая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- покато́ая поверхность, маты

Карточка Б-6.2



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

Задание: организовать группу таким образом, чтобы обучающиеся пробежали 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: обучающиеся 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

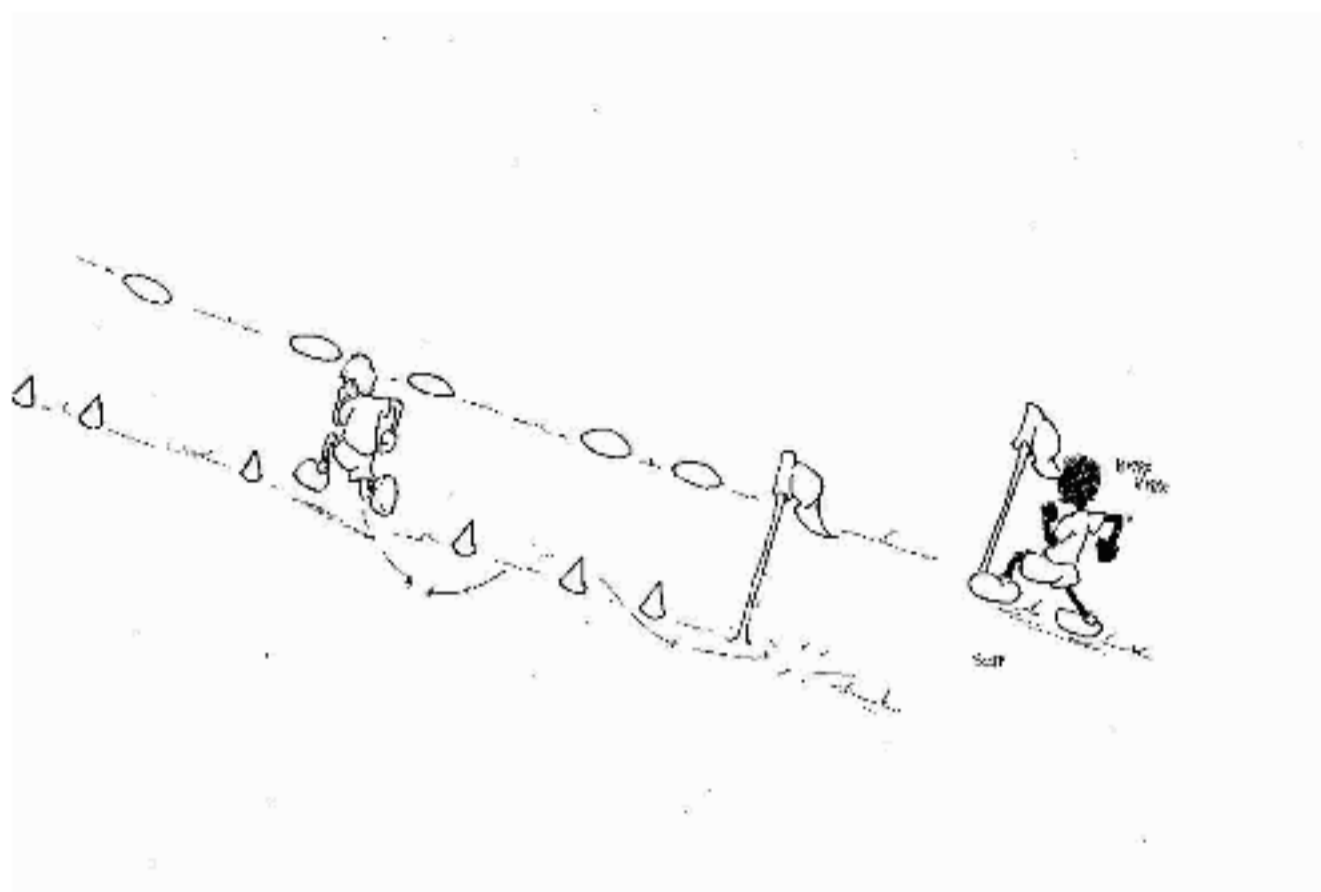
Безопасность:

- безопасные трасса и препятствия

Инвентарь:

- 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: обучающиеся 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: обучающиеся часто выполняют бег по виражу с техническими ошибками (неправильное положение туловища, рук)

Инструкции по выполнению упражнения:

- не менять на вираже технику бега;
- наклоняться внутрь о 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 обучающегося;
- переходить к играм

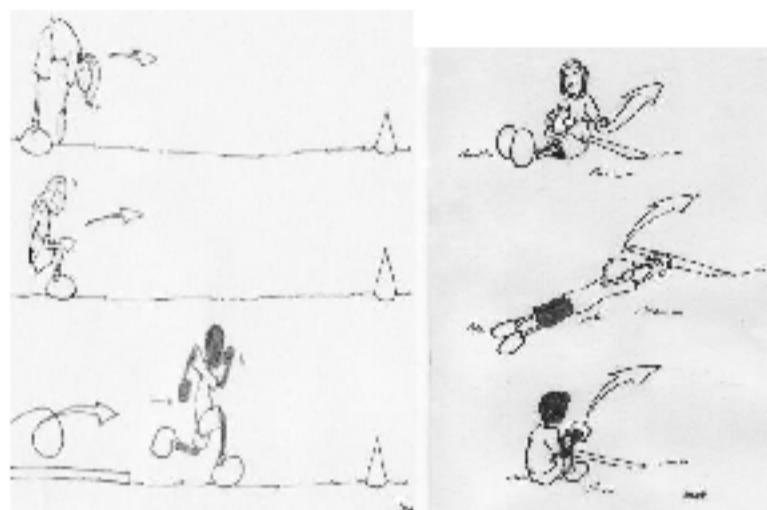
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- вертикальные маркеры

Карточка Б-6.5



Задача: обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений

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

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся обычно очень 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

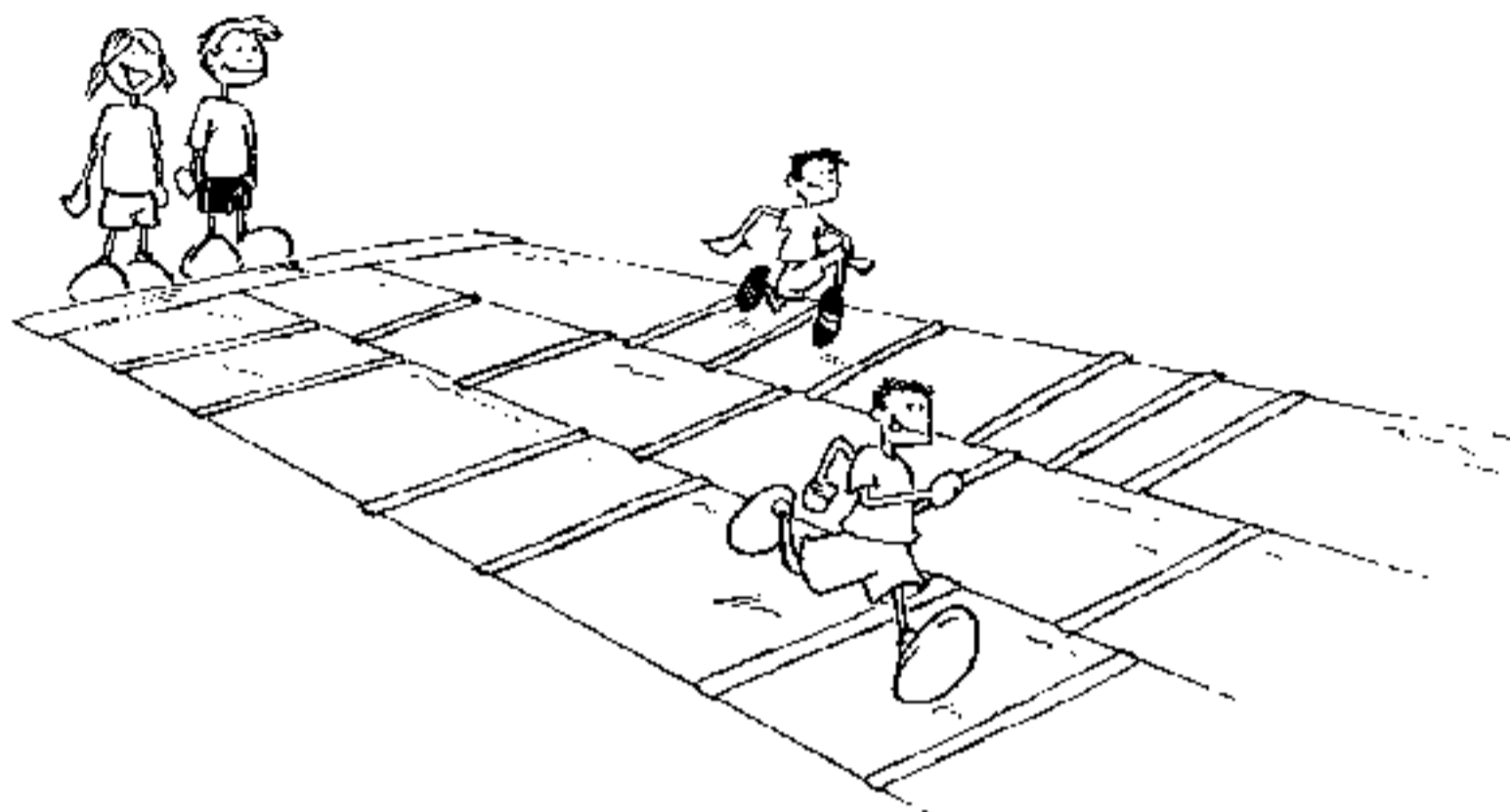
Безопасность:

- 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: обучающимся 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

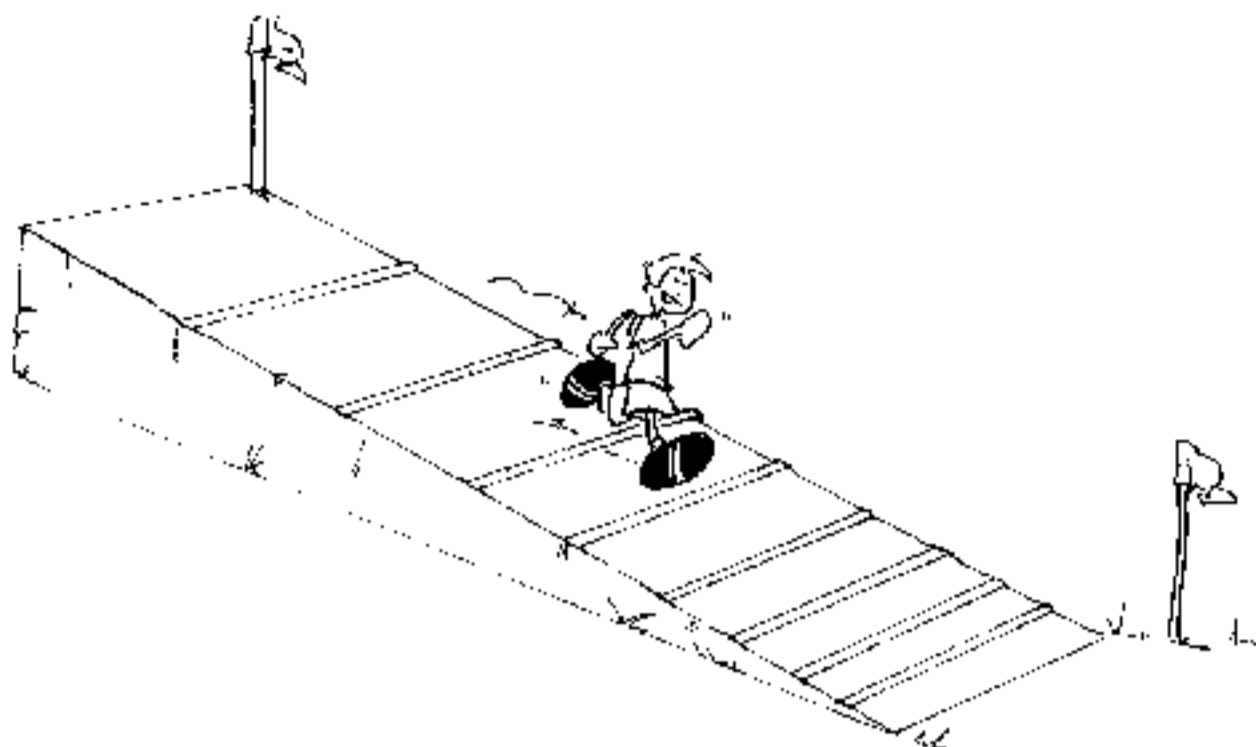
Безопасность:

- 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: обучающиеся 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

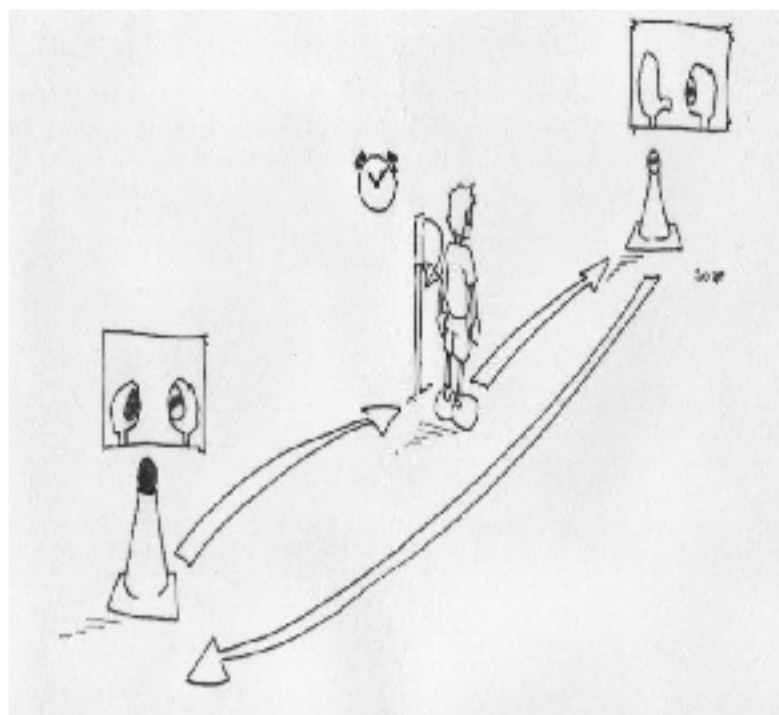
Безопасность:

- 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, обучающиеся должны пробежать вперед и назад, дотронуться до конусов один раз правой рукой, другой раз левой рукой, с поворотом в соответствующую сторону

Вероятное поведение: обучающимся 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: обучающийся 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:

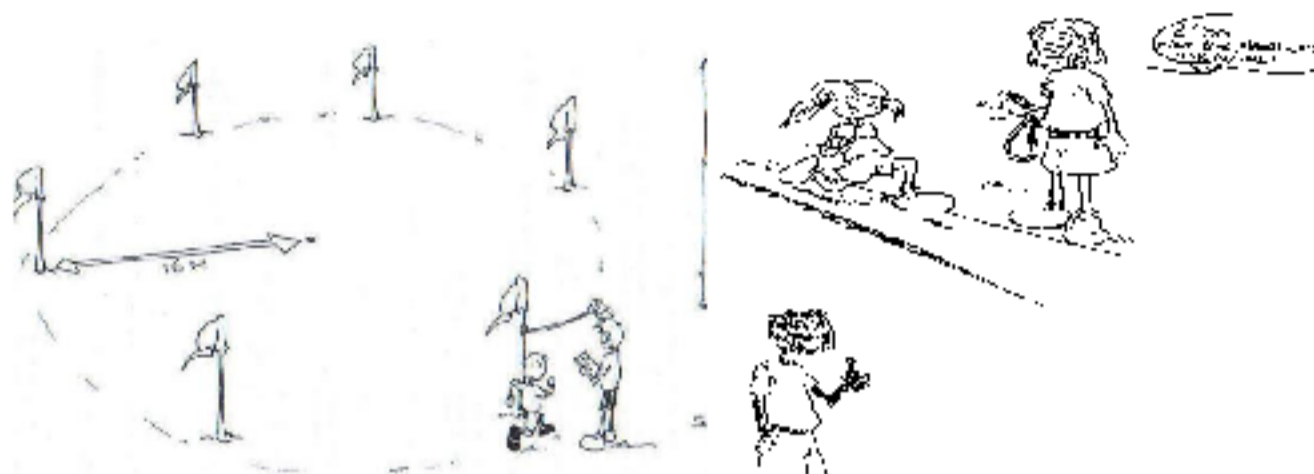
- правильная организация группы;
- четко обозначенные направления бега

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: обучающимся 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

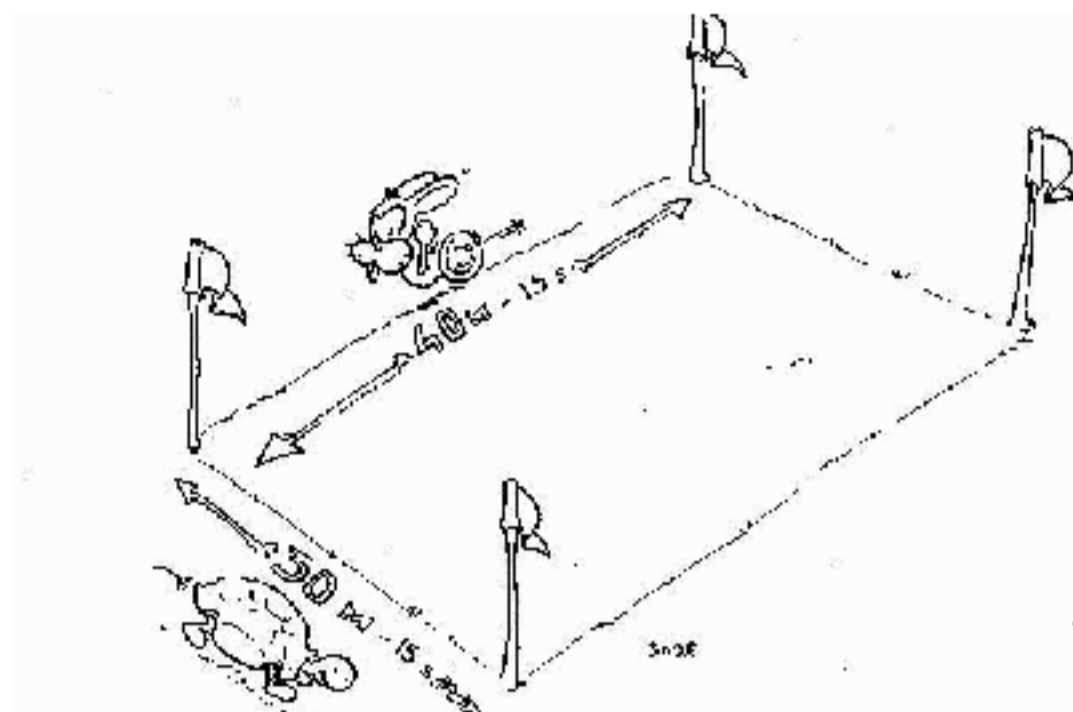
Безопасность:

- контролировать пульс, скорость бега и периоды восстановления

Инвентарь:

- маркеры, рулетка, хронометры

Карточка Б-8.2



Задача: обучать контролю за бегом с переменной скоростью

Задание: дать установку пробежать отрезки дистанции с определенной скоростью, меняя ее при каждом повторении; лучше пробежать различные дистанции за установленный период времени (например, пробежать всем вместе 40 м за 15 с, 30 м за 12 с по замкнутой прямоугольной трассе

Вероятное поведение: обучающимся 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; отдыхать по крайней мере в течение времени, затраченного на пробегание дистанции, но лучше дольше

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

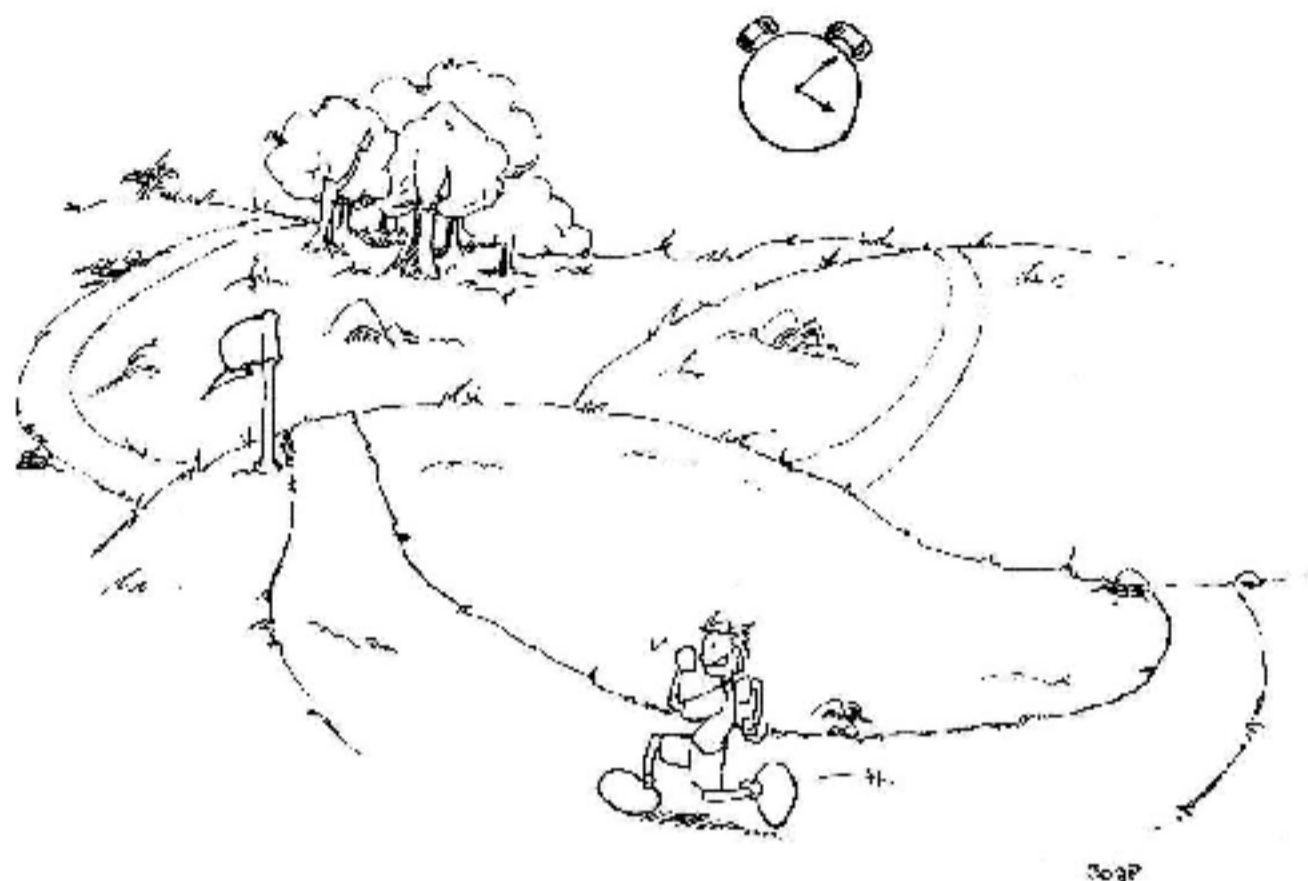
Безопасность:

- адекватная состоянию занимающихся скорость бега;
- 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 обучающимся 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 обучающегося;
- следить за дыханием;
- стараться сохранять структуру бега, несмотря на различные профили трасс

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

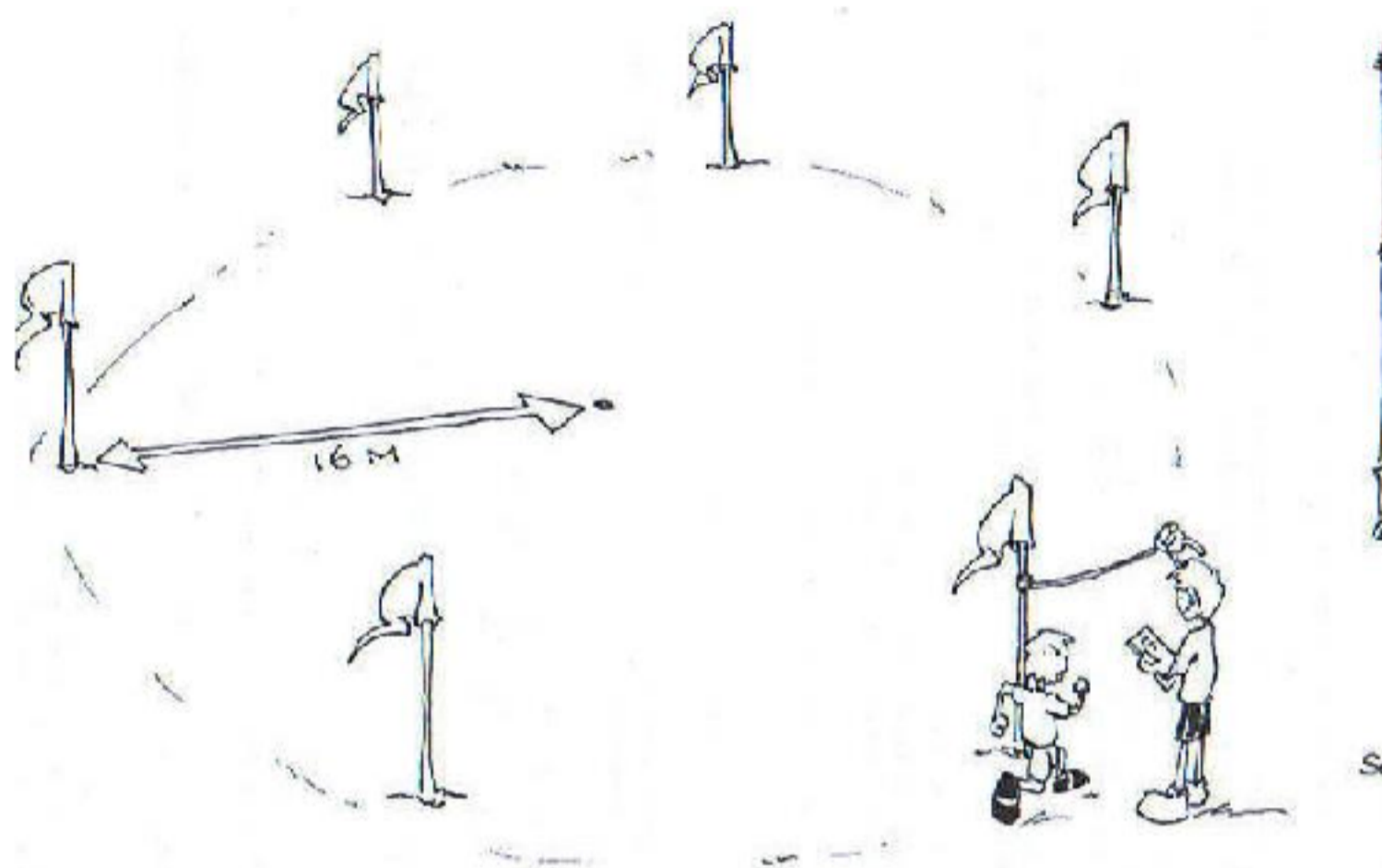
Безопасность:

- 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: обучающимся 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

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр

Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений

Карточка К-1

Задача: развитие ловкости и силы

1. Упор сидя сзади – попеременное сгибание и разгибание ног



2. Из и.п. основная стойка – прыжком в сед – прыжок в упор лежа



3. И.п. – руки за спиной, пальцы сплетены – пружинистые наклоны туловища вперед



4. И.п. – упор присев, нога в сторону – прыжком сменить положение ног



5. И.п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево



6. И.п. – лежа на спине – махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке)



7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены – пружинистые наклоны



8. 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

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



2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища с вращением

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



4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед



5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков – наклоны туловища назад до касания руками пяток



6. Лежа на животе – одновременный подъем рук и ног



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



8. И.п. – упор присев, нога в сторону – прыжком сменить положение ног



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

1. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперёд

2. Попеременно – 4 прыжка влево – 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени)

3. И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперёд, скакалка сложена вчетверо – вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища

4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперёд – прыжки в группировке через скакалку вперёд назад

5. Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище наклонено вперёд – мячом описывать «восьмерку»

6. Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперёд – броски мяча вверх-назад, ловля мяча руками за спиной

7. Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках – круговые движения туловищем

8. 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

1. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед)



2. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку в приседе



3. Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой – пружинистые наклоны вперед



4. Прыжки в группировке через укороченную скакалку



5. Упор сидя сзади ноги врозь – подъем ног над мячом справа налево
слева направо



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



7. Ноги врозь, набивной мяч в вытянутых над головой руках – пружинистые наклоны вправо и влево



8. 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

1. Упор сидя сзади лицом друг к другу – имитация езды на велосипеде



2. 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!



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



4. Сид углом лицом друг к другу, партнер А совершает дуги ногами вокруг ног партнера Б



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

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



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



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

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



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



3. 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



4. Партнер А катит набивной мяч партнеру Б, который толкает мяч обратно

5. 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



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



7. 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

8. И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь, лицом друг к другу, между обучающимися 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

1. «Чехарда» со сменой партнеров



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



3. Первый партнер стоит в положении ноги врозь, второй – согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго



3. 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



В

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



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



—

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



9. 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

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



2. И. п. – то же, что и в упр. 1 – обучающиеся толкают набивной мяч одной рукой; обучающийся, принявший мяч, обегает шеренгу и после этого толкает мяч



3. И.п. – стоя в колонну по одному, ноги врозь – первый обучающийся 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.



4.

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



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



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



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



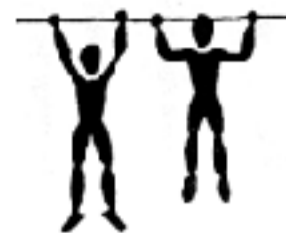
9. И.п. – упор сидя сзади – мяч прокатывается под быстро поднимаемыми ногами, смена – как в предыдущем упражнении

Этот комплекс рекомендуется проводить в форме соревнований

Карточка К-9

Задача: развитие силы и ловкости

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



2. 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 и.д.



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



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



5. 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



5. 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



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



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



до

Варианты:

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

Карточка К-10

Задача: развитие силовой выносливости

1. Лазание по двум шестам



2. 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. или встать



3. Элементы скалолазания



4. Руками взяться за шест на уровне груди – прыжки на двух ногах промежуточными подскоками или без подскока)



(с

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



6. Один обучающийся 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



7. 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



8. 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 – правой руке)



к

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



3. «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:

- 1-й год – занятий – 15 м;
- 2-й год занятий – 20 м;
- 3-й год занятий – 25 м

В одном занятии применяется не более 4-5 беговых упражнений

4. Бег с ускорением 80 – 100м, на последних 20 – 30 м скорость приближается к максимальной

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 – перекат 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)



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



3. Игра с элементами спринтерского бега и на координацию движений

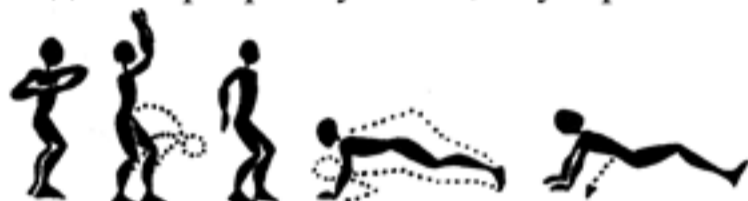
Карточка К-15

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;
- сед ноги врозь – повороты туловища в сторону с упором на руки далеко от бедер



Третий вариант:

- стоя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крючком» - попеременные наклоны туловища вперед;
- сидя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крючком» - 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 обучающийся 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 x 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



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; руки с мячом поднять вверх – 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»



3. 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 трусцой

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 вверху 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 в наклоне вперед, поднимать с пола мяч и бросать через сторону;

- 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, обучающиеся 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 обучающихся:

- 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 поднимая колени, 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 берет 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 перекуты 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

Раздел II. Нормативная часть

2.1. Срок реализации этапа подготовки.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки принимаются дети и взрослые, по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих (обучающихся) или письменному заявлению совершеннолетних поступающих (обучающихся).

Минимальный и максимальный количественный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Срок реализации спортивно-оздоровительного этапа подготовки бессрочный.

Перевод лица проходящего спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, на этапы подготовки производится на основании приказа директора учреждения, в соответствии с решением комиссии по приему и переводу лиц осуществляющих спортивную подготовку.

Лица, проходящие спортивную подготовку на спортивно оздоровительном этапе и не выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки (контрольно-переводные нормативы) по ходатайству тренера-преподавателя и по решению педагогического совета Учреждения могут повторно продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

2.2 Объем учебно-тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В своей работе с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе тренеры-преподаватели ГАУ РМ «СШОР по легкой атлетике» используют такие виды подготовки, как:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- контрольные нормативы.

Тренеры-преподаватели в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

Таблица 1. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Разделы спортивной подготовки	Процентное соотношение к занятию (%)
Общая физическая подготовка	95
Специальная физическая подготовка	
Теоретическая, психологическая подготовка	5
Контрольные нормативы	-

2.3. Режим учебно-тренировочной работы

Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для правильного развития организма обучающегося.

Устанавливая режим, необходимо исходить из индивидуальных особенностей обучающихся и условий, в которых проходят занятия.

В основе учебно-тренировочной работы лежит научно обоснованная система круглогодичной подготовки обучающихся.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Таблица 2. Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки в неделю для группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4,5-24
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3-12
Общее количество часов в год	234-1248
Общее количество учебно-тренировочных занятий в год	156-624

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в соответствии с утвержденным расписанием.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия.

Раздел III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать методику проведения учебно-тренировочных занятий, принципы последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, принцип индивидуализации, возрастные и половые особенности. Также необходимо обратить внимание на предварительную подготовку к предстоящей деятельности и т. п.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностей учебно-тренировочного процесса учитывающих единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие учебно-тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность учебно-тренировочных занятий, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки, гиперкомпенсация в восстановительных процессах, сознательное активное отношение обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, наглядность в учебно-тренировочном процессе, и т.д.

Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

Всесторонность.

К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций.

Общее физическое развитие в юные годы – это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация.

Получение изменения в организме обучающихся, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений.

На данном этапе спортивной подготовки доля упражнений специальной направленности в общем объеме учебно-тренировочного занятия составляет минимальное процентное соотношение.

Постепенность.

Принцип предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в учебно-тренировочном занятии, легкое увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы.

Учебно-тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике.

Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям обучающихся.

Повторность.

Многократное повторение упражнений позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах обучающегося, закрепить навыки и знания, повысить умение выполнять то или иное упражнение. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и учебно-тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений обучающегося.

Индивидуализация.

Индивидуализация – это построение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающегося: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.

Общие требования безопасности

Места для проведения учебно-тренировочных занятий должны соответствовать требованиям техники безопасности и санитарно-гигиеническим нормативам.

К учебно-тренировочным занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие

инструктаж по технике безопасности (проводится 2 раза в год, о чем ставятся соответствующие отметки в журнале тренера-преподавателя), ознакомленные с инструкциями по выполнению легкоатлетических упражнений.

При проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы учебно-тренировочных занятий и отдыха.

К учебно-тренировочным занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся в спортивной одежде и обуви, соответствующих проводимому виду легкоатлетических упражнений.

Опасными факторами при занятиях легкой атлетикой являются:

физические (спортивное оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; статические и динамические перегрузки; экстремальные погодные условия);

химические (пыль).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который уведомляет медицинский персонал и администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

Обучающимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия по легкой атлетике, подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Перед началом учебно-тренировочных занятий обучающийся обязан:

изучить содержание инструкции;

надеть спортивную одежду соответствующую погодным условиям и обувь на нескользкой подошве.

Тренер-преподаватель перед началом учебно-тренировочных занятий обязан

убедиться в исправности спортивного инвентаря и обеспечить подготовку мест для проведения учебно-тренировочного занятия.

Запрещается приступать к учебно-тренировочным занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к учебно-тренировочным занятиям легкой атлетикой при незаживших травмах и общем недомогании.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

Во избежание столкновений и «гравитационного шока» исключать резко «стопорящую» остановку.

Во время упражнений на развитие выносливости проводить контроль частоты сердечных сокращений у обучающегося. При ЧСС более 180 ударов в минуту необходимо прекратить данные упражнения.

Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

При нахождении на беговой дорожке (во время разминки, выполнения упражнений или отдыха) передвигаться только по крайней правой стороне, выходить за ее пределы, убедившись в отсутствии опасности.

Разминку проводить только на крайней правой дорожке стадиона.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить занятия, сообщить об этом лицу, проводящему занятия по легкой атлетике, и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении во время занятий признаков солнечного ожога обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия по легкой атлетике, и действовать в соответствии с его указаниями.

При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или

медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

После окончания занятий обучающийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления тренеру-преподавателю;
- с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку;
- переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом тренера-преподавателя.

Раздел IV. Система контроля и зачетные требования

4.1 Критерии подготовки обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- состояние здоровья обучающегося;
- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими учебно-тренировочных занятий;
- гармоничность развития обучающихся;
- уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а так же овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

4.2 Виды контроля общей и специально физической, технической, теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

При приеме в учреждение на спортивно-оздоровительный этап подготовки требования к общей и специальной физической подготовленности не установлены.

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «легкая атлетика»;
- укрепление здоровья обучающихся.

Переводные на следующий этап спортивной подготовки, контрольные испытания общей и специальной физической подготовленности проводятся в форме соревнований – внутригрупповые, при этом испытания для зачисления (перевода) на очередной этап спортивной подготовки НП, проводятся в присутствии комиссии, назначенной приказом директора ГАУ РМ «СШОР по легкой атлетике».

Результаты контрольных испытаний заносятся в протокол.

Техническая и теоретическая подготовленность обучающихся, оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Теоретическая подготовленность обучающихся оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий.

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Раздел V Перечень информационного обеспечения

Список источников

1 Российская Федерация. Об образовании в Российской Федерации Федеральный закон № 273-ФЗ [принят Гос. думой 21.12.2012 г.: одобрен Советом Федерации 26.12.2012 г.] – (Актуальный закон). – URL: <https://internet.garant.ru/#/document/70291362> (дата обращения 09.01.2023)

2 Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: Федеральный закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: <https://internet.garant.ru/#/document/12157560> (дата обращения 09.01.2023)

3 Российская Федерация. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон № 127-ФЗ [принят Гос. Думой 14 апреля 2021г. одобр. Советом Федерации 23 апреля 2021 г.] – (Актуальный закон). – URL: <https://internet.garant.ru/#/document/400720737> (дата обращения 09.01.2023)

4 Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом

Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf> (дата обращения 18.09.2019).

5 Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 09.01.2023).

6 Алексеев С. В. Спортивное право / С.В. Алексеев. – М.: Юнити-Дана, 2022. – 928 с.

7 Зеличенко В.Б. Типовая (модельная) программа спортивной подготовки по легкой атлетике: этап начальной подготовки / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.А. Привалова. – М., 2020. – 185 с.

8 Локтев А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – Советский спорт. – М. – 2007.

9 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

10 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. – М.: Физическая культура. – 2010.

11 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура. – 2010.

12 <https://mo.edurm.ru/> - сайт Министерства образования Республики Мордовия

13 <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации

14 <http://www.mordovia-sport.ru/> - сайт Министерства спорта Республики Мордовия

15 Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2022 гг. – URL: <https://rusathletics.info/journals> (дата обращения 09.01.2023).