



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»**

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

для этапа начальной подготовки

Разработчики:

- ▶ **В.Б. Зеличенко** – кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России
- ▶ **В.П. Черкашин** – доктор педагогических наук, профессор
- ▶ **И.А. Привалова** – олимпийская чемпионка, чемпионка и рекордсменка мира, заслуженный мастер спорта

Москва, 2020

Рецензенты:

Н.И. Блинова – старший тренер-методист ГБУ Волгоградской области «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике», тренер высшей категории;

Г.Г. Габрилян – заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры и спорта Кабардино-Балкарской Республики;

И.Н. Мироненко – старший тренер сборной команды России по легкой атлетике, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР, к.п.н., доцент;

А.Т. Паршиков – проректор Российского международного олимпийского университета, президент Всероссийского объединения представителей спортивных школ, д.п.н., профессор, заслуженный тренер РСФСР;

Ю.В. Трушин – директор Спортивной школы олимпийского резерва по легкой атлетике ГБУ «МГФСО» Москомспорта, отличник физической культуры;

М.С. Шубин – заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики ФБГОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, к.п.н., доцент.

Разработчики программы благодарят профессора кафедры педагогики РГУФКСМиТ Киселеву Е.В. за написание главы 2.7 и участие в написании главы 3.8.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (методическое пособие) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.



Дорогие друзья!

Я начал свою спортивную карьеру на Спартакиадах школьников Советского Союза, а уже в 18 лет, в 1956 году, я принял участие в своих первых Олимпийских играх в Мельбурне. Затем я выступал еще на четырех Олимпиадах, завоевав две бронзовые медали; трижды я выигрывал чемпионаты Европы, 15 раз – чемпионаты СССР, дважды устанавливал мировые рекорды. Знаете, почему? Потому что мой первый тренер не торопился сделать из меня чемпиона.

В детстве я занимался различными видами спорта, а когда начал серьезно заниматься легкой атлетикой, то мечтал стать десятиборцем, а не сразу стал специализироваться в прыжках в длину. Я долго занимался десятиборьем, успешно выступал в спринтерском и барьерном беге, выполнил норматив мастера спорта СССР в спринте, на 200м с барьерами, прыжках в высоту, с шестом и в десятиборье.

Когда я начал работать тренером, я также строил свою работу на принципах разносторонней подготовки. Например, если сразу начать заниматься спринтом, то через 2-3 года спортсмен достигнет «скоростного барьера» на невысоком уровне, и результаты перестанут расти. Если же переходить к специализированной тренировке, получив хорошую разностороннюю подготовку в течение нескольких лет, то «скоростной барьер» будет достигнут при значительно более высоком результате. Мне очень близки и понятны принципы этой программы подготовки юных легкоатлетов. Главное, что она базируется на разносторонней подготовке, все тренировочные занятия включают в себя игровые элементы, а не копируют систему подготовки и соревновательную модель взрослых спортсменов.

Поэтому я приветствую появление данной программы – она поможет как начинающим, так и опытным тренерам квалифицированно обучать начинающим спортсменов азам легкоатлетической грамоты.

Призываю тренеров не торопиться, обучать своих учеников различным видам легкой атлетике, и тогда они найдут свой вид и станут чемпионами!

Надеюсь, что разработчики программы подготовят такие же качественные материалы и для последующих этапов спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом. Пусть не сразу, но мы должны вернуть славные традиции отечественной легкой атлетике!

Игорь Тер-Ованесян
Профессор, заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР,
почетный член Совета ИААФ

ОТ АВТОРОВ-СОСТАВИТЕЛЕЙ

Уважаемые коллеги!

Настоящая типовая (модельная) программа спортивной подготовки легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки, разработана в строгом соответствии с регламентируемыми позициями и установленными минимальными требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673.

Представленный методический материал в первую очередь адресован составителям программ спортивной подготовки, которые в соответствии с действующим порядком самостоятельно разрабатываются реализующими их организациями с учетом специфических особенностей и условий деятельности.

Для обеспечения удобства использования по назначению типовая (модельная) программа в своем построении и содержании максимально приближена к формируемому конечному продукту – соответствующей программе отдельной организации, осуществляющей спортивную подготовку юных легкоатлетов.

Подразумевается, что при стремлении к минимальному отклонению от типовой программы методисты, разрабатывающие программы организаций, могут принимать самостоятельные решения только по тем пунктам, которые обозначены в модельном тексте как вариативные (как правило, они обозначены или сопровождаются пояснениями, набранными курсивом). Соответствие конечного документа требованиям федерального стандарта при таком подходе гарантировано.

Более выраженные отличия конечных программ от модельной по форме и содержанию, безусловно, допустимы, но лишь в части, не противоречащей оговариваемым в федеральном стандарте спортивной подготовки позициям и установленным в нем минимальным требованиям, о чем методистам-разработчикам следует дополнительно побеспокоиться.

.....
**(ПОЛНОЕ НАИМЕНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЙ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

..... фамилия, инициалы
(подпись)

«.....» 202 ...

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673 и типовой (модельной) программы, одобренной Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку

Реализация Программы намечена на период с ... года по ... год
(указываются годы, в течение которых Программа подлежит реализации)

Исполнитель:

должность

фамилия, инициалы

Город, год

ГЛАВА I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные особенности спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);

- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);

- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);

- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);

- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);

- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяется 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами;
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестом;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

1.2. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки легкоатлетов:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – до 3 лет;
- для ТЭ – до 5 лет;
- для ЭССМ – до достижения занимающимся возраста ... лет (*норматив определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку*);
- для ЭВСМ – до достижения занимающимся, не входящими в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, возраста ... лет (*норматив определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку*), без ограничений по продолжительности – для лиц, состоящих в указанных списках.

Особенности осуществления спортивной подготовки в соответствии с легкоатлетической специализацией учитываются при составлении планов спортивной подготовки на ТЭ, ЭССМ и ЭВСМ.

Спортивная подготовка легкоатлетов подразделяется на следующие категории (1 – 4) и виды деятельности:

1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- общая физическая;
- специальная физическая;
- техническая;
- участие в спортивных соревнованиях;

2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- тактическая;
- теоретическая;

- психологическая;

3) инструкторская и судейская практика;

4) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе легкоатлетов на следующий ее этап, а также внутри ЭНП – после первого года занятий, внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки легкоатлетов:

- 1) до года занятий на ЭНП;
- 2) свыше года занятий на ЭНП;
- 3) до двух лет занятий на ТЭ;
- 4) свыше двух лет занятий на ТЭ;
- 5) занятия на ЭССМ;
- 6) занятия на ЭВСМ.

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

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности легкоатлета);

- двигательные задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств легкоатлетов).

1.3. Специфика отбора к занятиям легкой атлетикой на ЭНП

Прием на ЭНП осуществляется на конкурсной основе на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений,

необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утверждаемым локальным нормативным актом ... *(указываются наименования локального нормативного акта и издавшей его организации, осуществляющей спортивную подготовку)*.

Индивидуальный отбор осуществляется на основе результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, родители (законные представители) которых подали документы, необходимые для зачисления в ... *(указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку)* для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Для формирования контингента кандидатов на поступление проводятся предварительные просмотры обучающихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, а также консультации детей, их родителей (законных представителей) в порядке, установленном локальным нормативным актом ... *(указываются наименования локального нормативного акта и издавшей его организации, осуществляющей спортивную подготовку)*.

Основной отбор и зачисление в группы для занятий на ЭНП осуществляются в сентябре.

Доукомплектование групп ЭНП по результатам дополнительного приема, право на которое может быть предоставлено учредителем ... *(указывается наименование учредителя организации, осуществляющей спортивную подготовку)*, организуется в период с октября по май.

Перевод на очередной год спортивной подготовки ЭНП и перевод в группы ТЭ осуществляется в сентябре *(данный порядок является рекомендуемым; организация, осуществляющая спортивную подготовку, принимает решение относительно порядка формирования групп самостоятельно, раскрывая его в*

разрабатываемой Программе спортивной подготовки и закрепляя соответствующим локальным нормативным актом).

1.4. Специфика организации и построения тренировочного процесса на ЭНП

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иным регламентируемым ФССП условиям ... *(указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку)* обеспечено.

Уровень квалификации тренеров, привлеченных к работе с лицами, занимающимися на ЭНП, соответствует требованиям ФССП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс на ЭНП организуется и реализуется под руководством прикрепленных тренеров в групповом формате.

Как правило, в группу включаются лица, проходящие спортивную подготовку одинакового года ЭНП, однако возможно включение в состав единой группы лиц, занимающиеся на различных годах ЭНП. При необходимости допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на ЭНП и ТЭ первого и второго годов спортивной подготовки. При этом не превышаются единовременная пропускная способность спортивного сооружения и максимально допустимый количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по показателю максимальной наполняемости группы ТЭ, устанавливаемому настоящей Программой).

Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом, составленным для лиц, проходящих спортивную подготовку на соответствующем году ЭНП.

При составлении годового тренировочного плана для лиц, занимающихся на ЭНП, прогнозируемая легкоатлетическая специализация не учитывается.

Годовой тренировочный план включает 52 недели, из которых не менее 46 недель отводится на регулярные занятия по расписанию, утвержденному администрацией ... *(указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку)*. Расписание тренировочных занятий обеспечивает возможность лицам, проходящим спортивную подготовку, совмещать ее с обучением в общеобразовательной школе. Регулярные тренировочные занятия организуются ... *(указываются наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку, и места проведения регулярных тренировочных занятий)*.

До 6 недель (не более 2 раз в год, не более 3 недель подряд) могут быть отведены на тренировочные мероприятия в летний каникулярный период при условии, что в этих мероприятиях подтверждено участие не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствующей группе ЭНП. Тренировочные мероприятия, организуемые в каникулярный период, проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Основное содержание тренировочного процесса на ЭНП – упорядоченное использование стандартизированных двигательных заданий подготовительно-тренировочного компонента глобальной программы «Детская легкая атлетика», а также комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений, дополненных подвижными и спортивными (по упрощенным правилам) играми. Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач, поставленных тренером в соответствии с нормами и особенностями возрастного развития детей.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на ЭНП, передается в индивидуальное пользование следующая спортивная экипировка:

- костюм ветрозащитный (1 шт. на год);
- майка легкоатлетическая (1 шт. на год);
- трусы легкоатлетические (1 шт. на год);
- кроссовки легкоатлетические (1 пара на год);
- шиповки легкоатлетические (1 пара на год).

Финансирование спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на ЭНП (в части организации тренировочного процесса, обеспечения спортивной экипировкой, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля) осуществляется за счет средств, выделяемых ... (*указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку*) на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

1.5. Специфика соревновательной деятельности на ЭНП

Соревновательная деятельность на ЭНП включает в себя участие в неофициальных и официальных контрольных стартах, предусмотренных соревновательным компонентом глобальной программы «Детская легкая атлетика» (командные состязания в беге, прыжках и метаниях по упрощенным правилам, проводимые в форме эстафет; содержание и организация таких состязаний представлены в разделе 3.9 настоящей Программы), а также в официальных контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивного норматива «третий юношеский спортивный разряд» по ЕВСК, необходимого для перевода занимающихся на ТЭ.

ГЛАВА II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности организации, решаемые в процессе занятий с юными спортсменами на ЭНП

В процессе занятий на ЭНП решаются следующие основные задачи:

- формирование интереса детей к занятиям спортом;
- освоение занимающимися основных двигательных умений и навыков;
- овладение юными спортсменами основами техники легкоатлетических упражнений;
- обеспечение участия юных спортсменов в официальных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на ЭНП);
- укрепление здоровья занимающихся;
- формирование личностных качеств легкоатлетов;
- формирование у юных спортсменов общих представлений об антидопинговых правилах.

2.2. Критерии зачисления на ЭНП, перевода на последующие годы ЭНП, перевода на ГЭ

Зачисление на ЭНП осуществляется на основании результатов конкурсного индивидуального отбора.

Количество вакантных мест для зачисления на бюджетные места и места для приема поступающих на платной основе объявляется публично, в том числе через официальный Интернет-сайт ... *(указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку)*, до начала формирования групп ЭНП.

Основным критерием отбора является оценка спортивной перспективности кандидатов.

К конкурсному индивидуальному отбору допускаются лица, успешно выполнившие в ходе тестирования следующие нормативы общей физической и специальной физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых позволяет участвовать в конкурсе на зачисление в группы ЭНП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	Не более 9,5	
2.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			130	125
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	кол-во раз	Не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			24	13
6.	И.П. стоя с выпрямленными ногами. В наклоне коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	Не менее 1	
7.	Бег 2 км	-	Без учета времени	

Перевод на очередной год подготовки ЭНП осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, определяемых для каждого занимающегося индивидуально.

Индивидуально ориентированные контрольно-переводные нормативы устанавливаются тренерским советом по представлению прикрепленных тренеров с учетом особенностей возрастного развития, сформированности личностных качеств и становления спортивного мастерства занимающихся до проведения соответствующих контрольных мероприятий.

При определении индивидуально ориентированных контрольно-переводных нормативов, выполнение которых учитывается при переводе на очередной год ЭНП, принимается во внимание необходимость выполнения установленных ФССП требований для зачисления на ТЭ к концу занятий на ЭНП. Индивидуально ориентированные контрольно-переводные нормативы устанавливаются в тех контрольных упражнениях, которые определены таковыми применительно к контрольно-переводным испытаниям для зачисления на ТЭ, а также в одной из легкоатлетических соревновательных дисциплин, которая в наибольшей мере соответствует прогнозируемой последующей легкоатлетической специализации юного спортсмена.

Перевод на ТЭ осуществляется на основании результатов контрольно-переводных испытаний (тестирования), к которому допускаются лица, выполнившие план спортивной подготовки на ЭНП и показавшие на официальных соревнованиях результат в одной и более соревновательных дисциплинах легкой атлетики, соответствующий спортивному разряду «третий юношеский спортивный разряд» или выше.

Для перевода (зачисления) на ТЭ, помимо наличия спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд» или выше, необходимо выполнение следующих нормативов общей физической и специальной физической подготовленности (Таблица 2).

Таблица 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности, выполнение которых необходимо для перевода (зачисления) в группы ТЭ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	Не более	
			25,5	27,8

3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	180
Для спортивной специализации в спортивных дисциплинах: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,5	10,6
2.	Бег 500 м	мин, с	Не более	
			1,44	2,01
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			170	160
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: прыжки				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,3	10,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			5,40	5,10
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	180
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: метания				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,6	10,6
2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			180	170
Для спортивной специализации в спортивной дисциплине: многоборье				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			9,5	10,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			5,30	5,00
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			9	7
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			180	170

Лицам, не выполнившим требования к реализации программы спортивной подготовки на ЭНП и не зачисленным на ТЭ, решением администрации ... (указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку) может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на ЭНП в течение 1 года, но не более 1 раза (порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно; указанный вариант является рекомендуемым).

2.3. Структура тренировочного процесса на ЭНП

В тренировочном процессе на ЭНП используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая). Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с юными спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Объем физической нагрузки составляет 30–90 % времени отдельных занятий в зависимости от характера планируемой двигательной деятельности.

Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха определяются тренером. В основном используются относительно полные (ординарные) интервалы отдыха, обеспечивающие практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня перед выполнением очередного двигательного задания.

Иные (помимо организованного отдыха во время тренировочных занятий) восстановительные мероприятия, а также медико-биологические мероприятия при планировании тренировочного процесса на ЭНП не используются.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

Педагогическое тестирование (контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности) используется во время приемных испытаний для зачисления на ЭНП, а также в процессе контрольно-переводных испытаний (при переводе на очередной год подготовки на ЭНП и при переводе на ТЭ).

Участие занимающихся в спортивных соревнованиях регламентировано как по минимальному, так и по максимальному параметрам (раздел 2.12).

Периодические медицинские обследования занимающихся организуются на базе *(указывается наименование уполномоченной медицинской организации)* по согласованному графику.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса могут быть организованы тренировочные мероприятия в летний каникулярный период (раздел 2.5).

2.4. Основные требования по видам подготовки (физическая, техническая, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка)

Основные требования к видам подготовки на ЭНП устанавливаются только в части их должного взаимного соотношения по времени использования, которое учитывается тренером при планировании тренировочного процесса (раздел 2.11).

2.5. Тренировочные мероприятия, организуемые в каникулярный период

Тренировочные мероприятия в летний каникулярный период организуются ... (указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку, время и место проведения таких мероприятий, создаваемые во время их проведения условия для тренировочных занятий и мероприятий социально-воспитательного характера, имеющиеся в наличии бытовые условия, порядок участия занимающихся в организуемых тренировочных мероприятиях; рекомендуется организовывать тренировочные мероприятия в летний каникулярный период в условиях спортивно-оздоровительного лагеря).

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению спортивной подготовки на ЭНП

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки юных легкоатлетов на ЭНП не предусматривается.

2.7. Требования к реализации воспитательной работы с юными спортсменами

Воспитательная работа со спортсменами на ЭНП осуществляется целенаправленно и последовательно. Тренером разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы ... (указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку).

План и программа воспитательной работы со спортсменами группы составляются тренером на очередной год спортивной подготовки. В них обеспечиваются преемственность и взаимосвязанность с предыдущими и последующими аналогичными документами.

План и программа воспитательной работы с группой юных легкоатлетов состоят из двух разделов: воспитательная работа в условиях тренировочного процесса и воспитательная работа во внутренировочное время.

В плане воспитательной работы с группой выделяются основные направления реализации воспитательного процесса, которые затем конкретизируются в программах воспитательной работы.

К основным направлениям реализуемой с юными легкоатлетами воспитательной работы относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

Программа воспитательной работы предусматривает:

- формулировку задач воспитания на каждое тренировочное занятие, а также подбор способствующих решению этих задач средств, методов и форм воспитания;
- формулировку задач воспитания во внутренировочное время и подбор способов их реализации.

2.8. Требования к организуемым на ЭНП мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним проводятся антидопинговые информационно-профилактические беседы с занимающимися прикрепленного тренера.

Указанные беседы относятся к теоретической подготовке и проводятся на первом году спортивной подготовки ЭНП на нескольких подряд по расписанию тренировочных занятиях в конце их заключительной части. Суммарная продолжительность антидопинговых бесед – 5 часов (300 минут), включая входное и итоговое педагогическое тестирование.

Программный материал представлен в разделе 3.8 настоящей Программы.

2.9. Продолжительность ЭНП, возраст лиц для зачисления на ЭНП, количество занимающихся в группах

Нормативная продолжительность ЭНП – до 3 лет (при этом целесообразная продолжительность занятий на ЭНП – не менее 2 лет).

В группы ЭНП могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 9 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ЭНП – ... лет (*нормативный показатель определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку; рекомендуемый норматив – 11 лет*). Возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

Минимальная наполняемость групп на ЭНП – 10 человек. При этом списочный состав групп не должен превышать (*нормативный показатель определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом специфики имеющихся условий*):

- первый год подготовки – ... человек (*рекомендуемый норматив – 20*);
- второй год подготовки – ... человек (*рекомендуемый норматив – 17*);
- третий год подготовки – ... человек (*рекомендуемый норматив – 14*).

2.10. Требования к объему тренировочного процесса на ЭНП

Установленный объем тренировочного процесса на ЭНП – 6 астрономических часов в неделю при 3 тренировочных занятиях в неделю (продолжительностью по 2 астрономических часа, учитываемых в работе тренера) на протяжении всего цикла круглогодичной тренировки (52 недели) на всех годах подготовки. При этом объем собственно тренировочной деятельности для занимающихся исчисляется в академических часах (продолжительностью 40 – 45 минут).

2.11. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на ЭНП

Поскольку содержание и построение тренировочных занятий на ЭНП не подлежат дифференцированию с учетом прогнозируемой легкоатлетической

специализации юных спортсменов, которая начинается со следующего этапа многолетней спортивной подготовки, для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП, устанавливаются унифицированные ориентиры в соотношении видов подготовки.

Основное содержание занятий – общая и специальная физическая подготовка (суммарно – около 75% общего времени занятий, при этом должно соотношение объема используемых средств общей физической подготовки к объему используемых средств специальной физической подготовки составляет 3 : 1) в сочетании с технической подготовкой (около 15% общего времени занятий). Участию в спортивных соревнованиях (начиная со второго года подготовки) отводится около 2% общего времени занятий, не связанным с физической нагрузкой видам подготовки – около 8% общего времени занятий.

Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть тренировочных занятий, а также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

2.12. Требования к объему соревновательной деятельности на ЭНП

Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях в течение первого года подготовки на ЭНП исключается.

Начиная со второго года подготовки на ЭНП минимальный объем соревновательной деятельности составляет:

- участие в контрольные соревнованиях – 2;
- участие в отборочных соревнованиях – 1;
- участие в основных соревнованиях – 1.

Максимальный объем соревновательной деятельности составляет ... участия в соревнованиях *(нормативный показатель определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку; рекомендуемый диапазон – 5–9 контрольных стартов (неофициальных, в основном внутригрупповых по*

соревновательной программе «Детская легкая атлетика») – в первый год, и 10–14 стартов, из которых только 2–3 – в официальных соревнованиях – отборочных и основных по той же программе, остальные – в контрольных, в том числе в контрольно-переводных для отбора к занятиям на ТЭ – в последующие годы занятий на ЭНП).

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «легкая атлетика», выполнением занимающимися плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются ... (указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку) на спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в настоящей Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.13. Структура годичного тренировочного цикла на ЭНП

Годичный тренировочный цикл занятий с юными легкоатлетами на ЭНП строится по типу круглогодичного подготовительного периода без ощутимой «подводки» к участию в текущих соревнованиях (за исключением используемой предсоревновательной подготовки к контрольно-переводным испытаниям). Макроцикловое и мезоцикловое структурирование тренировочного процесса не применяется. После 2 втягивающих недельных тренировочных микроциклов в годичный цикл занятий включаются 48 недельных тренировочных микроциклов развивающего типа, за ними – 1 подводящий и 1 собственно соревновательный недельные микроциклы.

2.14. Режимы тренировочной работы на ЭНП

Установленное ФССП суммарное годовое количество астрономических тренировочных часов (312) обеспечивается круглогодичным использованием трехразовых занятий в неделю по 120 минут каждое, при этом объем собственно тренировочной деятельности на каждом занятии составляет 80 – 90 минут (остальное время – контролируемая тренером подготовка занимающихся к занятию и контроль за выполнением гигиенических процедур после занятия).

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) устанавливаются следующие параметры продолжительности тренировочной деятельности в занятиях на ЭНП: подготовительная часть – 15–20 минут; основная часть – 50–55 минут; заключительная часть – 10–15 минут.

2.15. Предельные тренировочные нагрузки, используемые на ЭНП

В тренировочном процессе на ЭНП используются занятия со средними и значительными тренировочными нагрузками. Применение занятий с малыми и большими тренировочными нагрузками не планируется. Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятия с его участием прекращается по указанию тренера.

ГЛАВА III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению отбора к занятиям легкой атлетикой на ЭНП

Под отбором к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки понимается комплекс мер организационного и методического характера, посредством которых оценивается индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям, и в составе привлекаемых или привлеченных к занятиям лиц выявляются обладающие наиболее высоким спортивным потенциалом для создания предпочтительных условий к дальнейшему спортивному совершенствованию, в том числе с учетом прогнозируемой легкоатлетической специализации.

При отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья ни о каком ограничении доступа к занятиям легкой атлетикой в процессе спортивного отбора речь не идет. В ходе спортивного отбора ограничивается состав групп спортивной подготовки, в которых должны оставаться только представители спортивного резерва, который законодательно определен как «лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации».

Поскольку ФССП устанавливает 4 этапа многолетней спортивной подготовки, на каждом из которых наполняемость групп планомерно сокращается, признается целесообразным организационное сопряжение этапности спортивного отбора (последовательной оценки спортивной перспективности занимающихся) с этапностью спортивной подготовки.

В частности, выделяется предварительный отбор к занятиям легкой атлетикой, который реализуется ... *(указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку)* при зачислении и в процессе занятий на ЭНП.

Основная задача предварительного отбора – выявление двигательнородаренных в легкоатлетическом отношении детей, а также уточнение их психомоторного статуса и состояния здоровья для ориентации на длительные занятия легкой атлетикой в системе спортивной подготовки.

К спортивной подготовке на ЭНП привлекается по возможности большее количество мальчиков и девочек, положительно выделяющихся среди сверстников в моторном отношении, по достижению возраста, установленного ФССП для начала занятий. Набор организуется на конкурсной основе по результатам приемных испытаний, в которых, главным образом, участвуют дети, предварительно просмотренные представителями ... (*указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку*) на уроках физкультуры или в школьных спортивных секциях.

... (*указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку*) рассматривает зачисление в группы ЭНП как ответственное решение, поскольку постепенное выведение из системы спортивной подготовки части набранного контингента и организационно, и в методическом отношении более оправдано, чем его полная замена на последующих этапах.

В процессе занятий на ЭНП текущий состав групп спортивной подготовки постоянно пересматривается в силу того, что часть набранных детей утрачивает интерес к занятиям легкой атлетикой или переводится в группы занимающихся по общеразвивающим программам на спортивно-оздоровительном этапе. При этом группы спортивной подготовки доукомплектовываются новыми кандидатами в соответствии с установленным регламентом.

Одной из ключевых задач, стоящих перед тренерским составом при работе с юными легкоатлетами на ЭНП, является сохранение в составе группы наиболее перспективных занимающихся.

Используемый методологический подход к предварительному отбору перспективных легкоатлетов заключается в следующем:

1) определяются ключевые требования той или иной легкоатлетической соревновательной дисциплины к высококвалифицированным спортсменам, то есть

идентифицируются те основные консервативные (в основном генетически детерминированные) признаки, которые присущи выдающимся представителям данного вида легкой атлетики, мало компенсируются и отличают их от менее успешных соперников;

2) эти признаки выявляются у юных легкоатлетов, зачисляемых на ЭНП и проходящих спортивную подготовку в группах ЭНП.

Признается, что надежность долгосрочного прогнозирования спортивных достижений возрастает, если приоритетно ориентироваться на темпы роста значимых показателей двигательной подготовленности, а не на их исходный уровень. Важно оценить «реактивность» организма спортсмена – степень адаптационного ответа на физические нагрузки. Считается, что удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста значимых показателей подготовленности лишь через первые 1,5 – 2 года спортивных занятий с адекватными физическими нагрузками и при одновременном учете типа биологического созревания спортсмена или спортсменки. У так называемых акселератов (детей и подростков с ускоренным биологическим созреванием) исходный уровень показателей может быть выше, и темпы их прироста вначале могут быть высокими, однако затем они, как правило, существенно снижаются. У ретардантов (лиц, для которых характерно отсроченное биологическое созревание) физическое развитие поначалу несколько запаздывает, однако со временем часто оказывается выше, чем у акселератов.

С позиции прогностической значимости выстраивается следующая иерархия факторов, подлежащих учету при долгосрочной оценке потенциальных возможностей юных легкоатлетов:

1. Наследственность (генетическая предрасположенность в целом).
2. Антропометрические данные.
3. Координационные предпосылки.
4. Функциональные и физические задатки.
5. Особенности психики (в том числе психологическая настроенность на занятия легкой атлетикой)

6. Динамика спортивных результатов.

Признается, что первоочередные действия при формировании контингента лиц, приглашаемых к участию во вступительных испытаниях, целесообразнее всего связать со знакомством с родителями и другими членами семей кандидатов на зачисление в группу спортивной подготовки. Отбор детей к занятиям легкой атлетикой в первую очередь осуществляется по значимым антропометрическим, координационным, физическим, функциональным, психологическим признакам ближайших родственников. Еще более оправданным признается формирование контингента по высоким достижениям родственников отбираемых детей в легкой атлетике или близких по специфике моторных проявлений видах спорта, поскольку такие достижения с высокой вероятностью свидетельствуют о наличии генетических предпосылок к высокому спортивному потенциалу отбираемых кандидатов на зачисление в группы ЭНП.

Каждая легкоатлетическая специализация предъявляет определенные требования к тотальным размерам тела и (особенно) конституциональным пропорциям сильнейших спортсменов. Поэтому при оценке спортивной перспективности один из значимых критериев – выявление соответствия телосложения кандидата возможности достижения высоких результатов при определенной последующей легкоатлетической специализации.

Применительно к каждой из легкоатлетических специализаций существует антропометрический эталон, к которому следует стремиться в отборе. Чем выше уровень мастерства – тем больше похожи спортсмены друг на друга по ключевым для данной специализации антропометрическим признакам, причем речь идет о консервативных признаках, слабо подверженных средовому влиянию.

Вместе с тем существуют и общие положения, к которым для легкой атлетики в целом следует отнести:

- относительно длинные конечности (особенно нижние);
- относительно узкий таз;
- специфический для определенной соревновательной дисциплины ростовой параметр и росто-весовой индекс;

- так называемое «тонкое колено» (в поперечном измерении);
- высокие своды стопы;
- низкий удельный вес жировой ткани;
- крепкое и длинное ахиллово сухожилие.

Поскольку большинство из перечисленных признаков относится к морфологии костной ткани, именно скелетные особенности при изучении антропометрических данных юного легкоатлета оцениваются в приоритетном порядке.

Природная предрасположенность к выполнению специфических для определенного вида соревновательной деятельности движений, их экономичность, внешняя легкость, умение расслаблять мышцы в нужных фазах двигательного акта, быстрое овладение новыми двигательными умениями и навыками – все это подлежит учету при отборе перспективных юных легкоатлетов.

При оценке координационных способностей на ЭНП инструментальные методики не используются. Оценка осуществляется специалистами в наблюдениях за двигательными проявлениями детей.

Один из подходов к оценке координационной предрасположенности к занятиям легкой атлетикой состоит в следующем.

Поскольку бегуну, прыгуну, метателю исключительно важно обладать согласованностью движений маховыми и опорными звеньями в локомоторных или бросковых движениях, оценивается умение кандидатов использовать в движениях так называемые «реактивные» и внешние силы, а не только энергию мышечного напряжения. Для этого выполняются следующие действия:

а) измеряется результативность броска, прыжка или времени преодоления отрезка дистанции в условиях, когда юный спортсмен может выполнять движения только или преимущественно за счет активных мышечных усилий («выключая» маховые движения, изменяя условия опорного взаимодействия и инерционные проявления, уменьшая длину разбега перед прыжком или убирая его вовсе перед выполнением финального движения в метаниях);

б) измеряется результативность в обычных (привычных) условиях выполнения того же упражнения;

в) определяется разница в результатах, величина которой прямо пропорционально отражает умение использовать «внешние» силы.

Характеристики различных сторон функциональной и физической подготовленности, несмотря на относительно невысокую прогностическую значимость на начальных этапах занятий, используются при спортивном отборе легкоатлетов. При этом следует внимательно относиться к выбору индикаторных показателей именно тех качеств, которые важны для сильнейших представителей избранного вида легкой атлетики.

Оценке типа нервной деятельности, особенностей характера, преобладающей мотивации, волевых качеств также следует уделять должное внимание при отборе юных легкоатлетов к занятиям на ЭНП.

Психологическая оценка проводится по психолого-педагогическому, психическому и психофизиологическому направлениям контроля. В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, использовании опросников и тестов самооценки, во втором – о методах диагностики быстроты и точности реакций, устойчивости внимания, точности двигательных восприятий, в третьем – о методах оценки психофизиологических состояний занимающихся в тренировочных занятиях или на соревнованиях.

Наряду с этим, существует общий критерий, по которому можно установить пригодность к занятиям спортом с психологической точки зрения – это отношение ребенка к состязательной деятельности. Детям, проявляющим активный и стойкий интерес к соревновательному соперничеству, при отборе уделяется приоритетное внимание.

Уровень и динамика соревновательной результативности приобретают наибольшее прогностическое значение с началом занятий на ЭССМ и ЭВСМ. Напротив, признается, что на ЭНП и ТЭ эти критерии следует использовать весьма осторожно, поскольку разница в спортивных результатах, показанных юными легкоатлетами-одногодками на начальных этапах многолетнего совершенствования,

в значительной степени обусловлена темпами биологического созревания, а также характером освоенных тренирующих воздействий. Однако при адекватности тренирующих воздействий, корректном учете типа биологического созревания и тренировочного стажа спортсмена возрастная динамика соревновательной результативности информативна и для долгосрочной оценки спортивного потенциала.

3.2. Формы организации тренировочных занятий, используемые в занятиях с юными легкоатлетами на ЭНП

Форма организации тренировочных занятий с юными легкоатлетами на ЭНП – групповые тренировочные уроки по расписанию.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с легкоатлетами на ЭНП по годам подготовки

Рекомендуемое число занятий со значительными нагрузками по годам при планируемом периоде занятий на ЭНП в 3 года – соответственно 104, 114, 124, со средними – соответственно 52, 42, 32. При планируемом периоде занятий на ЭНП в 2 года признается целесообразным пропуск промежуточного тренировочного режима с переходом от первого непосредственно к третьему.

Рекомендуемые модельные годовые макроциклы и недельные микроциклы занятий для различных годов занятий с юными легкоатлетами на ЭНП представлены в таблице 3, в которой разными буквами обозначена потенцируемая (задаваемая тренером) величина нагрузки: З – значительная, С – средняя. В данном случае речь идет о «внутренней» величине осваиваемой тренировочной нагрузки, которая определяется тренером непосредственно на занятии (в том числе на занятии с использованием соревновательных форм его построения) в ходе оперативного контроля динамики состояния юных спортсменов в основном по внешним

признакам степени утомления и регулируется путем варьирования дозировки выполняемых ими двигательных заданий.

Таблица 3

Оптимизированные варианты построения тренировочных макроциклов на ЭНП из микроциклов со средними по величине (С) и значительными (З) нагрузками отдельных занятий

Варианты микроциклов	Очередность включения в макроцикл	День недели, величина нагрузки в занятии						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Первый год занятий на ЭНП (тренировочный режим 1)								
1	Попеременно весь год							
2								
Второй год занятий на ЭНП (тренировочный режим 2)								
1	Попеременно первые 42 недели							
2		З	-	С	-	З	-	-
3		Следующие 10 недель	З	-	З	-	З	-
Третий год занятий на ЭНП (тренировочный режим 3)								
1	Попеременно первые 32 недели	С	-	З	-	З	-	-
2		З	-	С	-	З	-	-
3		Следующие 20 недель	З	-	З	-	З	-

Приведенные в таблице 3 варианты построения недельных микроциклов занятий основаны на следующих положениях:

а) микроцикл планируется на периоды с понедельника по воскресенье включительно либо со вторника по понедельник включительно (определяющим при выборе одного из двух вариантов является организационный момент – утвержденное расписание занятий для определенной группы юных спортсменов, согласованное с общим графиком трудовой деятельности тренера);

а) занятие в 5-й день микроцикла всегда является системообразующим и включающим в себя значительную по величине нагрузку (как правило, это – пятница либо суббота);

б) занятия в 6-й и 7-й дни микроцикла (как правило, это – суббота и воскресенье либо воскресенье и понедельник) отсутствуют;

в) после занятий с любой используемой нагрузкой (средней или большой) планируются 1 или 2 дня отдыха.

Унификация потенцируемого тренирующего воздействия при достаточной вариативности содержания каждого из занятий в зависимости от текущих условий

их проведения, а также предпочтений тренера и занимающихся позволяет должным образом стандартизировать тренировочный процесс на ЭНП. Такая стандартизация – необходимое условие для надежного прогноза спортивной перспективности юных легкоатлетов.

Признано, что лишь после не менее чем полутора лет занятий с физическими нагрузками, адекватными квалификационно-возрастным особенностям занимающихся, появляется возможность оценить реактивность организма на предъявляемые нагрузки по приростам значимых показателей разносторонней физической подготовленности, что наряду с исходным уровнем этих показателей относится к ключевым критериям при оценке спортивной перспективности.

3.4. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с юными легкоатлетами, порядку использования программного материала двигательных заданий на ЭНП

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера (5–10 минут).

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (до 5 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера (до 5 минут);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые

личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности – теоретическая, психологическая (до 10 минут).

В основную часть каждого занятия (обязательно комплексной, а не избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий юными легкоатлетами под непосредственным руководством тренера через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств, из картотеки подготовительно-тренировочных средств глобальной программы «Детская легкая атлетика» (далее – ДЛА);

2) совокупность ранее успешно апробированных в разных странах двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов (далее – КФУ).

Применительно к первому компоненту основной части тренировочного занятия планирование осуществляется таким образом, чтобы в каждом недельном микроцикле были приблизительно в равной пропорции использованы приведенные в разделе 3.7 настоящей Программы карточки по основным разделам:

- бег (Б);
- прыжки (П) или метания (М).

Порядок использования карточек каждого из разделов (Б, П, М) основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время занятий на ЭНП юные легкоатлеты должны пройти по возможности весь подготовительно-тренировочный материал данных разделов или большую его часть.

В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно:

- при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 3 лет:
 - 1-й год ЭНП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;
 - 2-й год ЭНП – из числа № 2, № 3, № 4 в каждом из разделов;
 - 3-й год ЭНП – из числа № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;
- при планируемом периоде занятий на ЭНП в течение 2 лет:
 - 1-й год ЭНП – из числа № 1, № 2, № 3 в каждом из разделов;
 - 2-й год ЭНП – № 3, № 4, № 5 в каждом из разделов;

Используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод. При существующей необходимости рекомендуется использование адаптированного оборудования и инвентаря взамен аналогов, выпускаемых промышленным способом специально для ДЛА.

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для ЭНП учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в подготовительно-тренировочных карточках ДЛА.

Раздел Б – беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

1. Комплекс Б-1 – спринтерский / барьерный / эстафетный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления барьеров (препятствий);
- 2) обучать технике преодоление дистанции между линией старта и первым препятствием;
- 3) обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;
- 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
- 5) обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

2. Комплекс Б-2 – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике преодоления препятствий;

2) обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);

3) обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;

4) обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног);

5) совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

3. Комплекс Б-3 – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий;

2) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;

3) обучать бегу с высокой скоростью;

4) обучать правильной технике спринтерского бега;

5) обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.

4. Комплекс Б-4 – Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях;

2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;

3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;

4) обучать технике передачи эстафетной палочки;

5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

5. Комплекс Б-5 – бег с барьерами (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;

2) обучать технике преодоления барьеров;

3) обучать ритму бега между барьерами;

4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;

5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.

6. Комплекс Б-6 – «формула-1» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике кувырков вперед и назад;

2) обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;

3) совершенствовать технику «спринтерского слалома»;

4) совершенствовать технику бега по виражу;

5) обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

7. Комплекс Б-7 – «скоростная лестница» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать активной постановке ног на опору в беге;

2) обучать бегу с изменением длины шагов;

3) совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;

4) совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;

5) обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

8. Комплекс Б-8 – бег на выносливость (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;

2) обучать контролю за бегом с переменной скоростью;

3) развивать аэробную выносливость;

4) обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;

5) обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

Раздел II (прыжки)

1. Комплекс П-1 – «перекрестные» прыжки (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;

2) обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;

3) обучать технике прыжков со скакалкой;

4) обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;

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

2. Комплекс П-2 – прыжок с шестом в длину (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике вися и приземления с шестом;

2) обучать технике отталкивания от шеста;

3) обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста;

4) обучать технике бега с шестом;

5) обучать технике перехода через планку

3. Комплекс П-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;

2) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;

3) обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости;

4) обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;

5) обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.

4. Комплекс П-4 – прыжок с шестом в длину и высоту (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

1) обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;

2) обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;

3) обучать постановке шеста;

4) обучать разбегу с шестом;

5) обучать прыжкам с короткого разбега.

Раздел М (метания)

1. Комплекс М-1 – метание детского копья (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;
- 2) обучать разбегу перед броском;
- 3) обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
- 4) создать представление о разбеге скрестными шагами;
- 5) обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.

2. Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
- 2) совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
- 3) обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
- 4) обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
- 5) обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

3. Комплекс М-3 – метание с поворотом (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать технике метания с поворотом;
- 2) обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
- 3) обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
- 4) совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;
- 5) обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

4. Комплекс М-4 – метание набивного мяча назад (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- 1) обучать общей координации движений во время метания;
- 2) обучать бросковому движению по полной амплитуде;
- 3) обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);
- 4) обучать броску набивного мяча вперед;

5) обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

В качестве второго компонента основной части тренировочного занятия используются комплексы упражнений преимущественно кондиционной направленности (из раздела К – кондиционной тренировки). Данные комплексы физических упражнений, выполняемых занимающимися по методу круговой тренировки, используются на занятиях поочередно. При этом допускается частичная модификация КФУ, представленных далее в настоящей Программе (раздел 3.7, карточки К), самим тренером, а также предусматривается их чередование с подвижными либо спортивными (по упрощенным правилам) играми (И).

Во всех случаях дозировка выполнения двигательных заданий в основной части тренировочного занятия осуществляется тренером с учетом индивидуальных возможностей и текущего состояния занимающихся с ориентацией на освоение каждым из них запланированной в тренировочном занятии физической нагрузки – средней либо значительной по величине воздействия на организм (см. таблицу 3 раздела 3.3).

Далее (таблицы 4 – 9) представлена схема использования программного материала (карточек разделов Б, П, М, К) с указанием места включения в планы занятий подвижных и спортивных игр (И) на протяжении каждого года спортивной подготовки на ЭНП с учетом того обстоятельства, что после 1-го года занятий тренером принимается решение о целесообразности планирования двухлетней либо трехлетней общей продолжительности этого этапа применительно к тем или иным занимающимся под его руководством юным спортсменам.

Таблица 4

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 1-м году ЭНП

3	7	Б-1.1	П-1.1	К-1	11	31	Б-1.1	П-1.1	К-1	19	55	Б-1.2	П-1.2	К-1
	8	Б.2.1	М-1.1	К-2		32	Б.2.1	М-1.1	К-2		56	Б.2.2	М-1.2	К-2
	9	Б.8.1	П-2.1	К-3		33	Б.8.1	П-2.1	К-3		57	Б.8.2	П-2.2	К-3
4	10	Б.3.1	М-2.1	К-4	12	34	Б.3.1	М-2.1	К-4	20	58	Б.3.2	М-2.2	К-4
	11	Б.4.1	П-3.1	К-5		35	Б.4.1	П-3.1	К-5		59	Б.4.2	П-3.2	К-5
	12	Б.8.1	М-3.1	И		36	Б.8.1	М-3.1	И		60	Б.8.2	М-3.2	И
5	13	Б.5.1	П-4.1	К-6	13	37	Б.5.1	П-4.1	К-6	21	61	Б.5.2	П-4.2	К-6
	14	Б.6.1	М-4.1	К-7		38	Б.6.1	М-4.1	К-7		62	Б.6.2	М-4.2	К-7
	15	Б.8.1	П-1.1	К-8		39	Б.8.1	П-1.1	К-8		63	Б.8.2	П-1.2	К-8
6	16	Б.7.1	М-1.1	К-9	14	40	Б.7.1	М-1.1	К-9	22	64	Б.7.2	М-1.2	К-9
	17	И	П-2.1	К-10		41	И	П-2.1	К-10		65	И	П-2.2	К-10
	18	Б.8.1	М-2.1	И		42	Б.8.1	М-2.1	И		66	Б.8.2	М-2.2	И
7	19	Б-1.1	П-3.1	К-11	15	43	Б-1.1	П-3.1	К-11	23	67	Б-1.2	П-3.2	К-11
	20	Б.2.1	М-3.1	К-12		44	Б.2.1	М-3.1	К-12		68	Б.2.2	М-3.2	К-12
	21	Б.8.1	П-4.1	К-13		45	Б.8.1	П-4.1	К-13		69	Б.8.2	П-4.2	К-13
8	22	Б.3.1	М-4.1	К-14	16	46	Б.3.1	М-4.1	К-14	24	70	Б.3.2	М-4.2	К-14
	23	Б.4.1	П-1.1	К-15		47	Б.4.1	П-1.1	К-15		71	Б.4.2	П-1.2	К-15
	24	Б.8.1	М-1.1	И		48	Б.8.1	М-1.1	И		72	Б.8.2	М-1.2	И
9	25	Б.5.1	П-2.1	К-16	17	49	Б.5.1	П-2.1	К-16	25	73	Б.5.2	П-2.2	К-16
	26	Б.6.1	М-2.1	К-17		50	Б.6.1	М-2.1	К-17		74	Б.6.2	М-2.2	К-17
	27	Б.8.1	П-3.1	К-18		51	Б.8.1	П-3.1	К-18		75	Б.8.2	П-3.2	К-18
10	28	Б.7.1	М-3.1	К-19	18	52	Б.7.1	М-3.1	К-19	26	76	Б.7.2	М-3.2	К-19
	29	И	П-4.1	К-20		53	И	П-4.1	К-20		77	И	П-4.2	К-20
	30	Б.8.1	М-4.1	И		54	Б.8.1	М-4.1	И		78	Б.8.2	М-4.2	И

Таблица 5

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводным (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 1-м году ЭНП

27	79	Б-1.2	П-1.2	К-1	35	103	Б-1.3	П-1.3	К-1	43	127	Б-1.3	П-1.3	К-1
	80	Б.2.2	М-1.2	К-2		104	Б.2.3	М-1.3	К-2		128	Б.2.3	М-1.3	К-2
	81	Б.8.2	П-2.2	К-3		105	Б.8.3	П-2.3	К-3		129	Б.8.3	П-2.3	К-3
28	82	Б.3.2	М-2.2	К-4	36	106	Б.3.3	М-2.3	К-4	44	130	Б.3.3	М-2.3	К-4
	83	Б.4.2	П-3.2	К-5		107	Б.4.3	П-3.3	К-5		131	Б.4.3	П-3.3	К-5
	84	Б.8.2	М-3.2	И		108	Б.8.3	М-3.3	И		132	Б.8.3	М-3.3	И
29	85	Б.5.2	П-4.2	К-6	37	109	Б.5.3	П-4.3	К-6	45	133	Б.5.3	П-4.3	К-6
	86	Б.6.2	М-4.2	К-7		110	Б.6.3	М-4.3	К-7		134	Б.6.3	М-4.3	К-7
	87	Б.8.2	П-1.2	К-8		111	Б.8.3	П-1.3	К-8		135	Б.8.3	П-1.3	К-8
30	88	Б.7.2	М-1.2	К-9	38	112	Б.7.3	М-1.3	К-9	46	136	Б.7.3	М-1.3	К-9
	89	И	П-2.2	К-10		113	И	П-2.3	К-10		137	И	П-2.3	К-10
	90	Б.8.2	М-2.2	И		114	Б.8.3	М-2.3	И		138	Б.8.3	М-2.3	И
31	91	Б-1.2	П-3.2	К-11	39	115	Б-1.3	П-3.3	К-11	47	139	Б-1.3	П-3.3	К-11
	92	Б.2.2	М-3.2	К-12		116	Б.2.3	М-3.3	К-12		140	Б.2.3	М-3.3	К-12
	93	Б.8.2	П-4.2	К-13		117	Б.8.3	П-4.3	К-13		141	Б.8.3	П-4.3	К-13
32	94	Б.3.2	М-4.2	К-14	40	118	Б.3.3	М-4.3	К-14	48	142	Б.3.3	М-4.3	К-14
	95	Б.4.2	П-1.2	К-15		119	Б.4.3	П-1.3	К-15		143	Б.4.3	П-1.3	К-15
	96	Б.8.2	М-1.2	И		120	Б.8.3	М-1.3	И		144	Б.8.3	М-1.3	И
33	97	Б.5.2	П-2.2	К-16	41	121	Б.5.3	П-2.3	К-16	49	145	Б.5.3	П-2.3	К-16
	98	Б.6.2	М-2.2	К-17		122	Б.6.3	М-2.3	К-17		146	Б.6.3	М-2.3	К-17
	99	Б.8.2	П-3.2	К-18		123	Б.8.3	П-3.3	К-18		147	Б.8.3	П-3.3	К-18
34	100	Б.7.2	М-3.2	К-19	42	124	Б.7.3	М-3.3	К-19	50	148	Б.7.3	М-3.3	К-19
	101	И	П-4.2	К-20		125	И	П-4.3	К-20		149	И	П-4.3	К-20
	102	Б.8.2	М-4.2	И		126	Б.8.3	М-4.3	И		150	Б.8.3	М-4.3	И

Таблица 6

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 2-м году при 3-летнем построении ЭНП

3	7	Б-1.2	П-1.2	К-1	11	31	Б-1.2	П-1.2	К-1	19	55	Б-1.3	П-1.3	К-1
	8	Б.2.2	М-1.2	К-2		32	Б.2.2	М-1.2	К-2		56	Б.2.3	М-1.3	К-2
	9	Б.8.2	П-2.2	К-3		33	Б.8.2	П-2.2	К-3		57	Б.8.3	П-2.3	К-3
4	10	Б.3.2	М-2.2	К-4	12	34	Б.3.2	М-2.2	К-4	20	58	Б.3.3	М-2.3	К-4
	11	Б.4.2	П-3.2	К-5		35	Б.4.2	П-3.2	К-5		59	Б.4.3	П-3.3	К-5
	12	Б.8.2	М-3.2	И		36	Б.8.2	М-3.2	И		60	Б.8.3	М-3.3	И
5	13	Б.5.2	П-4.2	К-6	13	37	Б.5.2	П-4.2	К-6	21	61	Б.5.3	П-4.3	К-6
	14	Б.6.2	М-4.2	К-7		38	Б.6.2	М-4.2	К-7		62	Б.6.3	М-4.3	К-7
	15	Б.8.2	П-1.2	К-8		39	Б.8.2	П-1.2	К-8		63	Б.8.3	П-1.3	К-8
6	16	Б.7.2	М-1.2	К-9	14	40	Б.7.2	М-1.2	К-9	22	64	Б.7.3	М-1.3	К-9
	17	И	П-2.2	К-10		41	И	П-2.2	К-10		65	И	П-2.3	К-10
	18	Б.8.2	М-2.2	И		42	Б.8.2	М-2.2	И		66	Б.8.3	М-2.3	И
7	19	Б-1.2	П-3.2	К-11	15	43	Б-1.2	П-3.2	К-11	23	67	Б-1.3	П-3.3	К-11
	20	Б.2.2	М-3.2	К-12		44	Б.2.2	М-3.2	К-12		68	Б.2.3	М-3.3	К-12
	21	Б.8.2	П-4.2	К-13		45	Б.8.2	П-4.2	К-13		69	Б.8.3	П-4.3	К-13
8	22	Б.3.2	М-4.2	К-14	16	46	Б.3.2	М-4.2	К-14	24	70	Б.3.3	М-4.3	К-14
	23	Б.4.2	П-1.2	К-15		47	Б.4.2	П-1.2	К-15		71	Б.4.3	П-1.3	К-15
	24	Б.8.2	М-1.2	И		48	Б.8.2	М-1.2	И		72	Б.8.3	М-1.3	И
9	25	Б.5.2	П-2.2	К-16	17	49	Б.5.2	П-2.2	К-16	25	73	Б.5.3	П-2.3	К-16
	26	Б.6.2	М-2.2	К-17		50	Б.6.2	М-2.2	К-17		74	Б.6.3	М-2.3	К-17
	27	Б.8.2	П-3.2	К-18		51	Б.8.2	П-3.2	К-18		75	Б.8.3	П-3.3	К-18
10	28	Б.7.2	М-3.2	К-19	18	52	Б.7.2	М-3.2	К-19	26	76	Б.7.3	М-3.3	К-19
	29	И	П-4.2	К-20		53	И	П-4.2	К-20		77	И	П-4.3	К-20
	30	Б.8.2	М-4.2	И		54	Б.8.2	М-4.2	И		78	Б.8.3	М-4.3	И

Таблица 7

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводным (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году при 3-летнем построении ЭНП

27	79	Б-1.3	П-1.3	К-1	35	103	Б-1.4	П-1.4	К-1	43	127	Б-1.4	П-1.4	К-1
	80	Б.2.3	М-1.3	К-2		104	Б.2.4	М-1.4	К-2		128	Б.2.4	М-1.4	К-2
	81	Б.8.3	П-2.3	К-3		105	Б.8.4	П-2.4	К-3		129	Б.8.4	П-2.4	К-3
28	82	Б.3.3	М-2.3	К-4	36	106	Б.3.4	М-2.4	К-4	44	130	Б.3.4	М-2.4	К-4
	83	Б.4.3	П-3.3	К-5		107	Б.4.4	П-3.4	К-5		131	Б.4.4	П-3.4	К-5
	84	Б.8.3	М-3.3	И		108	Б.8.4	М-3.4	И		132	Б.8.4	М-3.4	И
29	85	Б.5.3	П-4.3	К-6	37	109	Б.5.4	П-4.4	К-6	45	133	Б.5.4	П-4.4	К-6
	86	Б.6.3	М-4.3	К-7		110	Б.6.4	М-4.4	К-7		134	Б.6.4	М-4.4	К-7
	87	Б.8.3	П-1.3	К-8		111	Б.8.4	П-1.4	К-8		135	Б.8.4	П-1.4	К-8
30	88	Б.7.3	М-1.3	К-9	38	112	Б.7.4	М-1.4	К-9	46	136	Б.7.4	М-1.4	К-9
	89	И	П-2.3	К-10		113	И	П-2.4	К-10		137	И	П-2.4	К-10
	90	Б.8.3	М-2.3	И		114	Б.8.4	М-2.4	И		138	Б.8.4	М-2.4	И
31	91	Б-1.3	П-3.3	К-11	39	115	Б-1.4	П-3.4	К-11	47	139	Б-1.4	П-3.4	К-11
	92	Б.2.3	М-3.3	К-12		116	Б.2.4	М-3.4	К-12		140	Б.2.4	М-3.4	К-12
	93	Б.8.3	П-4.3	К-13		117	Б.8.4	П-4.4	К-13		141	Б.8.4	П-4.4	К-13
32	94	Б.3.3	М-4.3	К-14	40	118	Б.3.4	М-4.4	К-14	48	142	Б.3.4	М-4.4	К-14
	95	Б.4.3	П-1.3	К-15		119	Б.4.4	П-1.4	К-15		143	Б.4.4	П-1.4	К-15
	96	Б.8.3	М-1.3	И		120	Б.8.4	М-1.4	И		144	Б.8.4	М-1.4	И
33	97	Б.5.3	П-2.3	К-16	41	121	Б.5.4	П-2.4	К-16	49	145	Б.5.4	П-2.4	К-16
	98	Б.6.3	М-2.3	К-17		122	Б.6.4	М-2.4	К-17		146	Б.6.4	М-2.4	К-17
	99	Б.8.3	П-3.3	К-18		123	Б.8.4	П-3.4	К-18		147	Б.8.4	П-3.4	К-18
34	100	Б.7.3	М-3.3	К-19	42	124	Б.7.4	М-3.4	К-19	50	148	Б.7.4	М-3.4	К-19
	101	И	П-4.3	К-20		125	И	П-4.4	К-20		149	И	П-4.4	К-20
	102	Б.8.3	М-4.3	И		126	Б.8.4	М-4.4	И		150	Б.8.4	М-4.4	И

Таблица 8

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7 – 78) развивающих тренировочных микроциклов 3 – 26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 2-м году при 2-летнем построении ЭНП и на 3-м году при 3-летнем построении ЭНП

3	7	Б-1.3	П-1.3	К-1	11	31	Б-1.3	П-1.3	К-1	19	55	Б-1.4	П-1.4	К-1
	8	Б.2.3	М-1.3	К-2		32	Б.2.3	М-1.3	К-2		56	Б.2.4	М-1.4	К-2
	9	Б.8.3	П-2.3	К-3		33	Б.8.3	П-2.3	К-3		57	Б.8.4	П-2.4	К-3
4	10	Б.3.3	М-2.3	К-4	12	34	Б.3.3	М-2.3	К-4	20	58	Б.3.4	М-2.4	К-4
	11	Б.4.3	П-3.3	К-5		35	Б.4.3	П-3.3	К-5		59	Б.4.4	П-3.4	К-5
	12	Б.8.3	М-3.3	И		36	Б.8.3	М-3.3	И		60	Б.8.4	М-3.4	И
5	13	Б.5.3	П-4.3	К-6	13	37	Б.5.3	П-4.3	К-6	21	61	Б.5.4	П-4.4	К-6
	14	Б.6.3	М-4.3	К-7		38	Б.6.3	М-4.3	К-7		62	Б.6.4	М-4.4	К-7
	15	Б.8.3	П-1.3	К-8		39	Б.8.3	П-1.3	К-8		63	Б.8.4	П-1.4	К-8
6	16	Б.7.3	М-1.3	К-9	14	40	Б.7.3	М-1.3	К-9	22	64	Б.7.4	М-1.4	К-9
	17	И	П-2.3	К-10		41	И	П-2.3	К-10		65	И	П-2.4	К-10
	18	Б.8.3	М-2.3	И		42	Б.8.3	М-2.3	И		66	Б.8.4	М-2.4	И
7	19	Б-1.3	П-3.3	К-11	15	43	Б-1.3	П-3.3	К-11	23	67	Б-1.4	П-3.4	К-11
	20	Б.2.3	М-3.3	К-12		44	Б.2.3	М-3.3	К-12		68	Б.2.4	М-3.4	К-12
	21	Б.8.3	П-4.3	К-13		45	Б.8.3	П-4.3	К-13		69	Б.8.4	П-4.4	К-13
8	22	Б.3.3	М-4.3	К-14	16	46	Б.3.3	М-4.3	К-14	24	70	Б.3.4	М-4.4	К-14
	23	Б.4.3	П-1.3	К-15		47	Б.4.3	П-1.3	К-15		71	Б.4.4	П-1.4	К-15
	24	Б.8.3	М-1.3	И		48	Б.8.3	М-1.3	И		72	Б.8.4	М-1.4	И
9	25	Б.5.3	П-2.3	К-16	17	49	Б.5.3	П-2.3	К-16	25	73	Б.5.4	П-2.4	К-16
	26	Б.6.3	М-2.3	К-17		50	Б.6.3	М-2.3	К-17		74	Б.6.4	М-2.4	К-17
	27	Б.8.3	П-3.3	К-18		51	Б.8.3	П-3.3	К-18		75	Б.8.4	П-3.4	К-18
10	28	Б.7.3	М-3.3	К-19	18	52	Б.7.3	М-3.3	К-19	26	76	Б.7.4	М-3.4	К-19
	29	И	П-4.3	К-20		53	И	П-4.3	К-20		77	И	П-4.4	К-20
	30	Б.8.3	М-4.3	И		54	Б.8.3	М-4.3	И		78	Б.8.4	М-4.4	И

Таблица 9

Распределение описанного в разделе 3.7 программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (79 – 150) развивающих тренировочных микроциклов 27 – 50, планируемых к использованию перед подводящим (51) и собственно-соревновательным (контрольно-переводным, 52) микроциклами на 2-м году при 2-летнем построении ЭНП и на 3-м году при 3-летнем построении ЭНП

27	79	Б-1.4	П-1.4	К-1	35	103	Б-1.5	П-1.5	К-1	43	127	Б-1.5	П-1.5	К-1
	80	Б.2.4	М-1.4	К-2		104	Б.2.5	М-1.5	К-2		128	Б.2.5	М-1.5	К-2
	81	Б.8.4	П-2.4	К-3		105	Б.8.5	П-2.5	К-3		129	Б.8.5	П-2.5	К-3
28	82	Б.3.4	М-2.4	К-4	36	106	Б.3.5	М-2.5	К-4	44	130	Б.3.5	М-2.5	К-4
	83	Б.4.4	П-3.4	К-5		107	Б.4.5	П-3.5	К-5		131	Б.4.5	П-3.5	К-5
	84	Б.8.4	М-3.4	И		108	Б.8.5	М-3.5	И		132	Б.8.5	М-3.5	И
29	85	Б.5.4	П-4.4	К-6	37	109	Б.5.5	П-4.5	К-6	45	133	Б.5.5	П-4.5	К-6
	86	Б.6.4	М-4.4	К-7		110	Б.6.5	М-4.5	К-7		134	Б.6.5	М-4.5	К-7
	87	Б.8.4	П-1.4	К-8		111	Б.8.5	П-1.5	К-8		135	Б.8.5	П-1.5	К-8
30	88	Б.7.4	М-1.4	К-9	38	112	Б.7.5	М-1.5	К-9	46	136	Б.7.5	М-1.5	К-9
	89	И	П-2.4	К-10		113	И	П-2.5	К-10		137	И	П-2.5	К-10
	90	Б.8.4	М-2.4	И		114	Б.8.5	М-2.5	И		138	Б.8.5	М-2.5	И
31	91	Б-1.4	П-3.4	К-11	39	115	Б-1.5	П-3.5	К-11	47	139	Б-1.5	П-3.5	К-11
	92	Б.2.4	М-3.4	К-12		116	Б.2.5	М-3.5	К-12		140	Б.2.5	М-3.5	К-12
	93	Б.8.4	П-4.4	К-13		117	Б.8.5	П-4.5	К-13		141	Б.8.5	П-4.5	К-13
32	94	Б.3.4	М-4.4	К-14	40	118	Б.3.5	М-4.5	К-14	48	142	Б.3.5	М-4.5	К-14
	95	Б.4.4	П-1.4	К-15		119	Б.4.5	П-1.5	К-15		143	Б.4.5	П-1.5	К-15
	96	Б.8.4	М-1.4	И		120	Б.8.5	М-1.5	И		144	Б.8.5	М-1.5	И
33	97	Б.5.4	П-2.4	К-16	41	121	Б.5.5	П-2.5	К-16	49	145	Б.5.5	П-2.5	К-16
	98	Б.6.4	М-2.4	К-17		122	Б.6.5	М-2.5	К-17		146	Б.6.5	М-2.5	К-17
	99	Б.8.4	П-3.4	К-18		123	Б.8.5	П-3.5	К-18		147	Б.8.5	П-3.5	К-18
34	100	Б.7.4	М-3.4	К-19	42	124	Б.7.5	М-3.5	К-19	50	148	Б.7.5	М-3.5	К-19
	101	И	П-4.4	К-20		125	И	П-4.5	К-20		149	И	П-4.5	К-20
	102	Б.8.4	М-4.4	И		126	Б.8.5	М-4.5	И		150	Б.8.5	М-4.5	И

3.5. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий с юными легкоатлетами

За своевременное информирование юных спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж юных легкоатлетов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях на ЭНП, а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренер проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми юными легкоатлетами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий с юными легкоатлетами тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест занятий, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия юных спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются

только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния юных легкоатлетов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню большой в физиологическом отношении нагрузки.

Наиболее существенные акценты в безопасной организации занятий с использованием подготовительно-тренировочного компонента программы ДЛА содержатся непосредственно в карточках ДЛА, включенных в программный материал (раздел 3.7 настоящей Программы).

3.6. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности юных легкоатлетов

Индивидуально ориентированное планирование должной динамики спортивной результативности начинается с ТЭ. В его основе – долгосрочный прогноз спортивно-технического потенциала того или иного занимающегося с привязкой к возрастной зоне оптимальных возможностей в конкретной легкоатлетической дисциплине.

На ЭНП фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженный, в том числе, в демонстрируемой динамике соревновательной результативности. Текущая динамика соревновательной результативности и показателей разносторонней физической подготовленности на ЭНП, в свою очередь, служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала легкоатлетов.

3.7. Программный материал (двигательные задания) для проведения основной части тренировочного занятия

В качестве представленного ниже программного материала используются тренировочные (двигательные) задания двух категорий:

1) преимущественно направленные на обучение техническим действиям, двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств – 80 карточек с аббревиатурой Б (бег), П (прыжки), М (метания) из картотеки подготовительно-тренировочных средств глобальной программы ДЛА;

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 юных спортсменов используются подвижные и спортивные (по упрощенным правилам) игры. Игровые тренировочные задания (И) формируются непосредственно тренером с учетом решаемых текущих задач спортивной подготовки и в настоящей Программе не представлены.

Картотека тренировочных (двигательных) заданий

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:

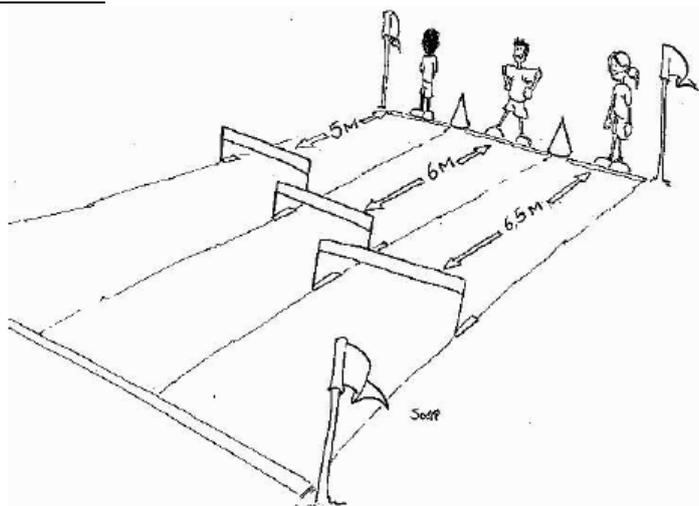
- использовать различные препятствия (высокие, низкие, длинные);
- использовать разную расстановку препятствий;
- менять последовательность препятствий;
- переходить к играм

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:

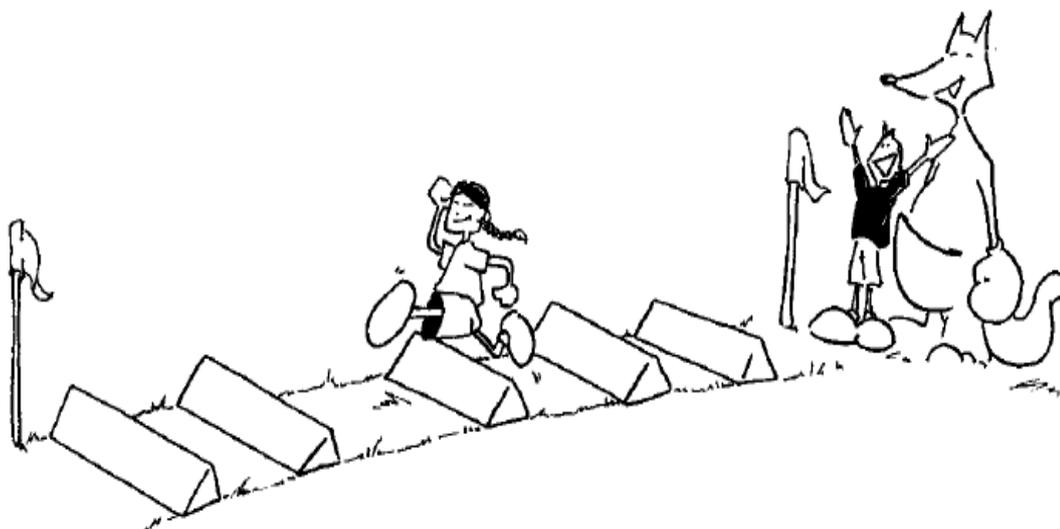
- менять дистанции;
- бежать парами;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

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 занимающихся: спортсмены будут выполнять задание, сохраняя привычный ритмо-темповой 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:

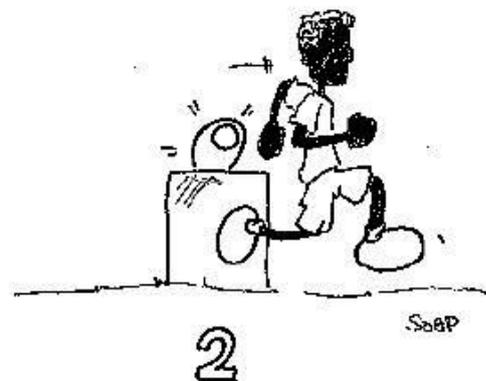
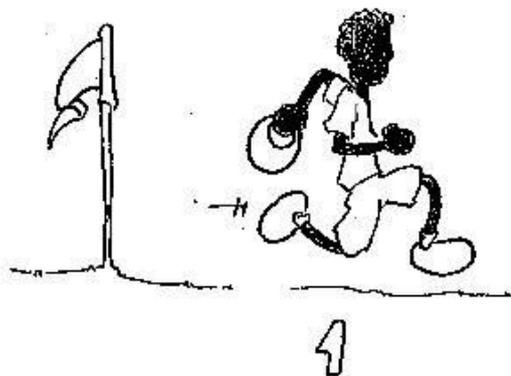
- менять дистанции;
- менять требования (контраст);
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

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 раздельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

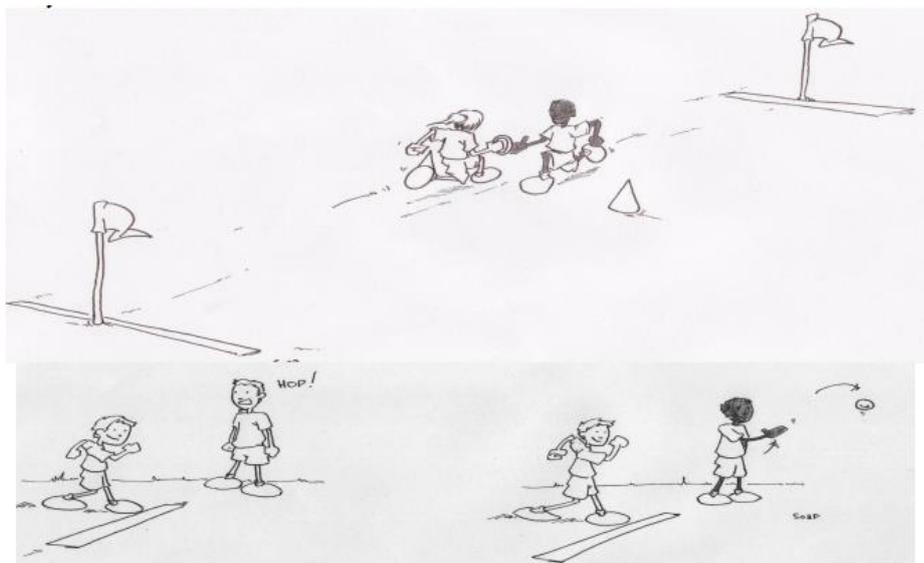
- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм

Безопасность:

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

Инвентарь:

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

Карточка Б-1.5

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

Задание: передача палочки в парах во время бега

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

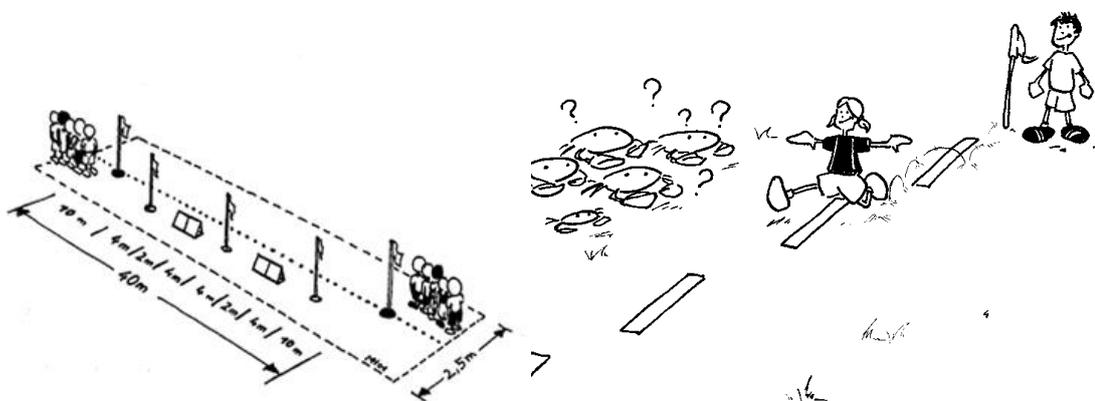
- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- эстафетные палочки различной формы

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

Карточка Б-2.1



Задача: обучать технике преодоления препятствий

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

Вероятное поведение занимающихся:

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

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегать 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:

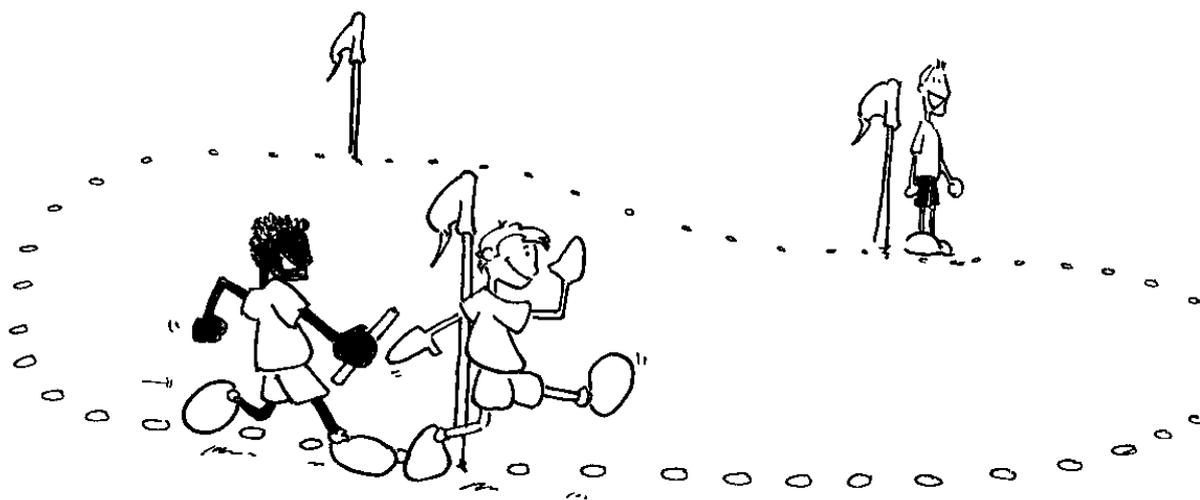
- выполнять симметричный слалом;
- выполнять слалом вправо и влево;
- пробовать бежать по трассе в форме эллипса, восьмерки, по кругу и т.п.;
- пробовать бежать сбоку (справа и слева от препятствий, назад);
- переходить к играм

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:

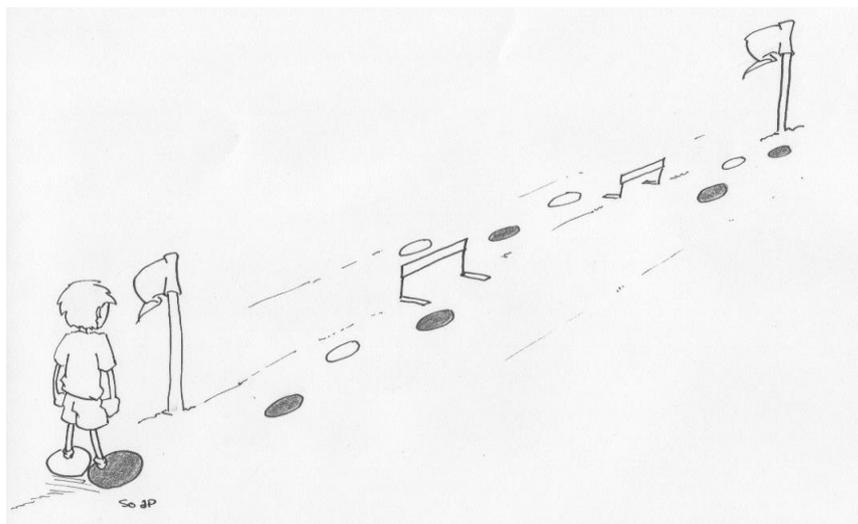
- передавать различные предметы (маленькие, большие, круглые, длинные и т.п.);
- пробовать роль принимающего и передающего бегуна – сначала в ходьбе, затем в беге;
- переходить к играм (различные формы эстафет)

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

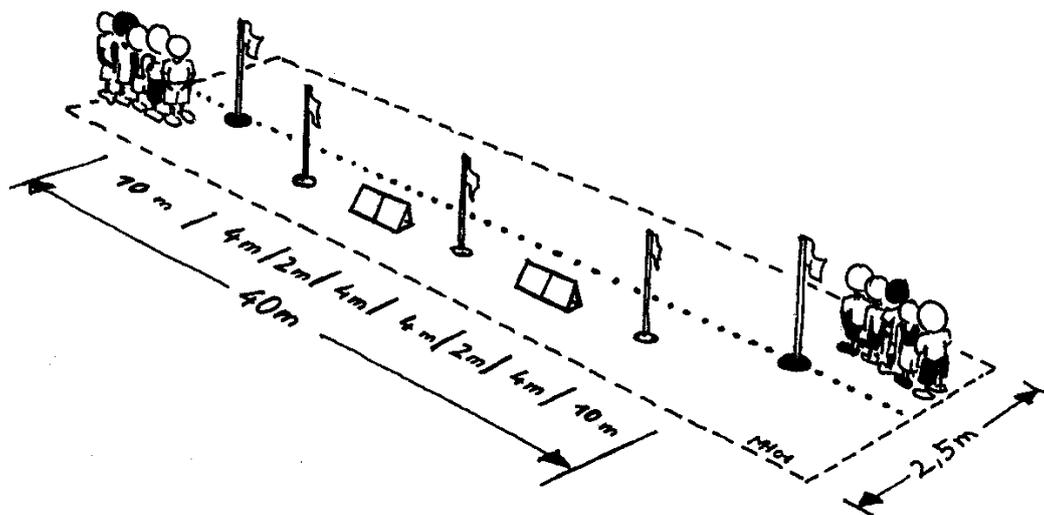
Безопасность:

- безопасные барьеры;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометры

Карточка Б-2.5



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

Задание: проведение вида соревновательной программы ДЛИА

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

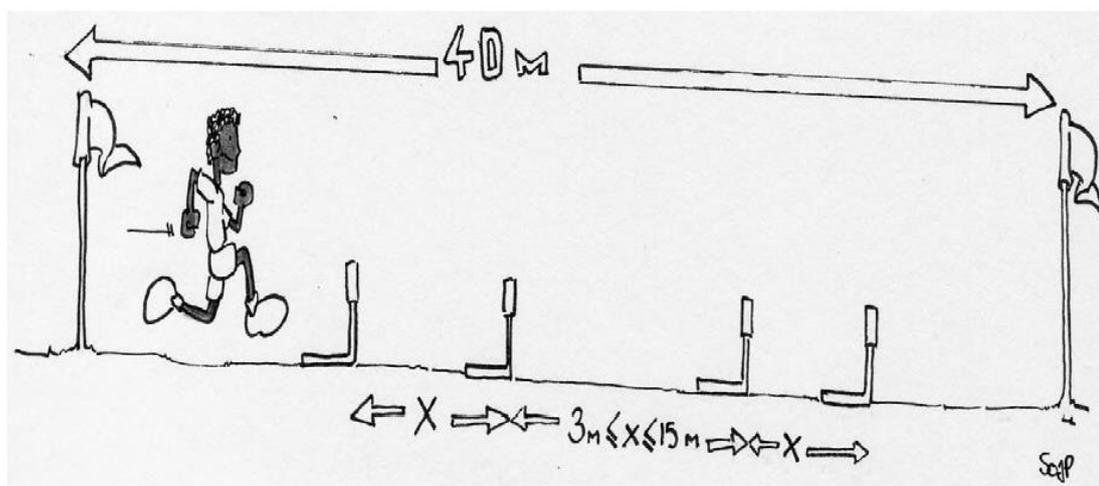
Безопасность:

- правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры;
- конусы;
- хронометр

Комплекс Б-3: Спринтерский и барьерный бег

Карточка Б-3.1

Задача: обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой 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

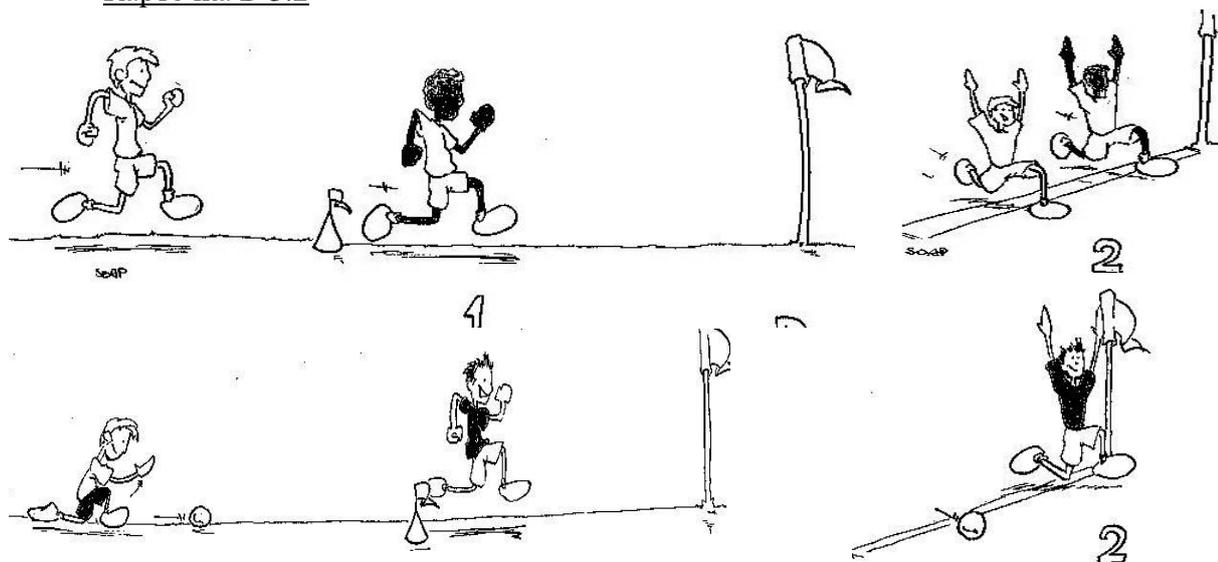
Безопасность:

- 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 спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон

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

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

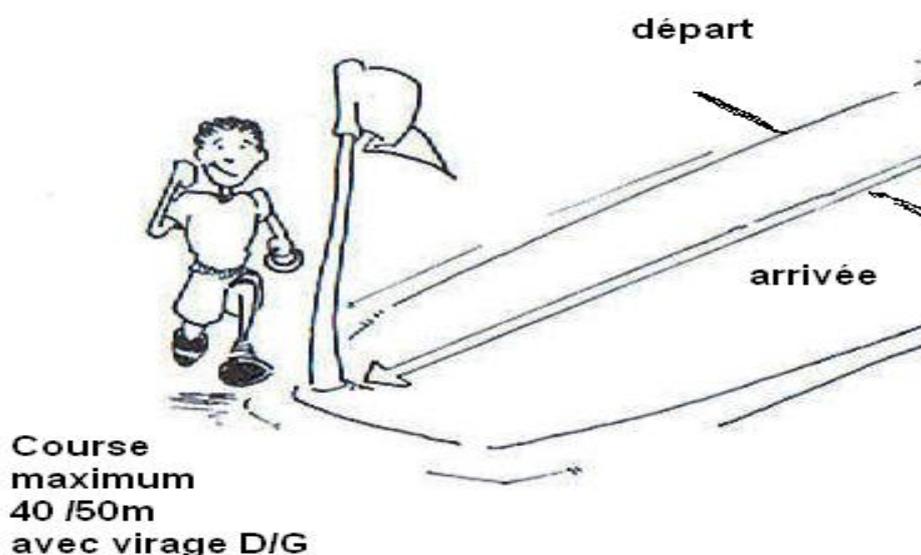
- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильно размеченная зона передачи – приема, безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- различные предметы для передачи; вертикальные маркеры в зоне соревнования

Карточка Б-3.3

Задача: обучать бегу с высокой скоростью

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать расслабленно;
- учиться поддерживать высокий темп бега (близкий к максимальной скорости)

Рекомендации:

- стремиться сохранять осанку на виражах;
- стараться показать хороший результат (по хронометру)
- бежать, сохраняя постоянную скорость на виражах (чувствовать продвижение в направлении финиша, смотреть вперед);

Последовательность обучения:

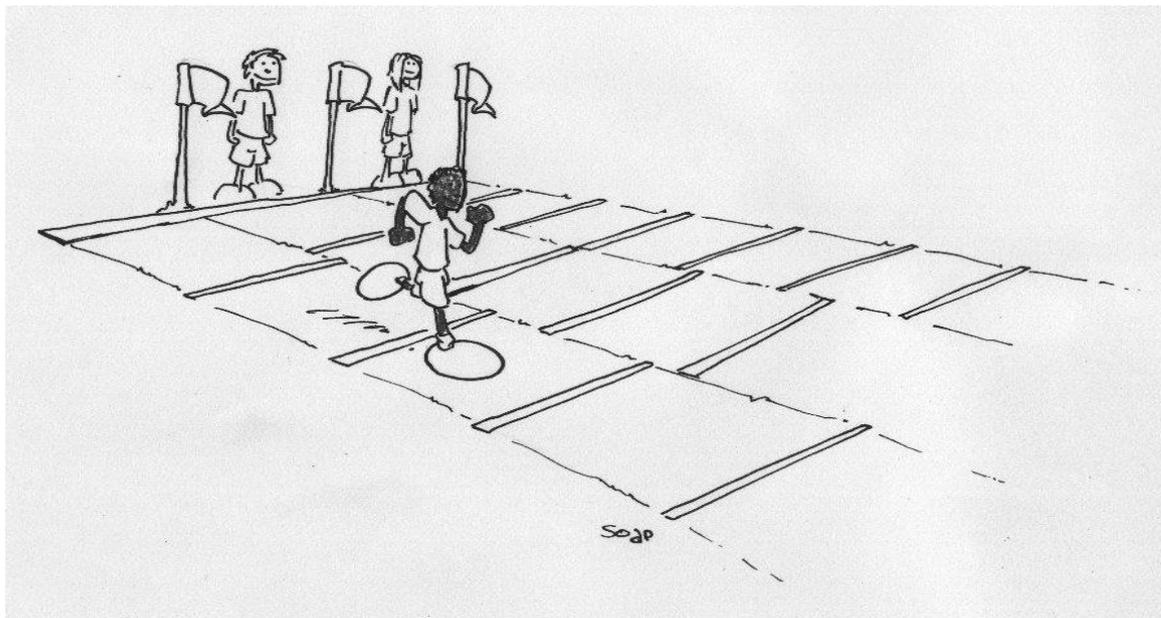
- изменять дистанции;
- бежать по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- переходить к играм

Безопасность:

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

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка Б-3.4

Задача: обучать правильной технике спринтерского бега

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

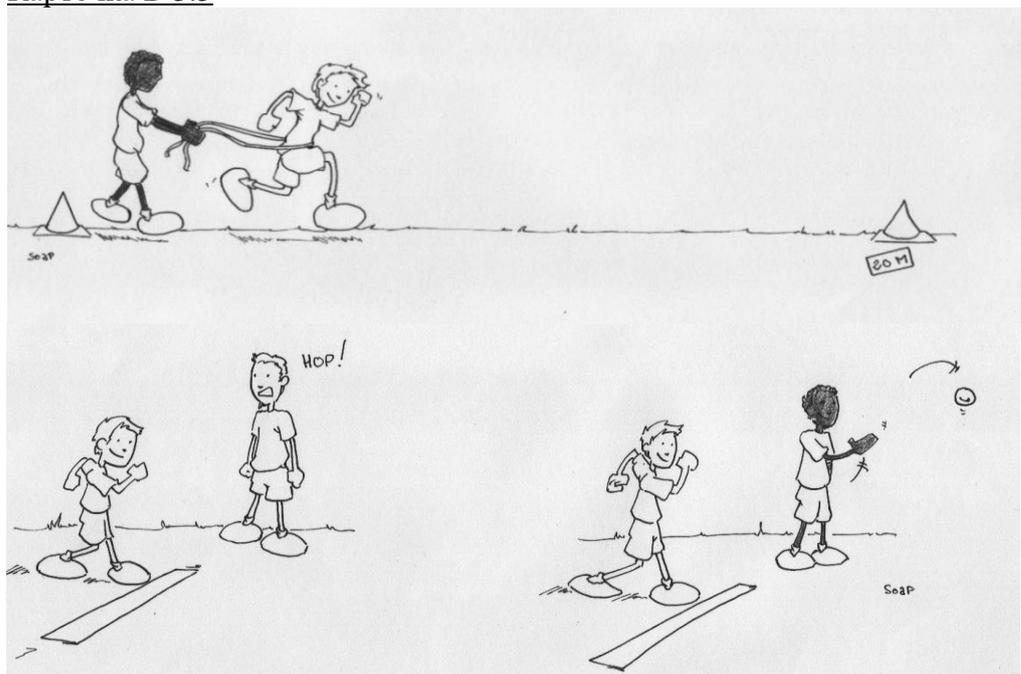
Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, безопасные маркеры

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры вдоль трассы, хронометр

Карточка Б-3.5



Задача: обучать быстрому и активному началу бега по сигналу

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

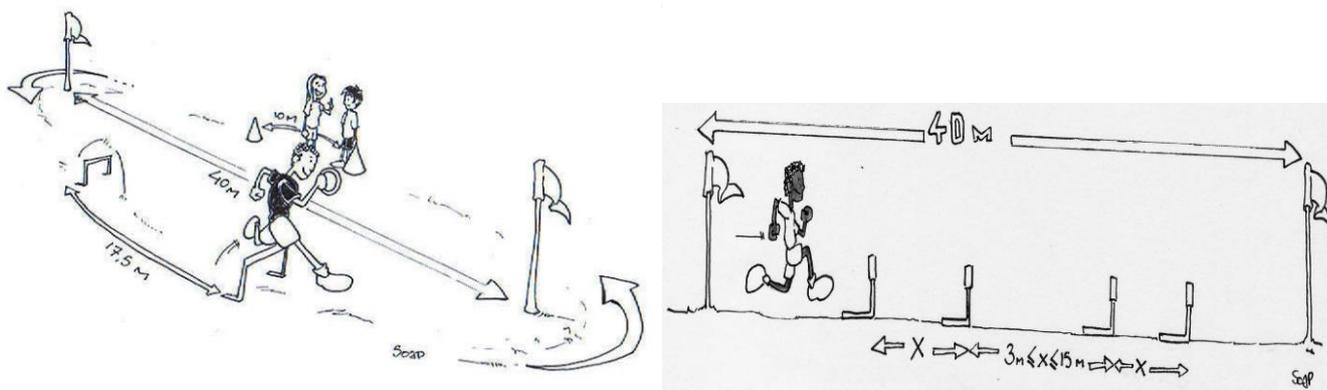
Безопасность:

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

Инвентарь:

- канаты или подобные предметы,
- вертикальные маркеры

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

Карточка Б-4.1

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

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

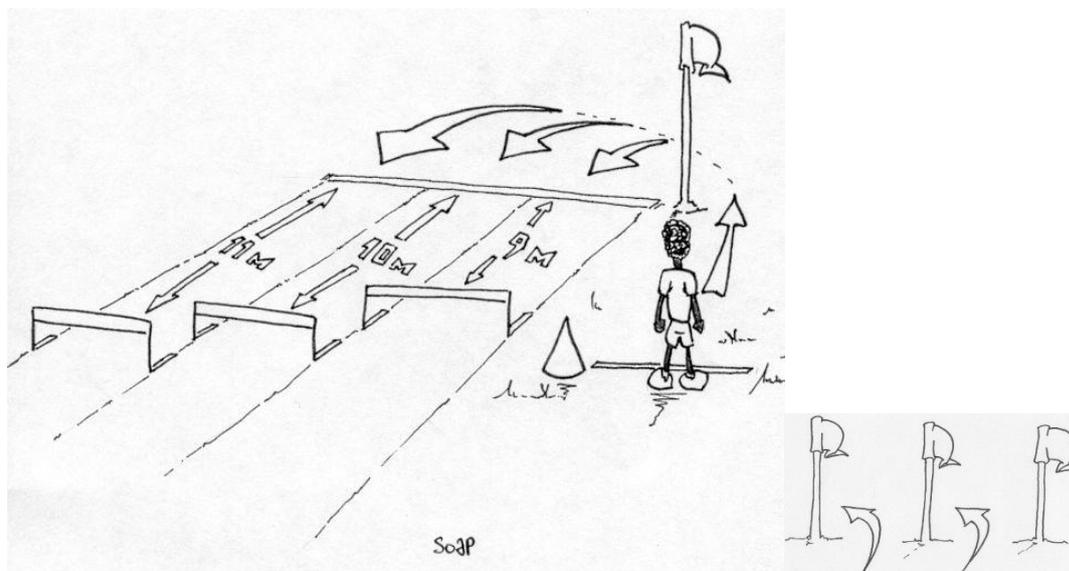
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия адекватной высоты

Инвентарь:

- различные препятствия, вертикальные маркеры

Карточка Б-4.2



Можно использовать 2 или 3 створа для изменения радиуса виражей

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

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

Возможное поведение занимающихся: 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

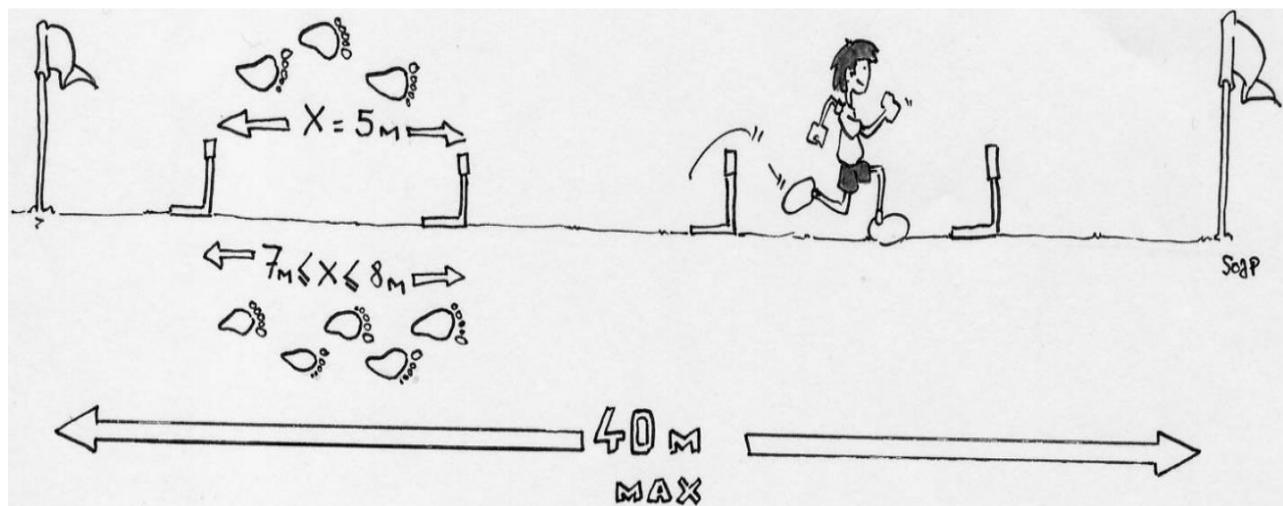
Безопасность:

- 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

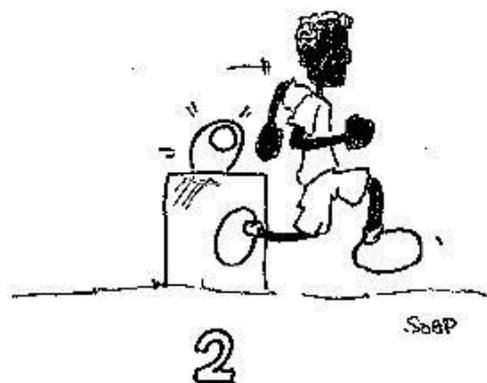
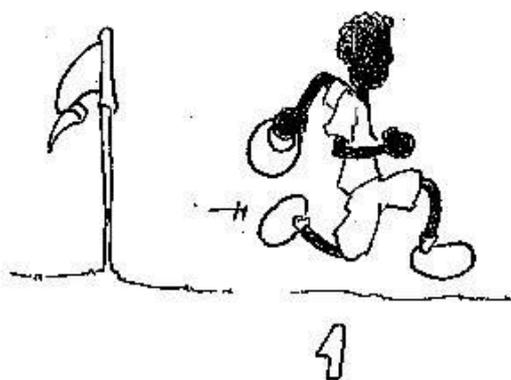
Безопасность:

- 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 раздельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

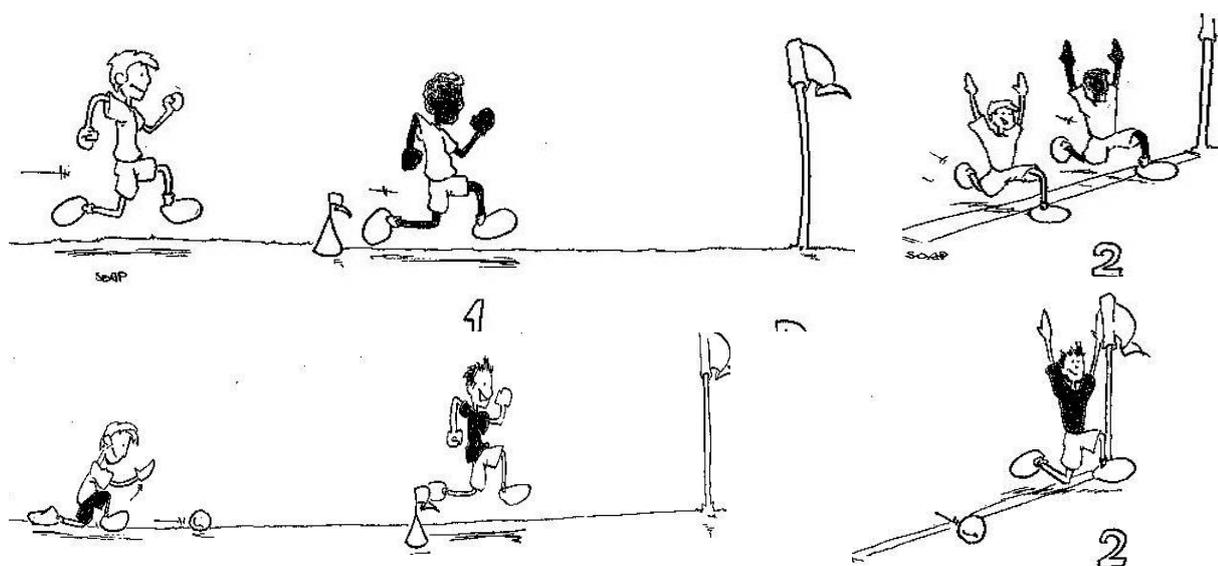
Безопасность:

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

Инвентарь:

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

Карточка Б-4.5



Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью

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

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

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

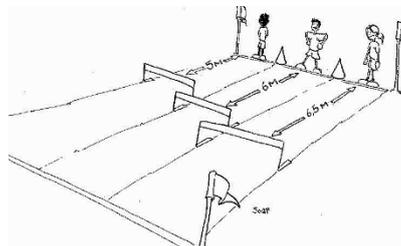
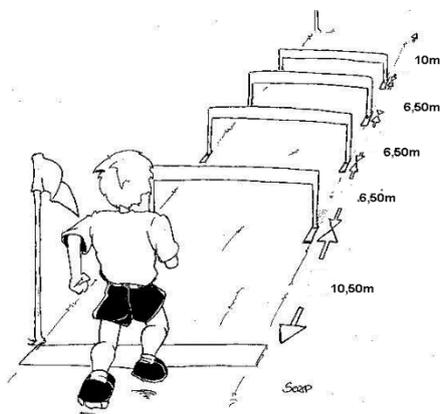
- правильно размеченная зона передачи – приема, безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

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

Комплекс Б-5: Бег с барьерами

Карточка Б-5.1



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

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

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

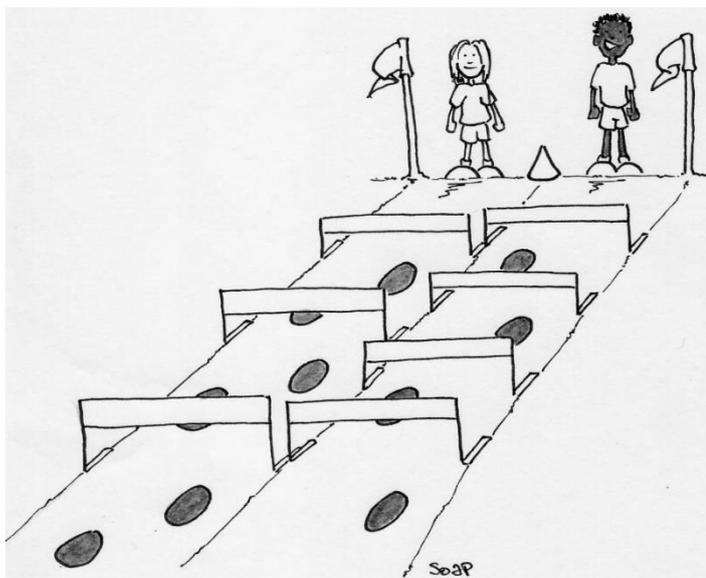
- постепенно менять расстояние между барьерами, чтобы довести его до соревновательного;
- бежать по дистанции в 4, затем в 6, затем в 8 шагов до первого барьера;
- поставить второй барьер на нужном расстоянии;
- поставить маркеры между барьерами;
- переходить к играм

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

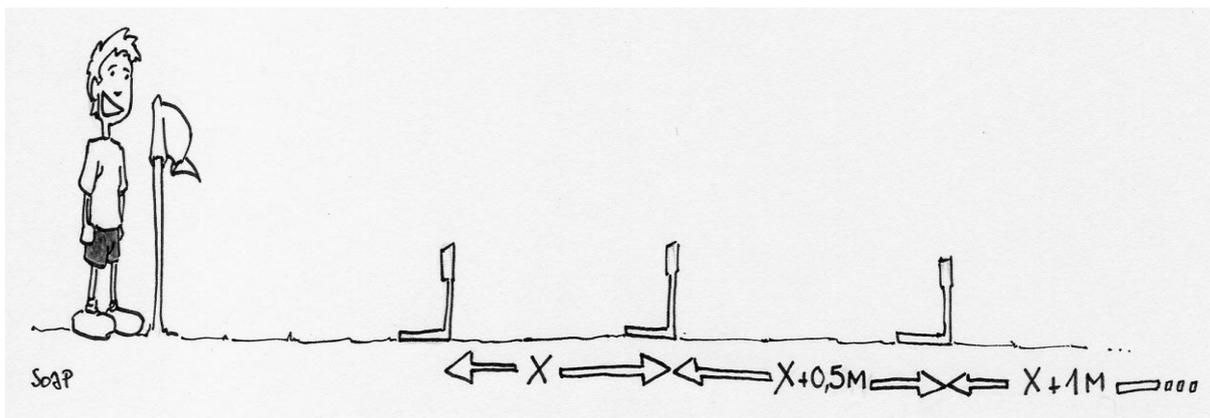
Безопасность:

- безопасные препятствия соответствующей высоты;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры, разметка дистанции

Карточка Б-5.3



Задача: обучать ритму бега между барьерами

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

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:

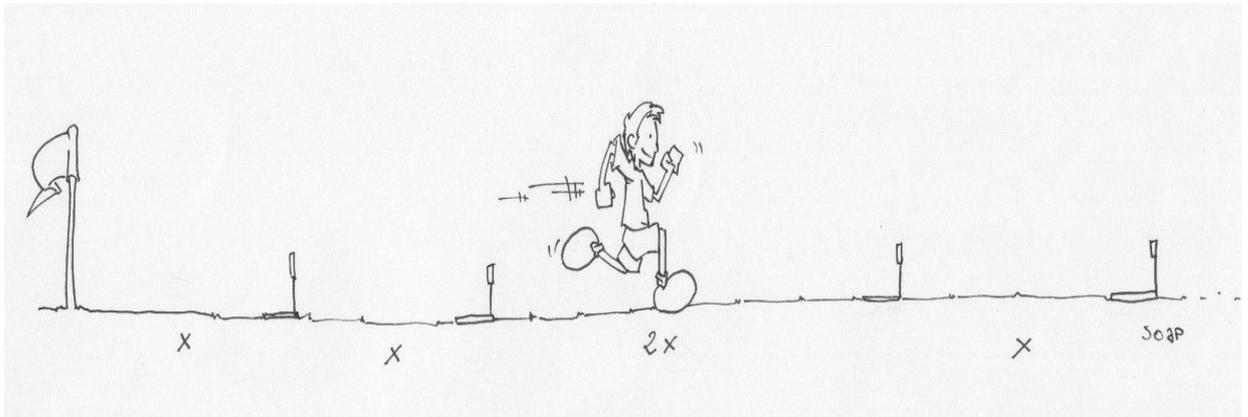
- изменять расстояние между барьерами;
- изменять количество шагов между барьерами (от двух до пяти);
- повторять одно и то же упражнение, используя последовательность «шаг – атака барьера»;
- переходить к играм

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 занимающихся: спортсмены неуверенно бегут между барьерами, опасаясь увеличивать скорость

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

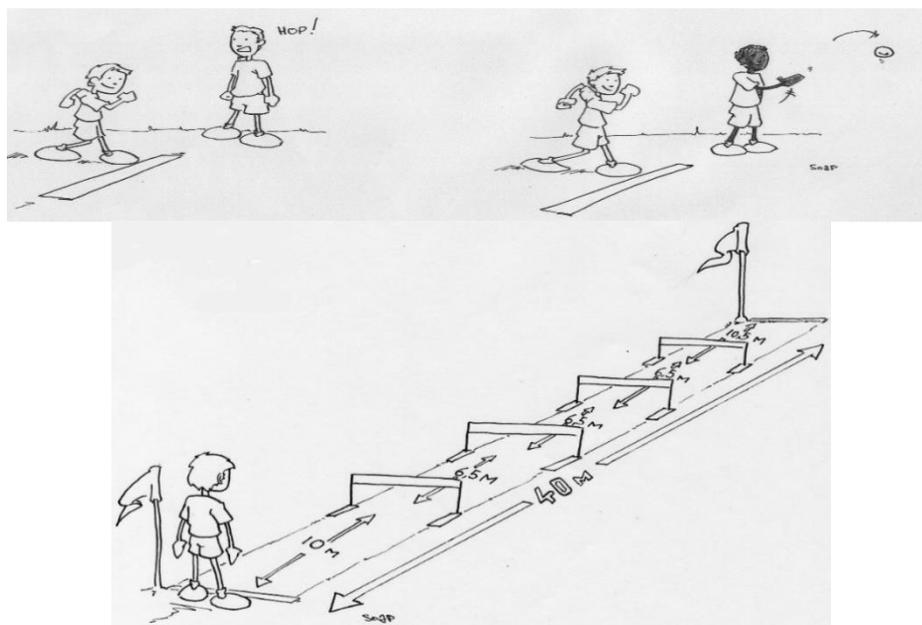
Безопасность:

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

Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометр

Карточка Б-5.5



Задача: совершенствовать технику барьерного бега в целом

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- переходить к играм и соревнованиям

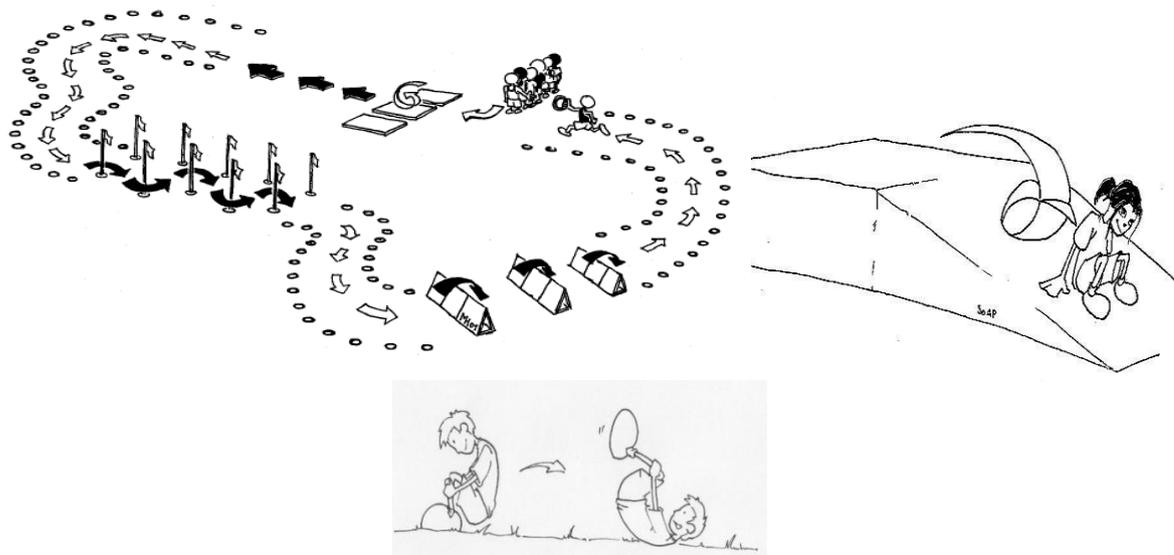
Безопасность:

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

Инвентарь:

- барьеры, вертикальные маркеры, хронометры

Комплекс Б-6: Соревнование «Формула-1»

Карточка Б.6-1

Задача: обучать технике кувырков вперед и назад

Задание: выполнять кувырок вперед на 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 спортсмены не сохраняют равновесие, что мешает им приземлиться на ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

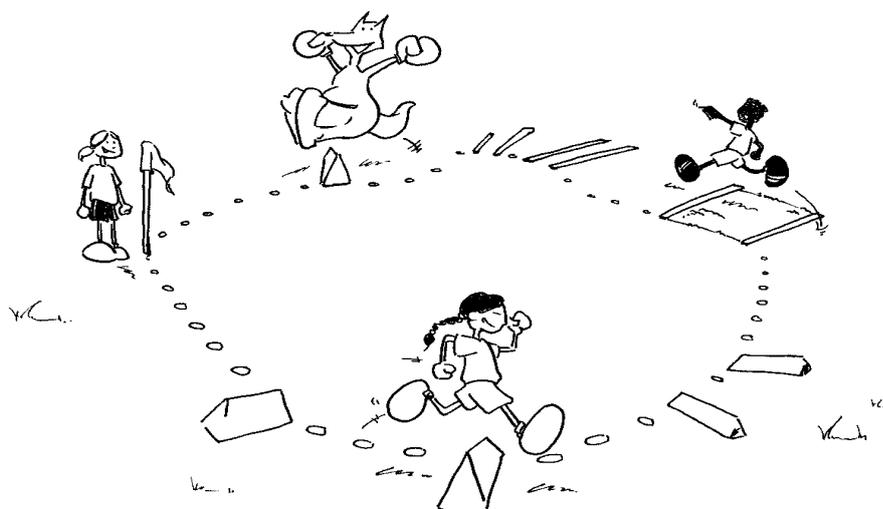
- менять покаты́е поверхности;
- менять способ кувырка (кувырок назад, кувырок в шпагат, и т.п.)
- менять исходное положение (с колена, стойка на одном колене, и т.п.)
- опираться на руки после приземления;
- переходить к играм

Безопасность:

- соответствующая покато́я поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- покато́я поверхность, маты

Карточка Б-6.2

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

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

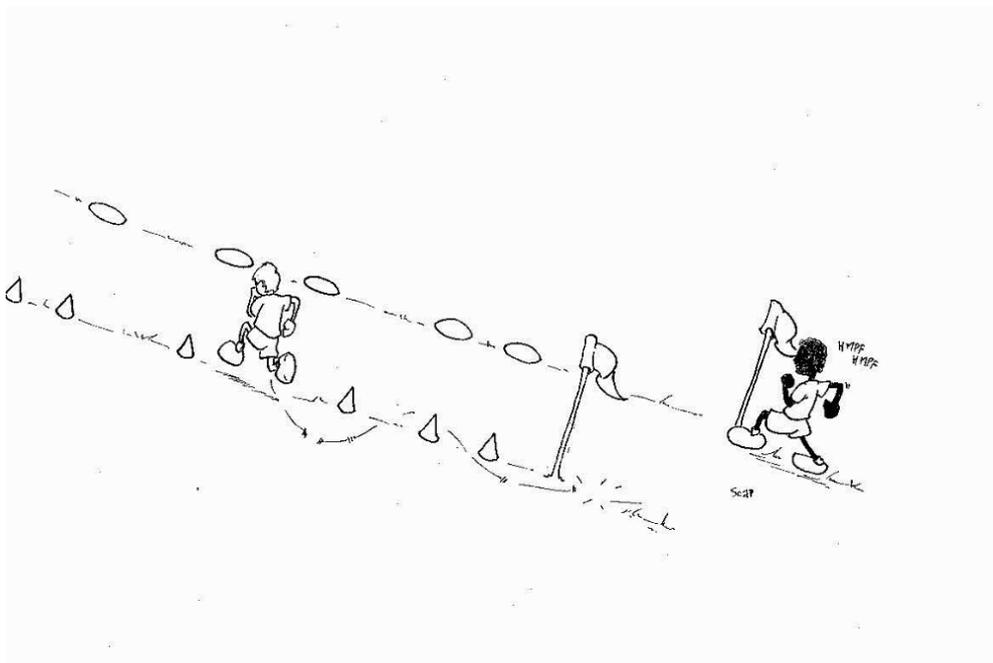
- изменять трассы;
- бежать по кратчайшему пути на вираже;
- менять высоту препятствий;
- объединять преодоление препятствия и условной «ямы с водой»;
- переходить к играм и/или эстафетам

Безопасность:

- безопасные трасса и препятствия

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

- безопасная трасса;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- препятствия, маркеры

Карточка Б-6.4

Задача: совершенствовать технику бега по виражу

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

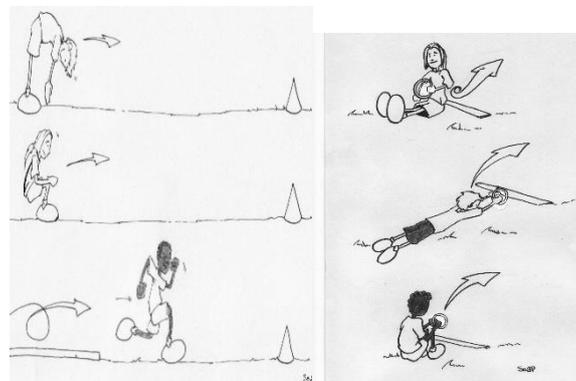
Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- вертикальные маркеры

Карточка Б-6.5



Задача: обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений

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

Вероятное поведение занимающихся: 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

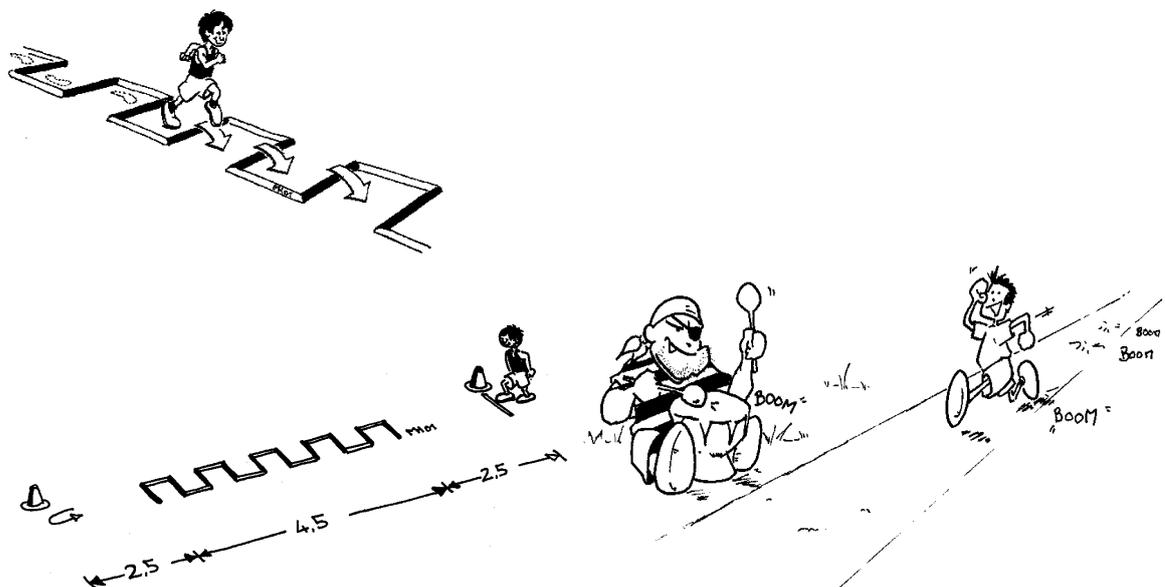
Безопасность:

- 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:

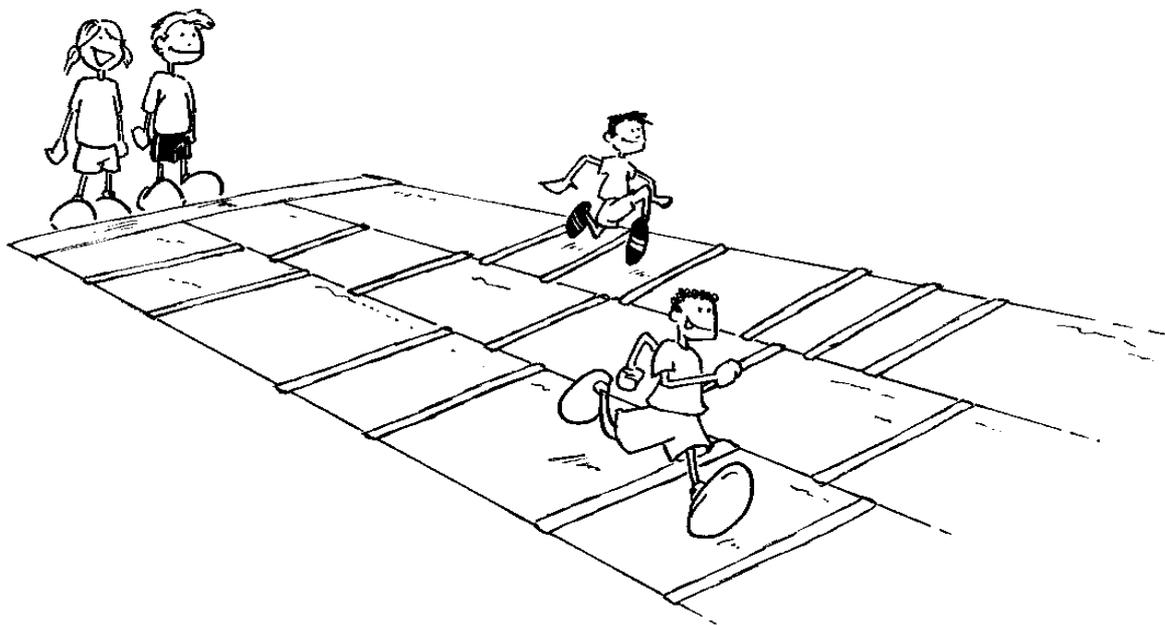
- менять частоту и ритм;
- менять звуковые и визуальные вспомогательные средства;
- переходить к играм

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

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно естественнее;
- не смотреть вниз

Рекомендации:

- бежать внутри размеченных коридоров;
- сохранять скорость бега

Последовательность обучения:

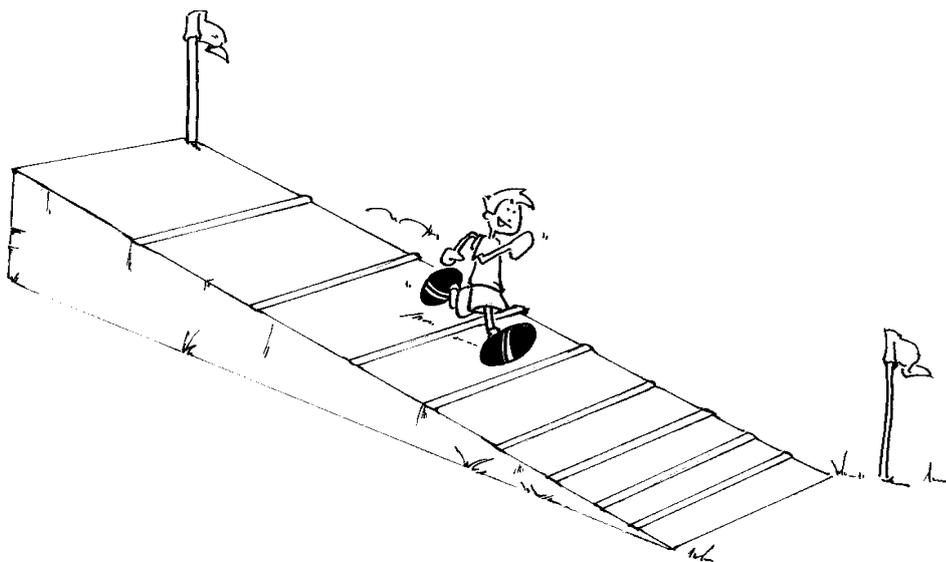
- учить изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасное покрытие и маркеры;
- свободная площадка

Инвентарь

- горизонтальные маркеры

Карточка Б-7.3

Задача: совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять правильную беговую осанку;
- смотреть в направлении бега

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

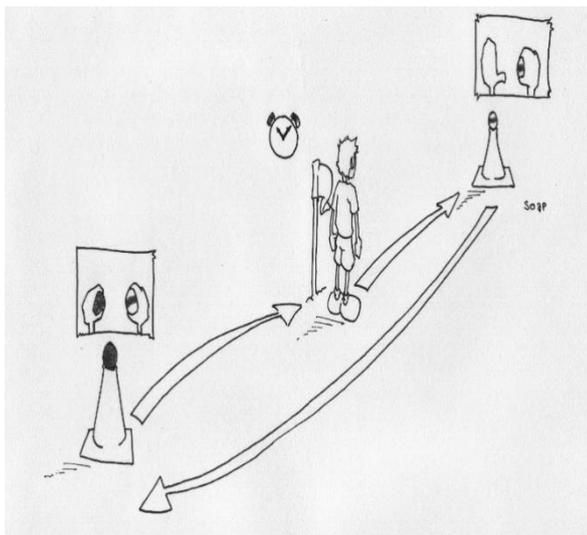
- изменять разметку беговой зоны;
- организовать соревнование на размеченной беговой зоне;
- переходить к играм

Безопасность:

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

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры

Карточка Б-7.4

Задача: совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге

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

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно сохранять скорость бега после поворота

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на конусы;
- делать движение вбок (в зависимости от руки, которая дотрагивается до конуса) во время двух последних шагов;
- активно помогать руками после поворота для быстрого начала бега

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

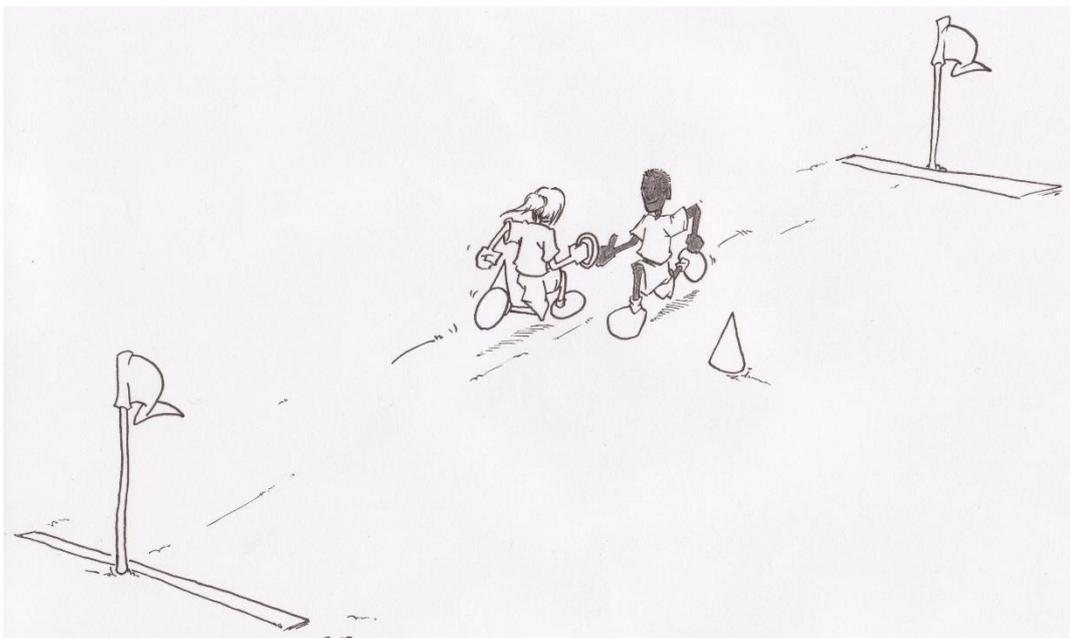
- менять дистанции и высоту конусов (но не использовать слишком низкие конусы)
- организовать соревнования по бегу как поединки «один на один», с поворотом вокруг конусов с правой и с левой стороны
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- конусы пригодной высоты

Инвентарь:

- конусы;
- хронометр

Карточка Б-7.5

Задача: обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

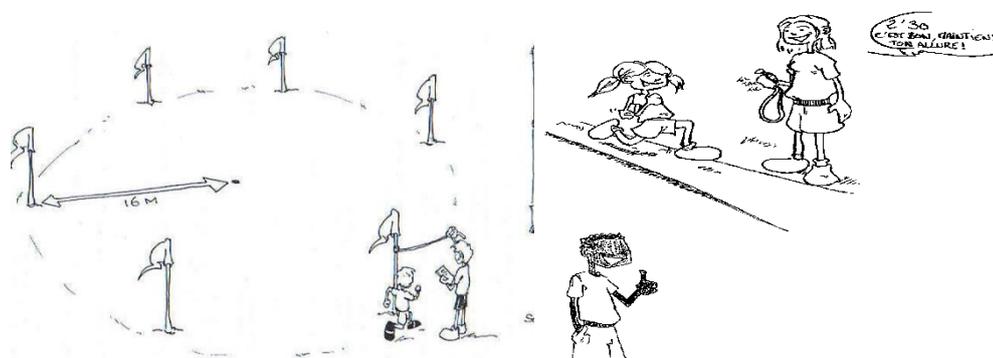
Безопасность:

- правильная организация группы;
- четко обозначенные направления бега

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, эстафетные палочки, хронометры

Комплекс Б-8: Бег на выносливость

Карточка Б-8.1

Задача: обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

- дышать ровно;
- бежать свободно

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

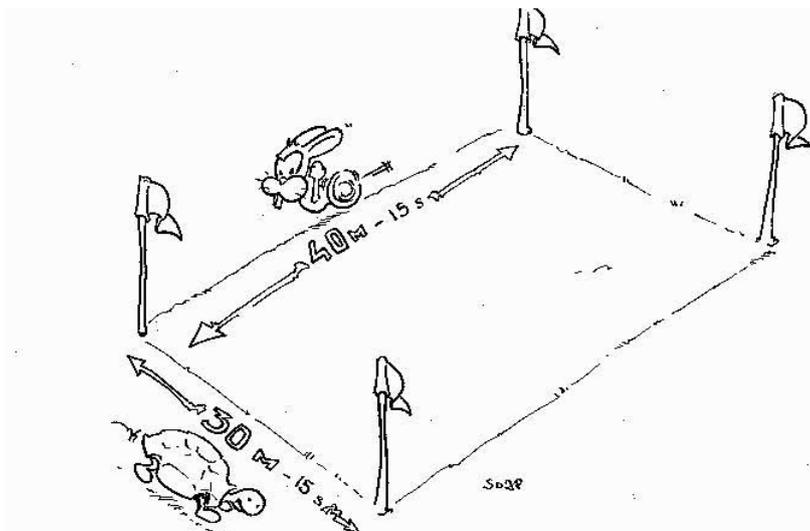
- менять дистанцию и скорость бега;
- пробегать дистанцию за установленное время;
- бежать по различным трассам (например, по виражам и т.д.)
- переходить к играм

Безопасность:

- контролировать пульс, скорость бега и периоды восстановления

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

Инструкции по выполнению упражнения:

- учить ускоряться по дистанции;
- стараться бежать свободно

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

- безопасные трассы;
- контролируемая скорость бега

Инвентарь:

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

Карточка Б-8.3

Задача: развивать аэробную выносливость

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

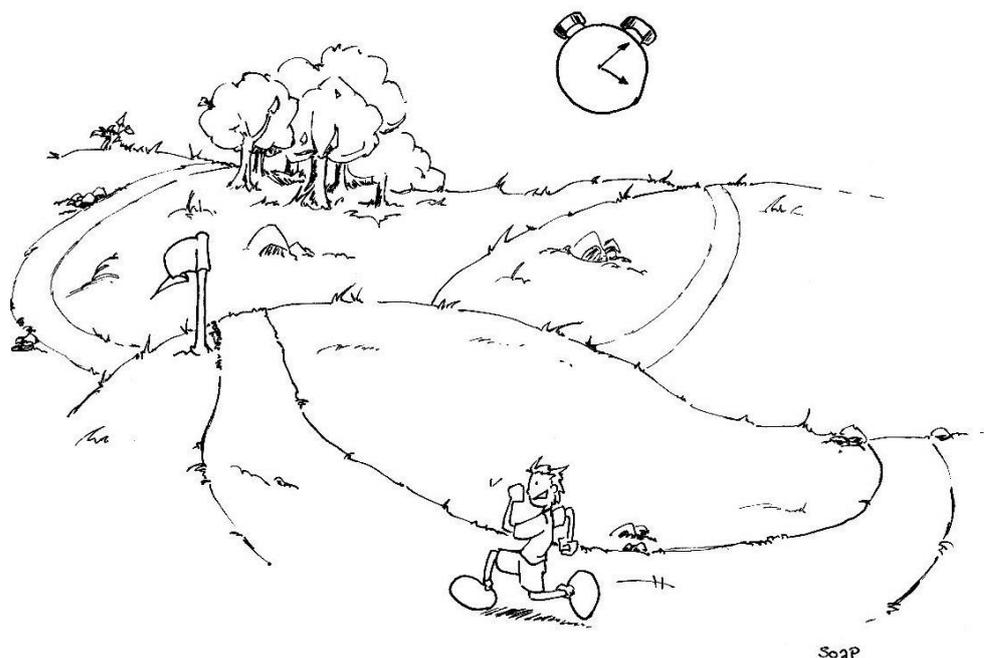
Безопасность:

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

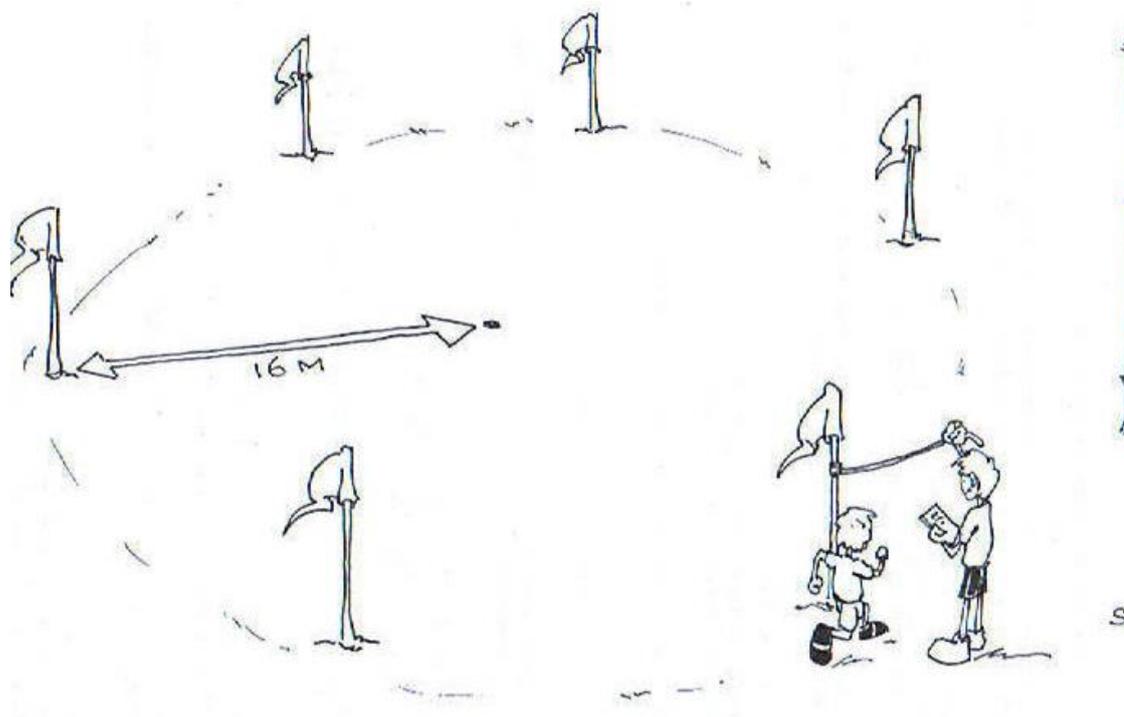
Безопасность:

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- переходить к играм

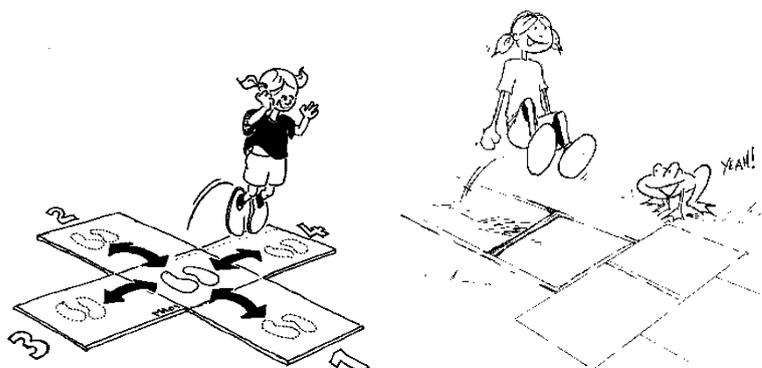
Безопасность:

- безопасная трасса;
- адекватное возможностям занимающихся беговое задание

Инвентарь:

- вертикальные маркеры, хронометр

Комплекс П-1: «Перекрестные» прыжки

Карточка П-1.1

Задача: обучить прыжковой технике отталкивания двумя ногами

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

- прыгать на двух ногах;
- отталкиваться одновременно обеими ногами

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

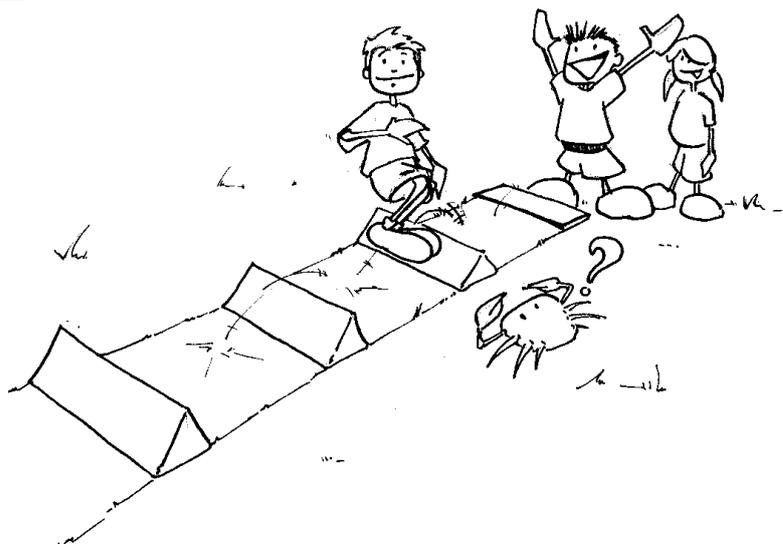
- усложнять условия проведения;
- осваивать различные способы отталкивания: простой, двойной, с поворотом, и т.д.;
- осваивать вращение и удержание равновесия после отталкивания двумя ногами;
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- размеченная площадка

Карточка П-1.2

Задача: обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

- нескользкая поверхность, правильная организация группы, пригодные препятствия

Инвентарь:

- размеченная площадка, препятствия

Карточка П-1.3

Задача: обучать технике прыжков со скакалкой

Задание: проводить прыжковые игры со скакалкой

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают трудности в координации прыжков и работы рук; они часто наклоняют туловище вперед, сильно сгибаясь

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять вертикальное положение тела;
- не прыгать высоко

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

- безопасная поверхность, пригодные скакалки

Инвентарь:

- скакалки

Карточка П-1.4

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

Задание: прыгать через невысокие препятствия справа налево, и наоборот

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

- прыгать ритмично;
- не прыгать вперед или назад

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

- нескользкая поверхность, препятствия соответствующей высоты

Инвентарь:

- низкие барьеры (препятствия);
- горизонтальные маркеры

Карточка П-1.5



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

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

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают сложность в запоминании заданной прыжковой программы; они также часто теряют равновесие во время прыжка

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

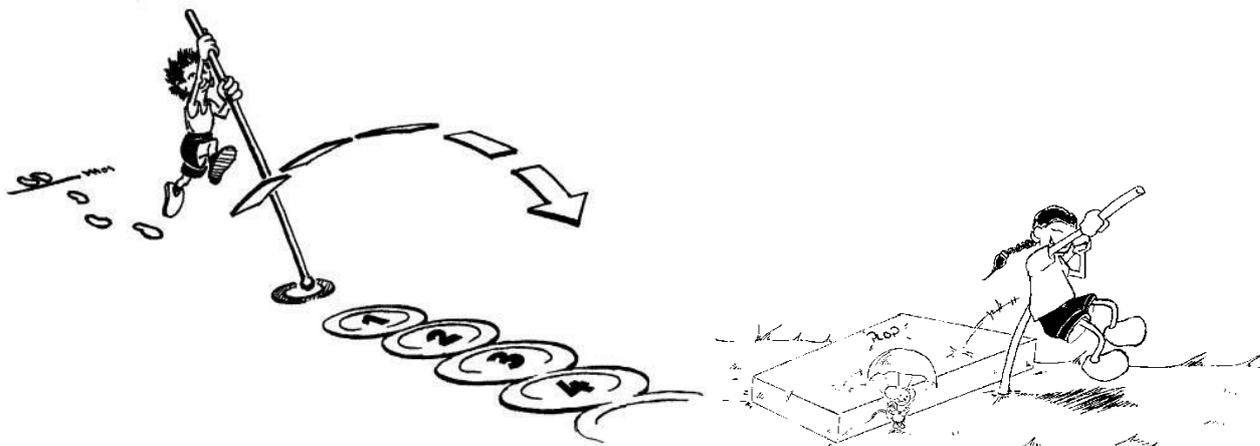
- нескользкая поверхность, пригодные препятствия и места проведения

Инвентарь:

- препятствия, маркеры, хронометр

Комплекс П-2: Прыжок с шестом в длину

Карточка П-2.1



Задача: обучать технике виса и приземления с шестом

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

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

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

Безопасность:

- мягкая безопасная зона приземления

Инвентарь:

- короткие шесты

Карточка П-2.2

Задача: обучать технике отталкивания от шеста;

Задание: перепрыгивать через неподвижную платформу после отталкивания с помощью шеста

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

Инструкции по выполнению упражнения:

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

Рекомендации:

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

Последовательность обучения:

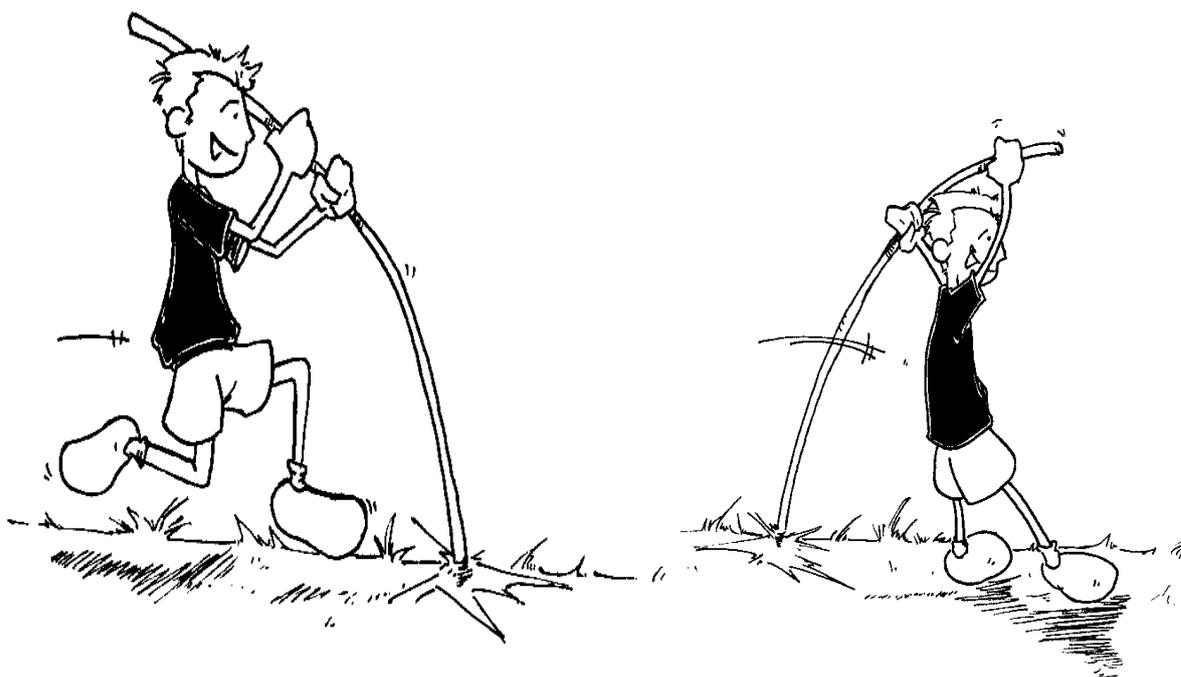
- изменять высоту платформы;
- изменять зону приземления;
- несколько менять высоту хвата;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая безопасная и невысокая платформа;
- безопасная зона приземления;
- пригодные шесты

Инвентарь:

- короткие шесты, зона приземления

Карточка П-2.3

Задача: обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста

Задание: нести шест при ходьбе, затем постановка шеста и отталкивание; повторить эту последовательность несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно отталкиваться после постановки шеста

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять равновесие;
- приземляться мягко;
- не выпускать шест из рук

Рекомендации

- ритмично переходить к постановке шеста, отталкиванию и приземлению;

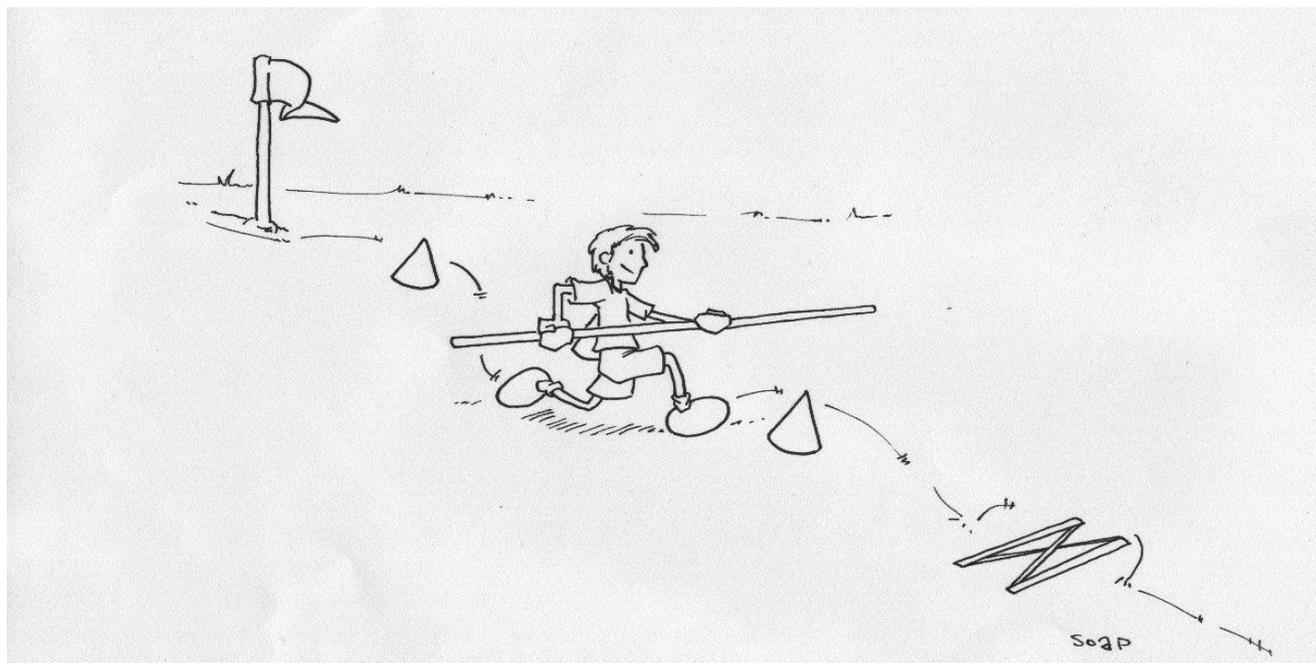
Последовательность обучения:

- нести шест с правой и левой стороны;
- выполнять широкие шаги при ходьбе с шестом;
- постепенно переходить от ходьбы к медленному бегу;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая и нескользкая поверхность

Инвентарь: пригодные шесты

Карточка П-2.4

Задача: обучать технике бега с шестом

Задание: выполнять в одном упражнении несколько раз серию: разбег – постановка шеста – отталкивание

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не могут контролировать колебания шеста во время разбега

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать с расслабленными плечами;
- стараться держать шест строго в направлении бега

Рекомендации:

- держать шест крепко, в направлении бега;
- свободно нести шест в разбеге

Последовательность обучения:

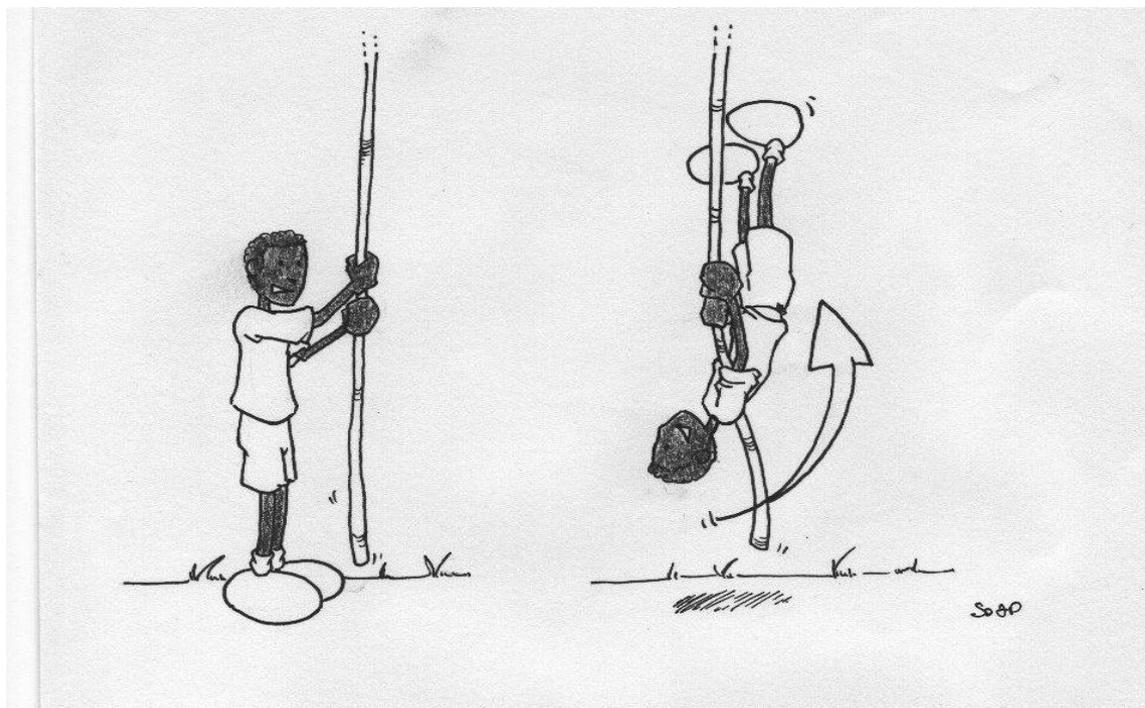
- добиваться стабильной техники выполнения упражнения;
- постепенно увеличивать скорость выполнения упражнения;
- переходить к играм

Безопасность:

- хорошая организация группы;
- пригодные шесты

Инвентарь:

- шесты, горизонтальные и вертикальные маркеры

Карточка П-2.5

Задача: обучать преодолению планки

Задание: из виса на канате поднимать ноги и перекидывать их назад через голову;

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно выполнять упражнение – слабые мышцы, недостаточная координация для выполнения необычного упражнения

Инструкции по выполнению упражнения:

- прижимать стопы (одну к другой) и вытягиваться в линию с туловищем;
- поднимать стопы как можно выше;
- крепко удерживать в руках канат;

Рекомендации:

- крепко держать шест;
- следить за точностью выполнения задания

Последовательность обучения:

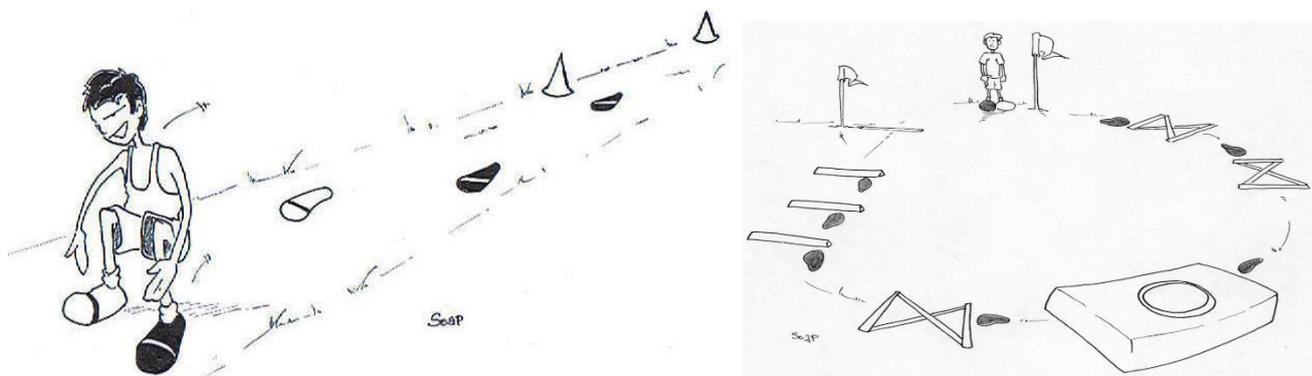
- «толкать» планку ногами при переносе ног назад;
- не «заваливаться» назад, держать ноги вместе;
- переходить к играм

Безопасность:

- контроль уровня подготовленности детей;
- мягкая поверхность под висающим канатом или маты

Инвентарь: подвешенный канат, маты

Комплекс П-3: Прыжок в длину и тройной прыжок с короткого разбега

Карточка П-3.1

Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега

Задание: выполнять прыжки в длину с короткого разбега через препятствия, добиваясь точного попадания на планку (брусок) отталкивания; препятствия должны быть горизонтальными, чтобы через них не приходилось перепрыгивать

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены замедляют скорость перед прыжковой зоной и смотрят вниз, нарушая структуру бега и отталкивания

Инструкции по выполнению упражнения:

- не смотреть вниз;
- связать фазы разбега и отталкивание в одно целое

Рекомендации:

- сохранение скорости перед отталкиванием;
- точная постановка стопы и отталкивание с сохранением беговой скорости

Последовательность обучения:

- менять длину разбега, сохраняя короткую дистанцию – до 10 м;
- выполнять отталкивание правой/левой ногой попеременно;
- приземляться в «скачке» на правую ногу / на левую ногу;
- переходить к играм

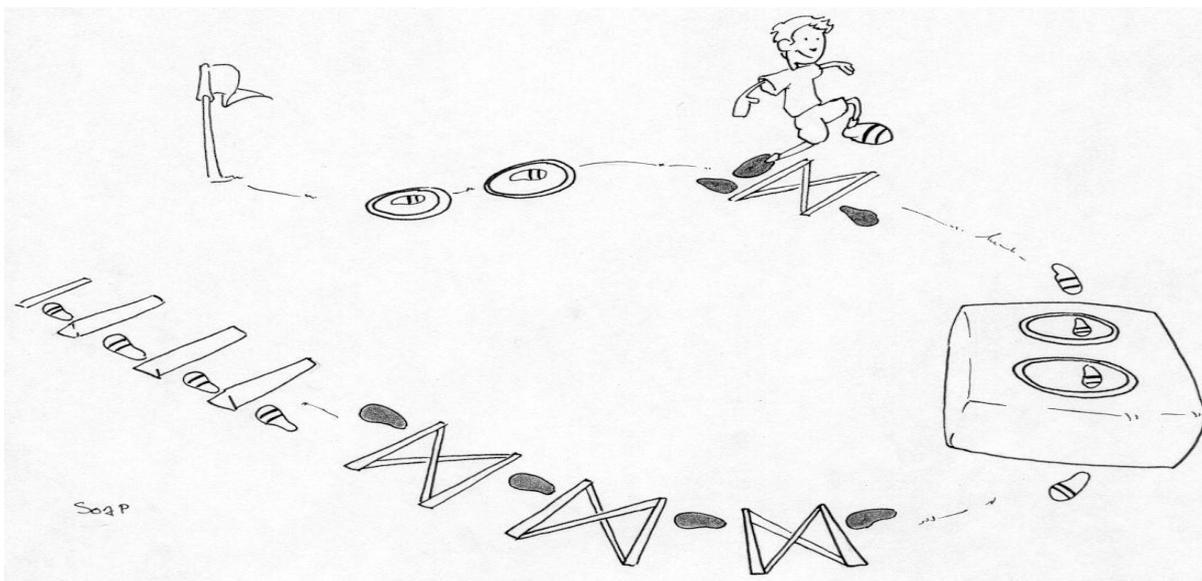
Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасные и нескользкие маркеры

Инвентарь:

- горизонтальные маркеры, брусок (зона) отталкивания

* Такая тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку

Карточка П-3.2

Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега по размеченной дистанции

Задание: понять технику выполнения «скачка», выполняя различные подводящие упражнения; ограничивать прыжковую зону

Пример: серия «скачков» по всей размеченной дистанции

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно скоординировать технику выполнения скачков, они теряют равновесие, часто не могут согласовать работу рук и «блокируют» их, чтобы обрести равновесие

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться дольше удерживаться в воздухе;
- помогать руками движению вперед

Рекомендации:

- спортсмен может подпрыгивать и удобно ставить стопу при первом касании поверхности;
- спортсмен должен стараться сохранить равновесие во время «скачка» и после приземления

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- постепенно увеличить количество «скачков»
- переходить к играм

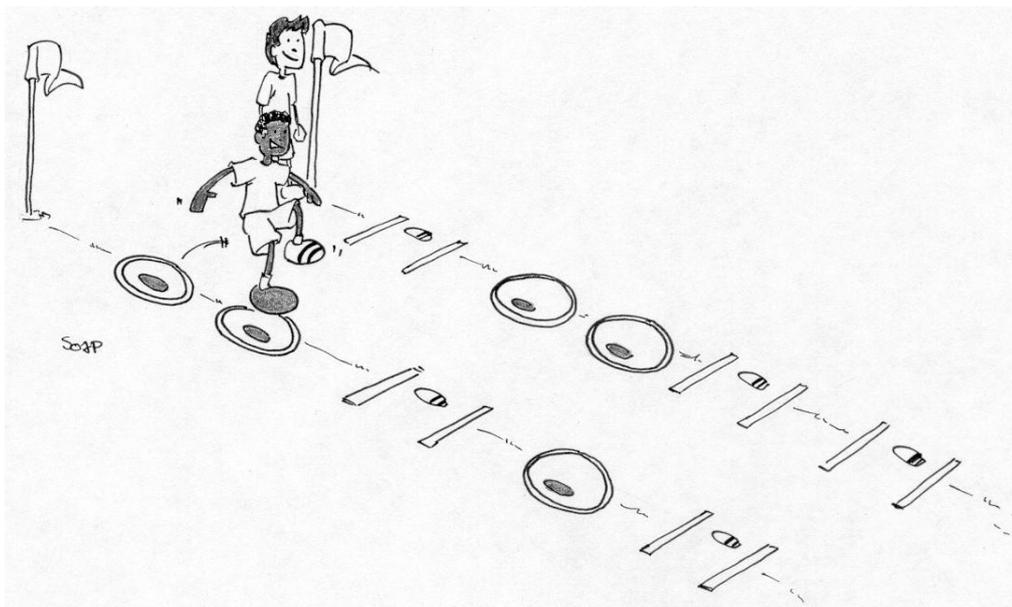
Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасные препятствия

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка П-3.3



Задача: обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости

Задание: выполнять «скачок – шаг» на различной скорости и на различных ограниченных отрезках

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют короткие «скачки» и длинные «шаги»; они часто не могут выдерживать правильную прыжковую траекторию, теряют равновесие во время скачка; не используют руки и «свободную» ногу для продвижения вперед

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять связку «скачок – шаг» как цельное движение;
- не «заваливаться» во время прыжка

Рекомендации:

- сохранять равновесие при выполнении прыжковой последовательности;
- стараться не терять скорость;
- правильно работать руками и «свободной» ногой

Последовательность обучения:

- менять последовательность прыжков (двойной «скачок», «шаг» и двойной «шаг», и т.д.)
- добиваться синхронизации движения рук (как в беге или двумя руками одновременно);
- менять прыжковые зоны и длину прыжков
- переходить к играм

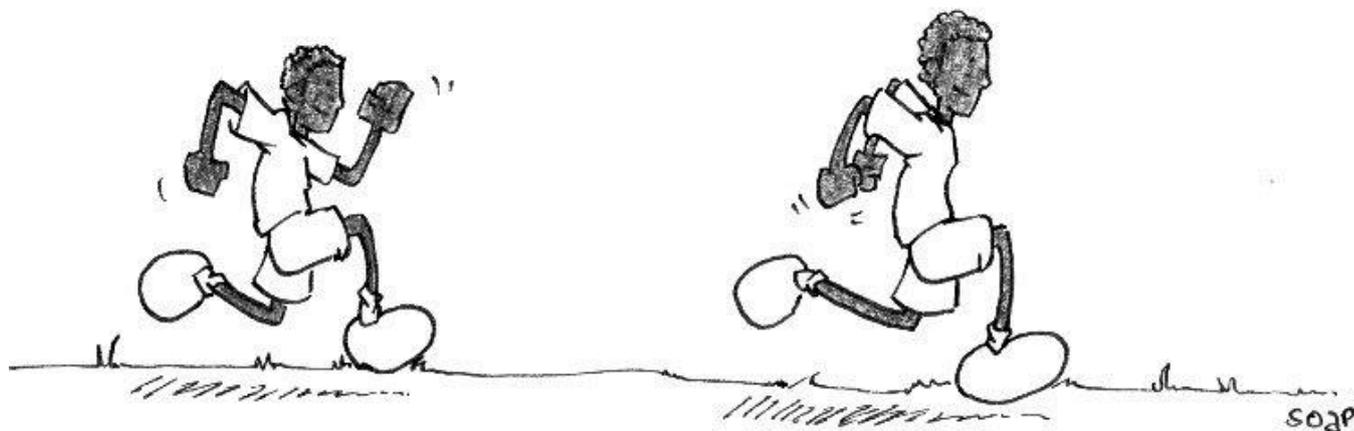
Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасный инвентарь

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка П-3.4



Задача: обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях

Задание: выполнять сочетания «скачка» и «шага», меняя различные варианты работы рук (одновременно двумя руками, работа рук как в беге)

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам очень трудно координировать движения рук при каждом отталкивании; руки обеспечивают равновесие, но не помогают продвижению вперед

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать с небольших подскоков;
- стараться, чтобы руки и плечи были расслаблены при выполнении прыжков

Рекомендации:

- добиваться хорошего равновесия во время серии прыжков;
- добиваться эффективной работы обеих рук

Последовательность обучения:

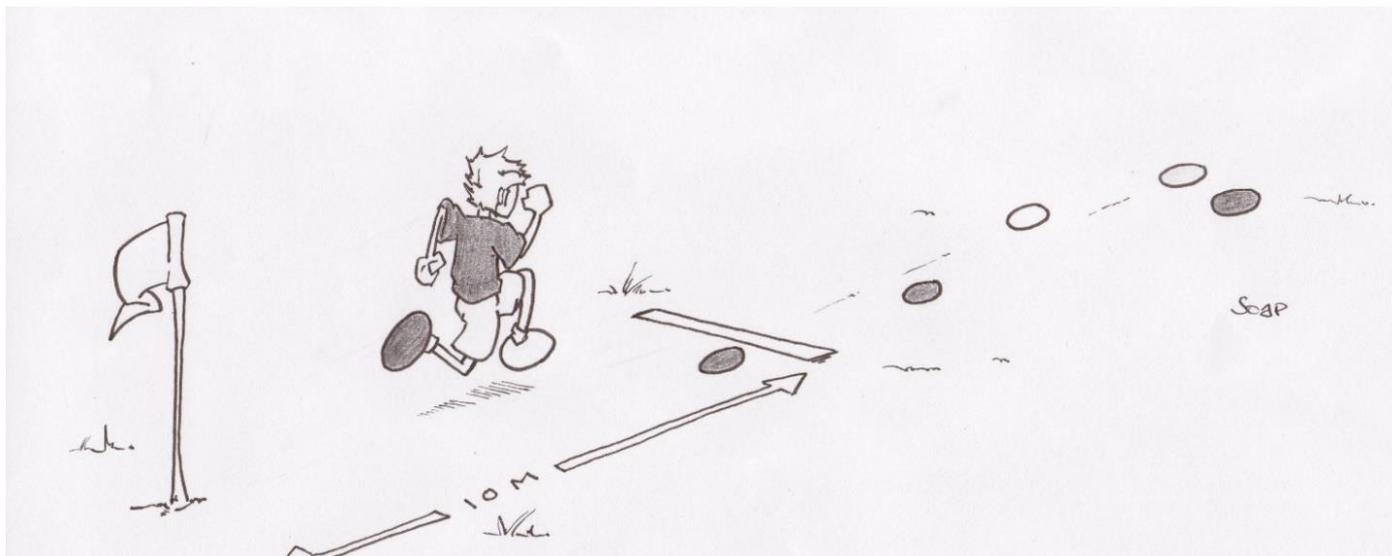
- менять трассы;
- менять количество прыжков в одном упражнении;
- использовать как поочередную, так и синхронную работу рук;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая ровная поверхность

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры

Карточка П-3.5

Задача: обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега

Задание: пробежать примерно 20 м и выполнить отталкивание в конце разбега у бруска отталкивания

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно добиться стабильности в разбеге, они часто сокращают или удлиняют шаги с приближением к месту отталкивания

Инструкции по выполнению упражнения:

- менять место начала разбега, чтобы определить оптимальную длину;
- стараться сохранять одинаковый ритм и темп при повторных разбегах;

Рекомендации:

- добиваться точного попадания на брусок для отталкивания;
- приземляться на толчковую ногу;
- сохранять скорость перед отталкиванием

Последовательность обучения:

- несколько изменять длину разбега;
- ставить маркер в середине разбега

Безопасность:

- мягкая зона приземления;
- правильная организация группы

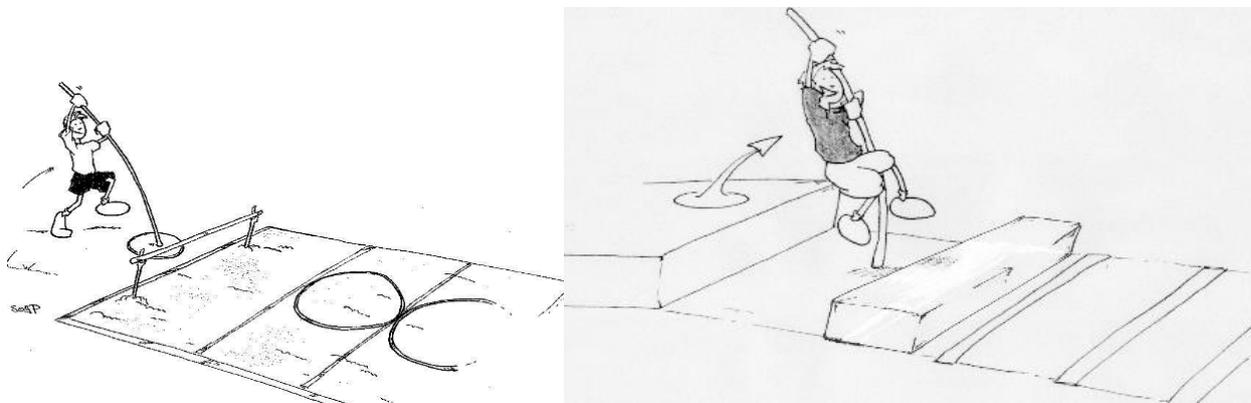
Инвентарь:

- маркеры, брусок отталкивания, рулетка

* Эта тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку

Комплекс П-4: Прыжок с шестом в длину и высоту

Карточка П-4.1



Задача: обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину

Задание: отталкиваться вперед от шеста с возвышения, чтобы выполнить прыжок на точность и дальность через безопасное препятствие (планка, маты)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не отталкиваются от шеста вперед, часто роняют шест во время прыжка, им трудно поднять ногу, чтобы преодолеть препятствие, и они неуверенно приземляются

Инструкции по выполнению упражнения:

- выносить шест вперед;
- учиться постановке шеста

Рекомендации:

- подбирать оптимальное расстояние для хвата шеста;
- сохранять равновесие при приземлении (смотреть вперед);
- обеспечивать мягкое приземление

Последовательность обучения:

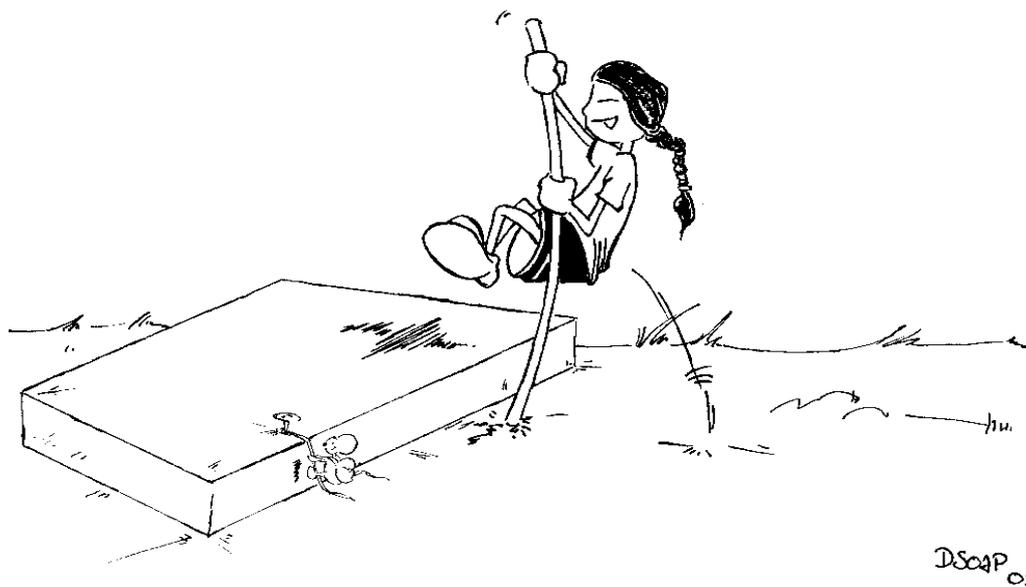
- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- изменять высоту платформы;
- менять длину прыжка;
- переходить к играм

Безопасность:

- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления

Инвентарь:

- шесты, платформа, маркеры

Карточка П-4.2

Задача: обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом

Задание: объединить отталкивание вперед и вверх в целостное движение (с короткого разбега), чтобы перепрыгнуть через возвышение; спортсмены держат шест произвольно

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не опираются на шест во время прыжка, пытаясь просто оттолкнуться от дорожки

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться от шеста, чтобы запрыгнуть на платформу;
- приземляться на обе ноги

Рекомендации:

- объединять бег и прыжок в целостное двигательное действие;
- отрабатывать правильную траекторию прыжка;
- выполнять по прямой движение в последовательности отталкивание / постановка шеста / приземление в направлении прыжка

Последовательность обучения:

- постепенно увеличивать высоту прыжка;
- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- переходить к играм

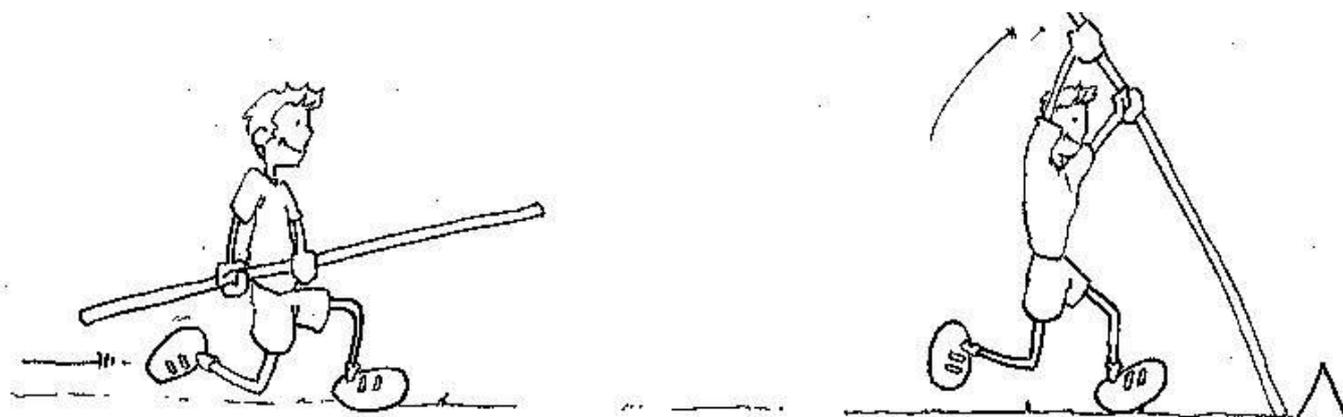
Безопасность:

- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления

Инвентарь:

- размеченная зона разбега, шесты, платформа

Карточка П-4.3



Задача: обучить постановке шеста

Задание: объединить бег и несение шеста, постановку шеста и отталкивание в целостное двигательное действие; это упражнение на самом деле не требует прыжка, но предъявляет требования к точной постановке шеста

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не точны во время выполнения упражнения и большую часть времени держат шест на уровне плеч; им трудно выполнить отталкивание после постановки шеста

Инструкции по выполнению упражнения:

- объединять бег и постановку шеста в целостное двигательное действие;
- выполнять активное отталкивание вперед после постановки шеста

Рекомендации:

- стараться бежать с обычным беговым ритмом;
- ставить шест по линии разбега;
- удерживать вверху руку, которая находится сзади;
- стараться не терять скорость в отталкивании;

Последовательность обучения:

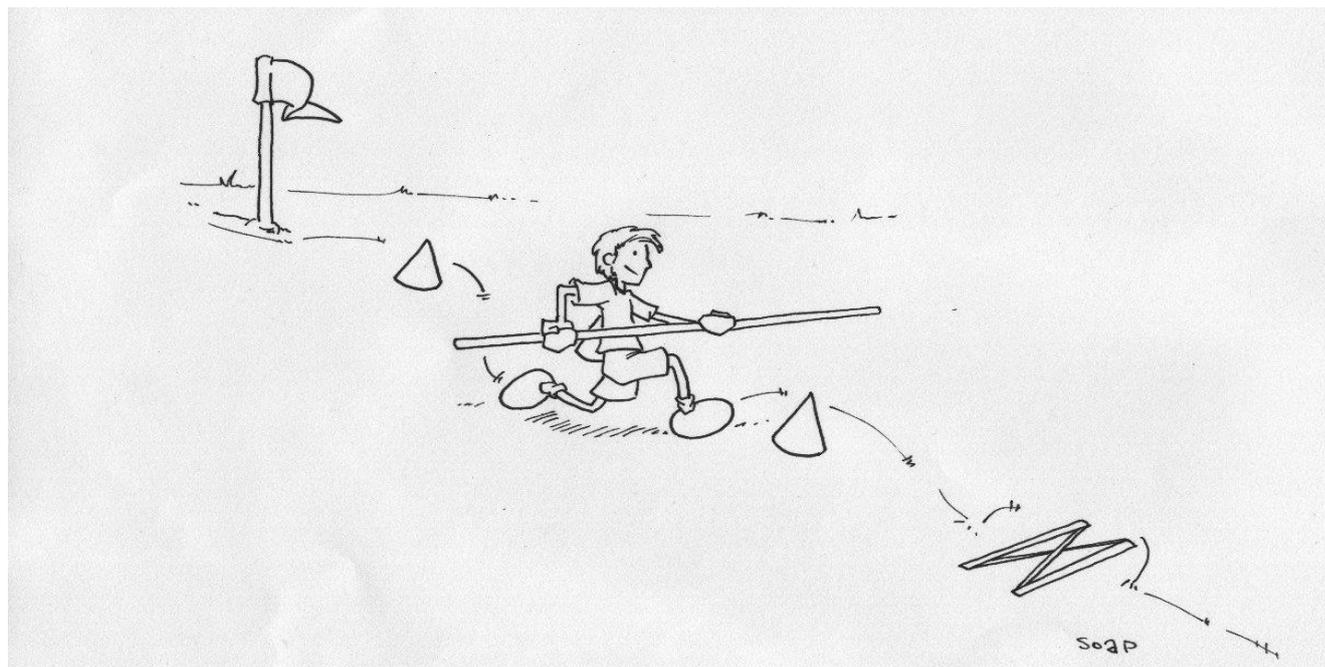
- повторять последовательность «бег – постановка шеста» несколько раз;
- обозначить зону отталкивания («ящик» для упора);
- переходить к играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- пригодные шесты;
- контроль за скоростью разбега

Инвентарь:

- шесты, ящик для отталкивания, цели (конусы и т.п.)

Карточка П-4.4

Задача: обучать разбегу с шестом

Задание: выполнить разбег с шестом несколько раз

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не могут сохранять структуру бега и ритм, когда держат шест; шест излишне раскачивается во время бега

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегать с расслабленными плечами;
- держать шест в направлении бега, по возможности избегая колебаний

Рекомендации:

- держать шест в направлении бега в зафиксированной позиции
- бегать ритмично

Последовательность обучения:

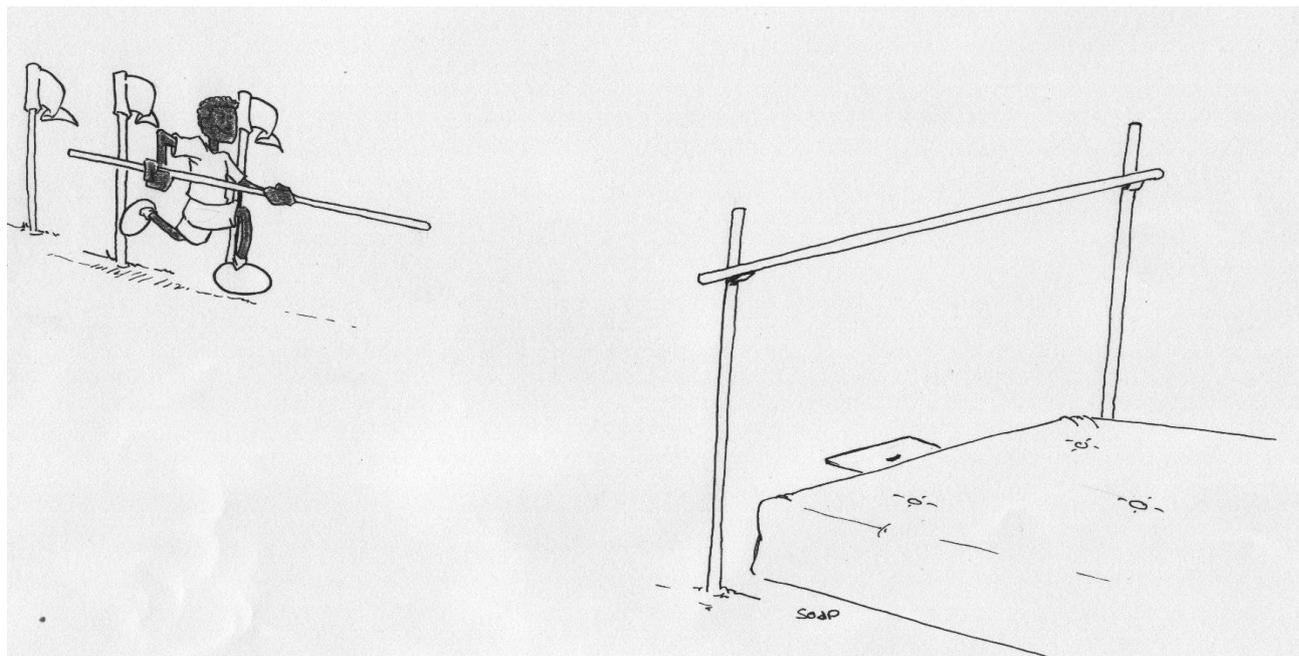
- применять различные варианты беговых упражнений;
- увеличивать скорость бега;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы;
- пригодные шесты

Инвентарь:

- шесты, вертикальные и горизонтальные маркеры

Карточка П-4.5

Задача: обучать прыжкам с короткого разбега

Задание: добиваться ритмичного и точного разбега по размеченной маркерами трассе (через каждые 30 см) с последующим прыжком на дальность или через планку

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно связать в единое двигательное действие разбег, постановку шеста и прыжок

Инструкции по выполнению упражнения:

- постепенно увеличивать скорость;
- удерживать шест в направлении прыжка

Рекомендации:

- бегать ритмично;
- стараться объединить разбег / постановку шеста / прыжок в целостное двигательное действие;
- не снижать скорость перед отталкиванием

Последовательность обучения:

- использовать промежуточные маркеры для отработки ритма

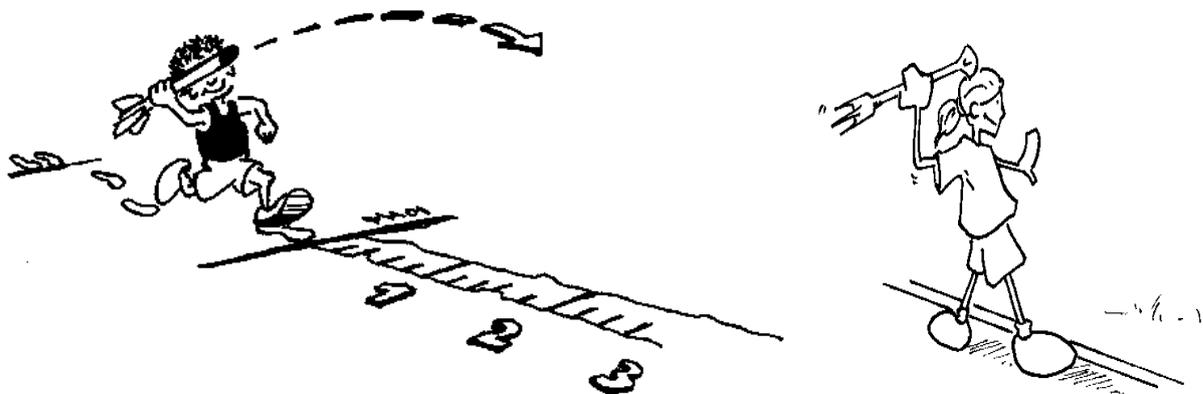
Безопасность:

- подходящая зона разбега, мягкая зона приземления

Инвентарь:

- шесты, сектор для прыжка с шестом, маркеры

Комплекс М-1: Метание детского копья

Карточка М-1.1

Задача: обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой

Задание: метать безопасный и легкий снаряд (не более 0,5 кг) в цель одной рукой из положения стоя, стопы параллельны; рука, выполняющая метание, должна быть поднята над плечом

Возможное поведение занимающихся: спортсмены сгибают туловище и поворачиваются боком в направлении метания, что мешает точности броска

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться, чтобы ось тела составляла прямую линию;
- смотреть в цель
- рука, выполняющая метание, поднята над плечом

Рекомендации:

- таз зафиксирован;
- рука поднята над плечом

Последовательность обучения:

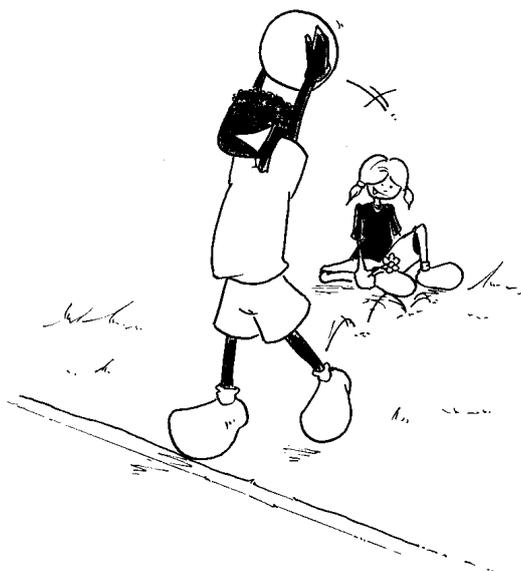
- менять легкие снаряды;
- менять цели;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные снаряды

Инвентарь:

- легкие снаряды различных весов, обозначенные «мишени»

Карточка М-1.2

Задача: обучать разбегу перед броском

Задание: выполнять метание легкого набивного мяча подобно вбрасыванию мяча в футболе, с трех шагов подбега

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены останавливаются перед метанием, таз отклоняется назад перед выпуском мяча

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, отталкиваясь левой ногой (для метателей-правшей);
- держать мяч высоко над головой

Рекомендации:

- не останавливаться перед выпуском мяча;
- продвигаться вперед после выпуска снаряда;
- смотреть в направлении метания;
- держать руки высоко над головой во время выпуска снаряда

Последовательность обучения:

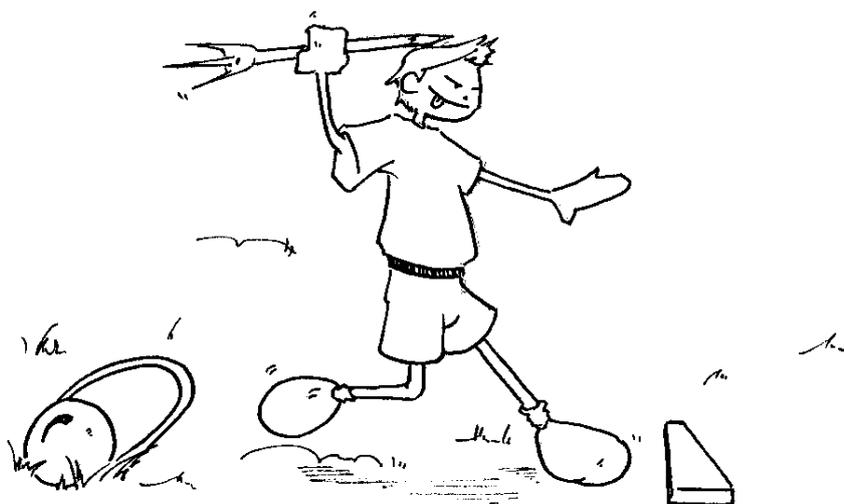
- менять траектории броска (высокая, низкая, по прямой и т.п.)
- осваивать метание, меняя толчковую ногу;
- переходить к играм

Безопасность:

- плоская поверхность;
- безопасные снаряды;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, сектор для метаний

Карточка М-1.3

Задача: обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета

Задание: выполнять серию из нескольких метаний различных легких снарядов после короткого разбега согнутой рукой, или такие же метания в цель (вес снаряда не более 0,5 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены испытывают трудности в выполнении метания с разбега (метают недалеко и неточно)

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться не менять положение туловища;
- смотреть в направлении метания или в цель

Рекомендации:

- попадать в цель;
- смотреть в направлении метания;
- не останавливаться перед выпуском снаряд;
- продолжать продвижение вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

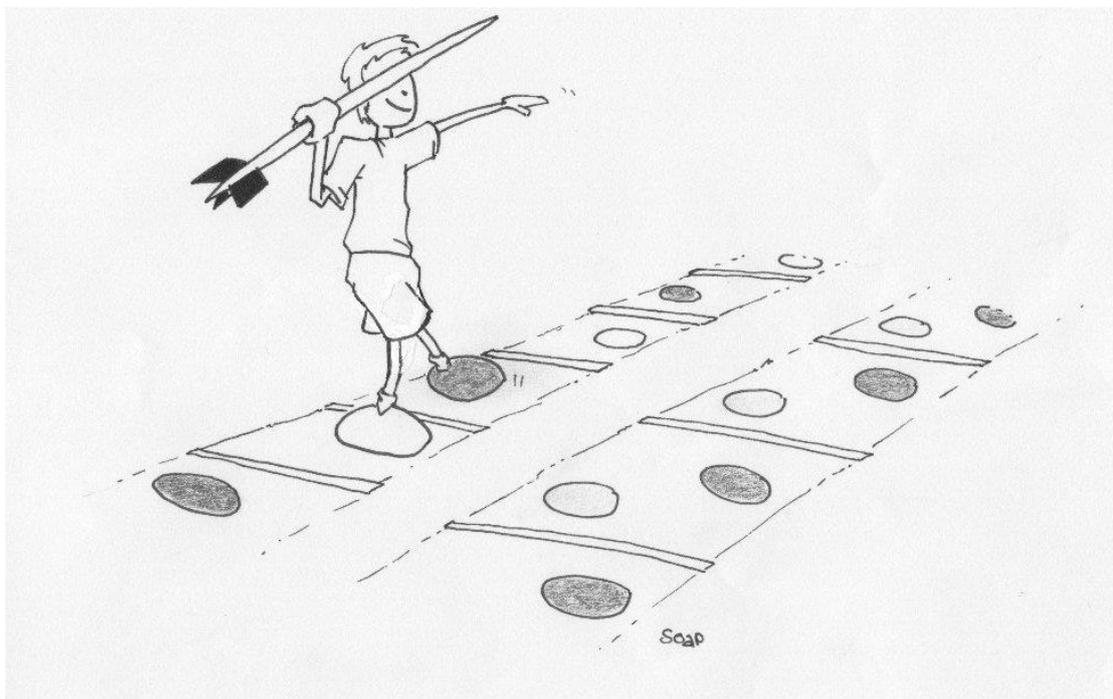
- менять способы метания;
- менять цели;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды;
- правильная организация группы;
- ровная поверхность

Инвентарь:

- различные снаряды для метаний, мишени

Карточка М-1.4

Задача: создать представление о разбеге скрестными шагами

Задание: последовательно выполнять метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания

Вероятное поведение занимающихся: скрестные шаги незнакомы юным спортсменам, им сложно координировать шаги и правильно удерживать копье, которое раскачивается из стороны в сторону

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать копье в направлении метания;
- пытаться ритмично выполнять скрестные шаги

Рекомендации:

- стараться выполнять именно скрестные шаги;
- надежно удерживать копье в направлении метания

Последовательность обучения:

- менять ритм скрестных шагов;
- постепенно увеличивать длину копья

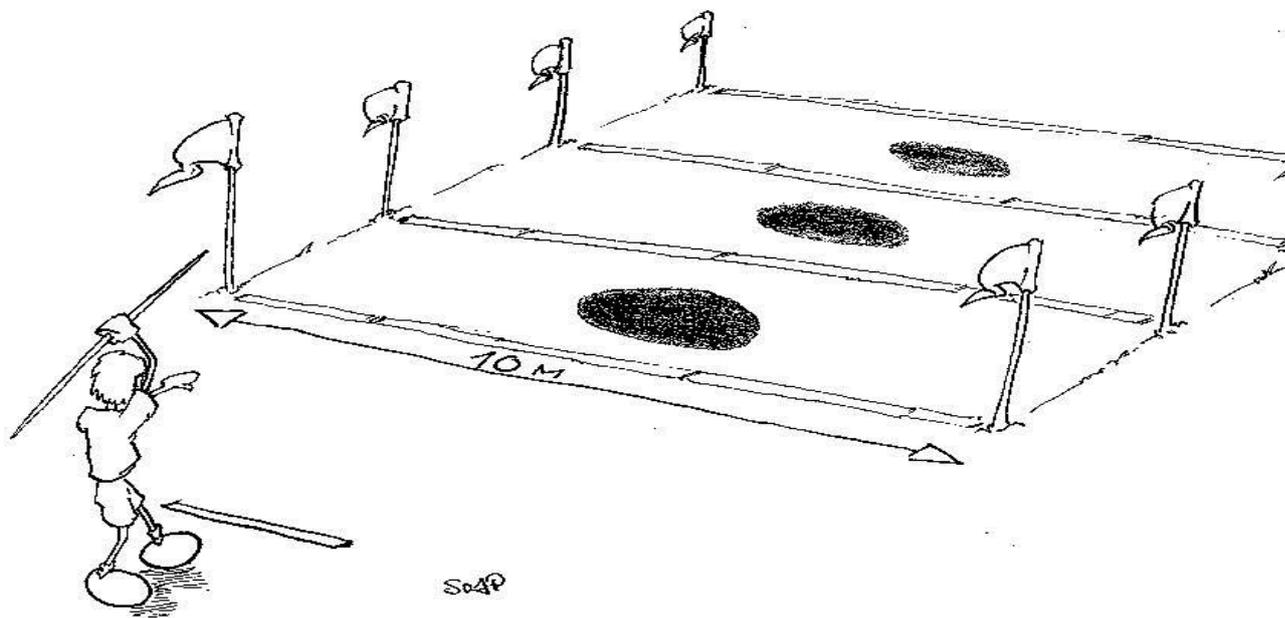
Безопасность:

- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний

Инвентарь:

- различные копья, вертикальные маркеры

Карточка М-1.5



Задача: обучать выполнению полного броскового действия с короткого разбега

Задание: выполнить метание после короткого разбега в размеченной зоне до 20 м на точность; вес снарядов до 500 г

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно объединить разбег и метание в единое двигательное действие; скрестные шаги могут помешать точному выпуску копья

Инструкции по выполнению упражнения:

- стараться ритмично выполнять разбег;
- смотреть вперед при выпуске снаряда

Рекомендации:

- стараться соблюдать правильную траекторию при выпуске снаряда;
- переносить вес тела на опорную ногу, туловище наклонено вперед в направлении метания

Последовательность обучения:

- менять расстояние до цели;
- менять копия

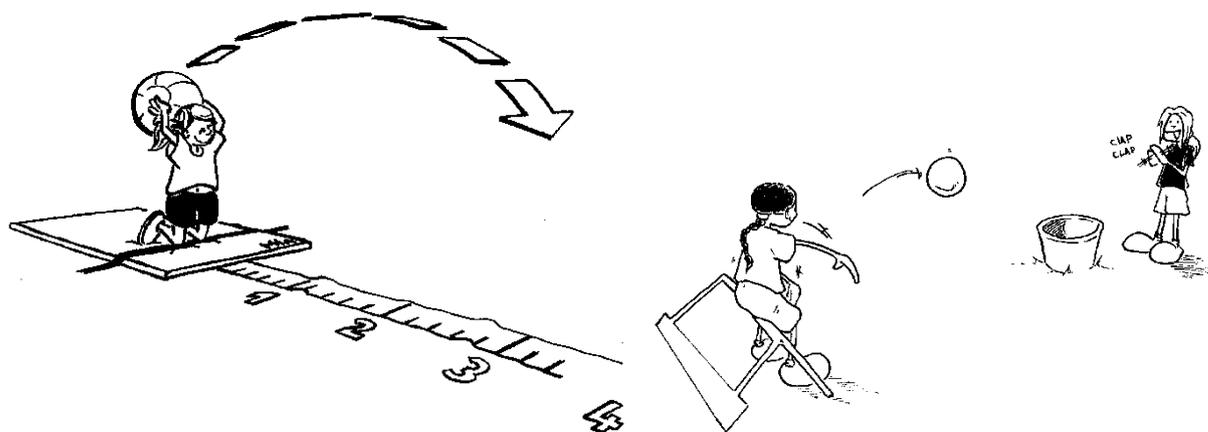
Безопасность:

- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний

Инвентарь:

- различные копия, вертикальные маркеры

Комплекс М-2: Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях

Карточка М-2.1

Задача: обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя

Задание: из положения сидя на опоре выполнять метание без участия ног (вес снаряда не более 1 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто пытаются метать с нарушением осанки; это ухудшает точность метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- сидеть в удобном и стабильном положении;
- надежно удерживать снаряд

Рекомендации:

- туловище и руки движутся с ускорением;
- добиваться скоординированного движения туловища и рук;
- добиваться точности метания

Последовательность обучения:

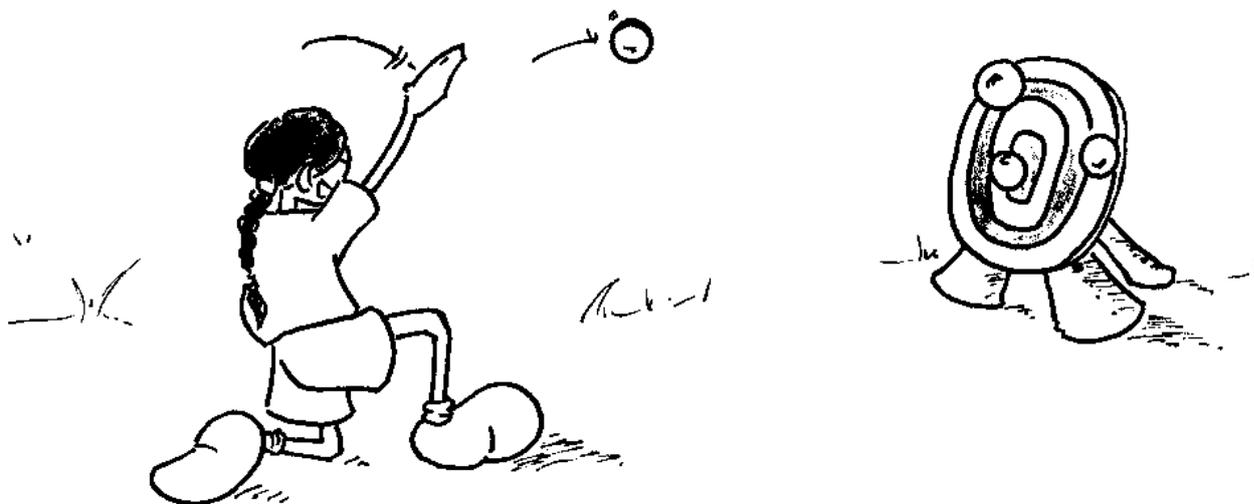
- изменять вес снарядов;
- менять мишени, дистанции и траектории
- менять исходное положение для метаний (через голову, от груди, справа, слева)
- переходить к играм

Безопасность:

- устойчивое место для седа в исходном положении;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды

Инвентарь:

- маты, снаряды для метания, мишени

Карточка М-2.2

Задача: совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища

Задание: опуститься на одно колено, начинать с ускорением разгибать туловище и выполнять метание в цель (вес снаряда не более 1 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто теряют равновесие во время метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать равновесие;
- удерживать таз неподвижным

Рекомендации:

- добиваться движения туловища с постоянным ускорением;
- добиваться скоординированной работы туловища и рук
- добиваться точной траектории

Последовательность обучения:

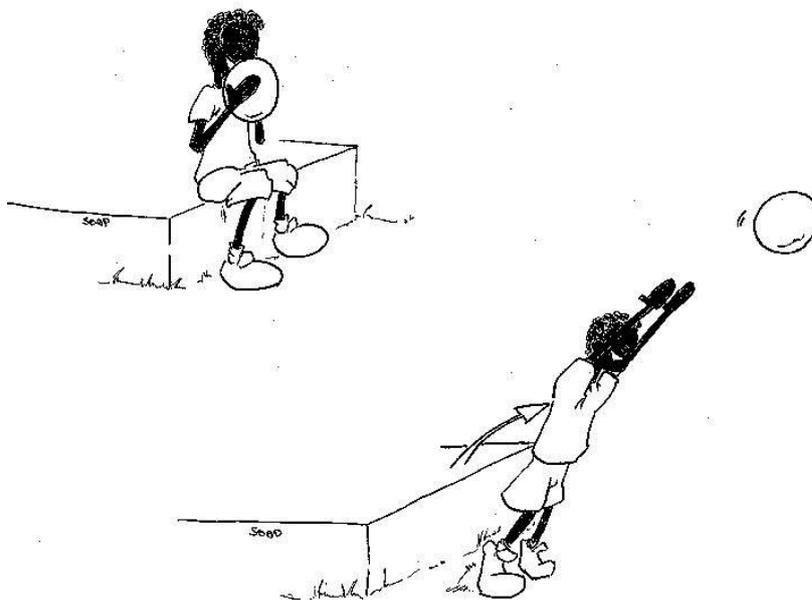
- изменять снаряды;
- менять траекторию и дальность полета снаряда;
- метать снаряд из различных положений (через голову, от груди, справа, слева)
- переходить к играм

Безопасность

- мягкая опорная поверхность для метания с колена;
- правильная организация группы;
- безопасные снаряды для метаний

Инвентарь:

- маты, различные снаряды для метаний, мишени

Карточка М-2.3

Задача: обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска

Задание: из положения сидя на возвышении спортсмены должны резко выпрямляться и выполнять метание за счет работы ног; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: новички метают без включения ног, отводя таз назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, включая в движение ноги;
- удерживать равновесие при движении вперед

Рекомендации:

- скоординированное движение ног (голеностопный, коленный и тазобедренный суставы составляют прямую линию);
- руки «подхватывают» движение ног;
- сохранять стабильное положение таза

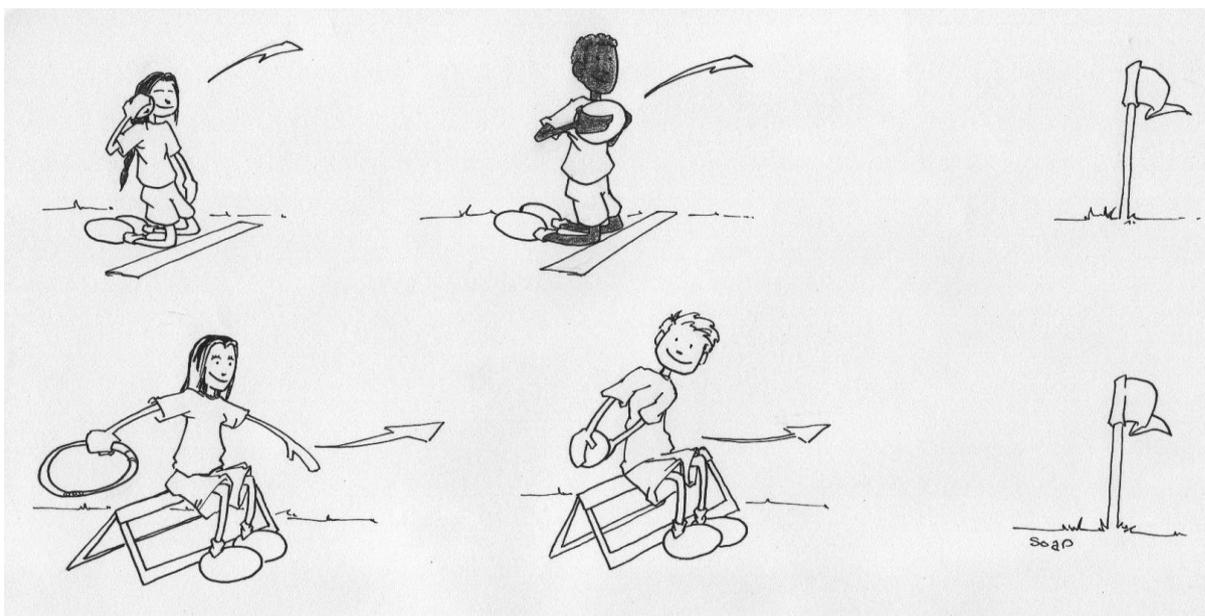
Последовательность обучения:

- менять высоту возвышения;
- менять снаряды (форму, вес);
- менять варианты метания;
- переходить к играм

Безопасность:

- пригодные набивные мячи;
- правильная организация группы;
- нескользкая поверхность

Инвентарь: снаряды для метаний, платформа для седа в исходном положении

Карточка М-2.4

Задача: обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»

Задание: выполнять метания из различных исходных положений, от левого и правого плеча, от груди, с поворотом вправо и влево; вес снарядов – не более 1кг

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут выполнить результативное метание, потому что они не «включают» бедра и таз при выпуске снаряда

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять движение с ускорением;
- учиться включать в работу ноги и таз

Рекомендации:

- не падать во время метания;
- наклоняться вперед после выпуска снаряда;
- делать акцент на метание вверх

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (форму, вес);
- изменять способ захвата снаряда;
- переходить к играм

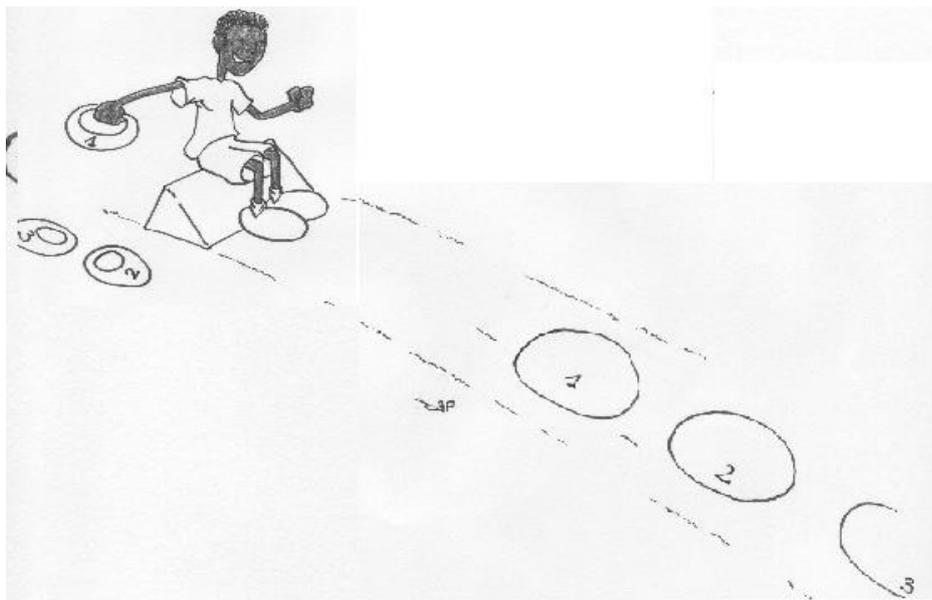
Безопасность:

- мягкая поверхность для метания с колена;
- пригодные снаряды

Инвентарь:

- различные снаряды;
- возвышения для седа в исходном положении;
- мишени

Карточка М-2.5



Задача: обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя»

Задание: из положения «стоя на колене» или из положения «сидя» выполнять метание одинаковых или разных предметов в цель, расположенную на все возрастающем расстоянии; в случае, если метание выполняется после вращения, немного перемещать метателей- правой рукой влево от цели; вес снарядов – не более 1 кг

Вероятное поведение занимающихся: при разных вариантах исходного положения спортсмены не могут удерживать туловище (различные «заваливания», движение плечевого пояса назад и т.д.); им трудно обеспечить точность метания

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять стабильное положение туловища во время метания;
- смотреть в направлении мишени;
- после выпуска снаряда «проводить» его взглядом и движением плеч;

Рекомендации

- во время фазы выпуска снаряда сохранять стабильное положение туловища, не терять равновесия;
- туловище обращено в сторону метания;
- изменять траекторию полета снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды и способы захвата;
- изменять место расположения мишеней

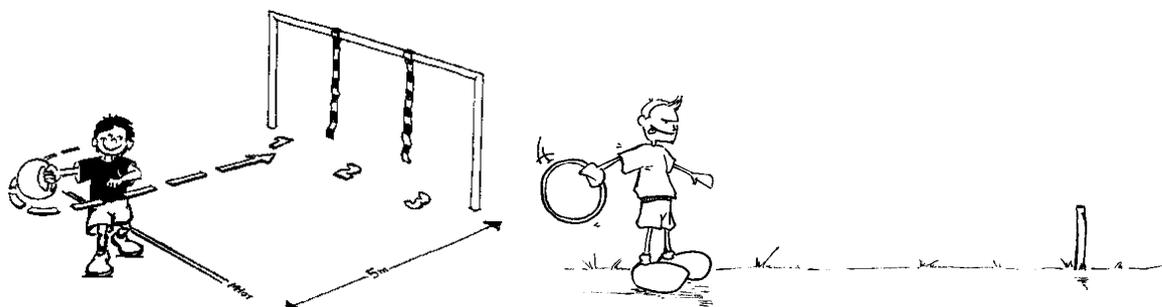
Безопасность:

- безопасные снаряды

Инвентарь:

- различные снаряды, возвышения, мишени

Комплекс М-3: Метание с поворотом

Карточка М-3.1

Задача: обучать технике метания с поворотом

Задание: освоить движение верхней половины туловища с легким снарядом весом не более 1 кг, который свободно держать в руках (обручи, клюшки и т.д.)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены после поворота не могут выполнить метание в нужном направлении; метатели-правши отводят левое плечо назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- находиться перед целью;
- смотреть в направлении цели;
- при метании снаряд должен находиться на расстоянии от туловища

Рекомендации:

- метать снаряд вперед и прямо;
- свободная рука не расслабляется;
- не откидываться назад;
- сохранять равновесие после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

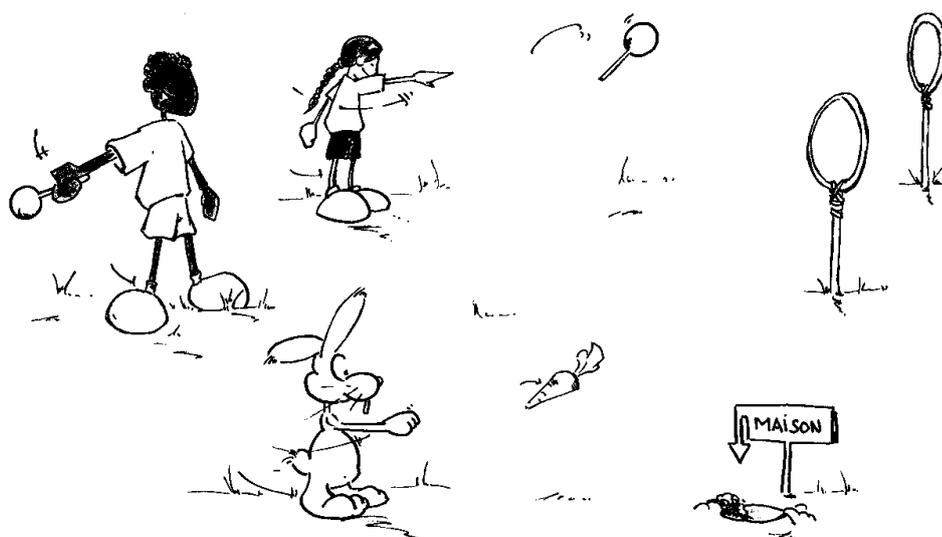
- изменять расположение цели (приближать, удалять);
- менять снаряды;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метаний;
- правильная организация группы

Инвентарь

- различные снаряды для метаний;
- хорошо видимая мишень

Карточка М-3.2

Задача: обучать выполнять метание после поворота прямо вперед

Задание: обучать вращению; использовать удобные снаряды (как и в первой карточке); смотреть вправо сторону от направления метания и вперед в направлении метания

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют метание движением плечевого пояса вперед, не «включая» ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении метания, «провожая» снаряд взглядом
- точность важнее дальности;
- соблюдать меры безопасности

Рекомендации:

- выпускать снаряд в направлении метания, вперед и прямо
- свободная рука не расслабляется
- не отклоняться в противоположную от метания сторону;
- усиливать финальное усилие движением сзади стоящей ноги

Последовательность обучения:

- постепенно отодвигать мишень;
- метать в цель, расположенную на различном расстоянии;
- метать различные снаряды (по форме и по весу);
- увеличивать скорость выполнения поворота;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метания;
- правильная организация группы, хорошо видимая цель

Инвентарь:

- пригодный инвентарь, мишени

Карточка М-3.3

Задача: обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом

Задание: осваивать «вращательную» ходьбу; спортсмены должны идти вдоль линии, выполняя вращательные движения: стопы поочередно ставятся под углом 45° , 90° и более к направлению движения;

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно перенести вес тела на пятку или на стопу без движения бедрами назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- ставить стопы активно;
- не смотреть вниз

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- следить за вращением;
- двигаться вдоль прямой линии

Последовательность обучения:

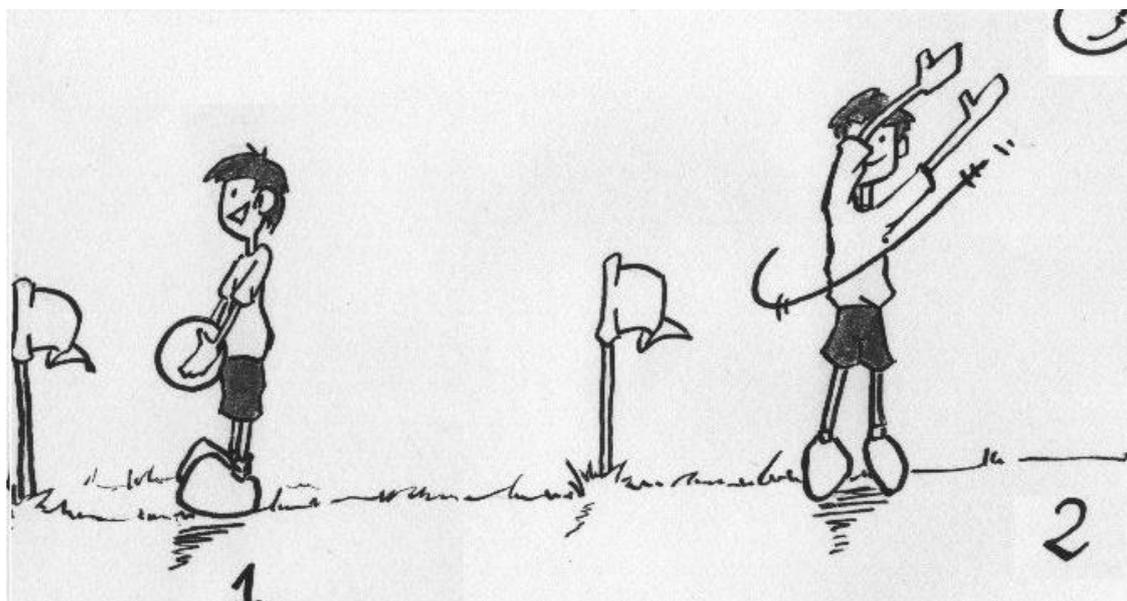
- идти с выпрямленным туловищем или с наклоном вперед;
- выполнять упражнение с вращением влево, затем вправо;
- выполнять метание после ходьбы с вращением;
- переходить к играм

Безопасность:

- ровная поверхность

Инвентарь:

- маркеры, снаряды для метаний

Карточка М-3.4

Задача: совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота

Задание: встать спиной в направлении метания, метать снаряд через левое/правое плечо; стараться включать в метание ноги (вес снарядов – не более 2 кг)

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены стоят спиной к зоне метания и часто теряют равновесие после выпуска снаряда, излишне отклоняясь назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за «включением» в метание ног;
- следить за вращением туловища

Рекомендации:

- сохранять равновесие во время выпуска снаряда;
- следить за поворотом туловища влево при выпуске снаряда через левое плечо;
- вытягивать руки по дуге вверх во время выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды (вес, форму)
- менять дальность бросков;
- метать влево и вправо;
- переходить к играм

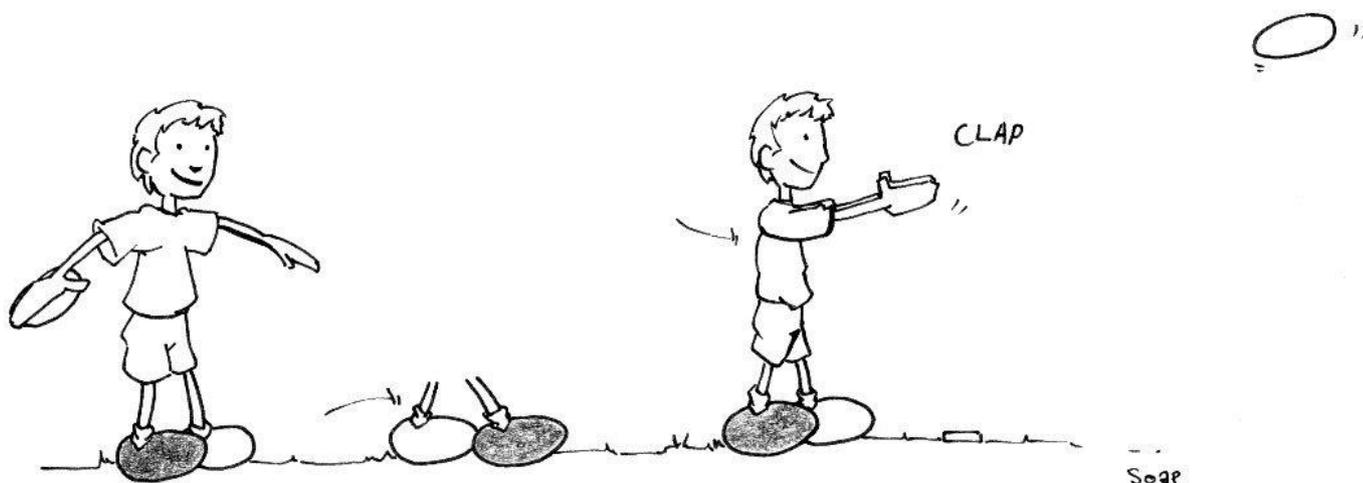
Безопасность:

- правильная организация группы;
- контроль за зоной приземления

Инвентарь:

- снаряды различного веса, маркеры

Карточка М-3.5



Задача: обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов

Задание: выполнять метание в цель с вращением после нескольких шагов боком, слева и справа; максимальный вес снаряда 1 кг

Вероятное поведение занимающихся: после ходьбы вращение неуверенное, снаряд перед выпуском часто находится впереди спортсмена, а не сбоку

Инструкции по выполнению упражнения:

- при постановке левой стопы перед вращением отводить снаряд назад;
- придерживаться ритма шагов: длинный шаг левой – короткий правой – левой – вращение;
- туловище и взгляд направлены в направлении метания

Рекомендации:

- стараться показать хороший результат;
- удерживать равновесие во время фазы выпуска снаряда;
- смотреть в цель во время фазы выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания;
- изменять варианты подхода;
- переходить к играм

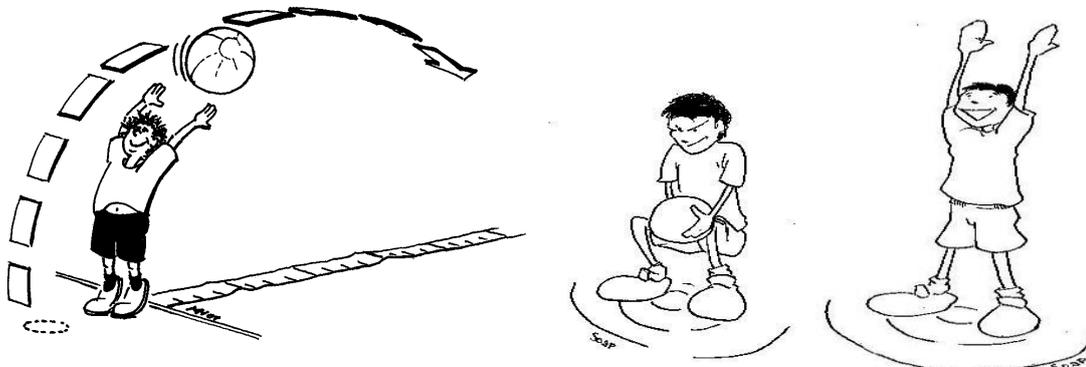
Безопасность:

- правильная организация группы;
- правильно размеченная зона для метаний

Инвентарь:

- снаряды, вертикальные маркеры, цели (мишени)

Комплекс М-4: Метание набивного мяча назад

Карточка М-4.1

Задача: обучать общей координации движений во время метания

Задание: спортсмены должны подбрасывать вверх различные набивные мячи, полностью «включая» все тело

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не используют ноги/стопы во время метания (они прижимают пятки к земле); метание выполняется не вертикально и не точно из-за неестественных движений туловища/рук (результат: выполняется метание назад, а не вверх)

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть на мяч после выпуска (существует риск получить удар мячом при приземлении);
- метать, используя мышцы всего тела

Рекомендации:

- сохранять вертикальную траекторию;
- использовать мышцы всего тела;
- во время фазы выпуска снаряда все тело находится в вертикальном положении;
- обычное положение головы (глаза смотрят вперед) во время метания

Последовательность обучения:

- менять высоту метаний;
- ловить снаряды после метания (при приземлении);
- выполнять метание одной рукой (поочередно, правой и левой) и двумя руками;
- переходить к играм

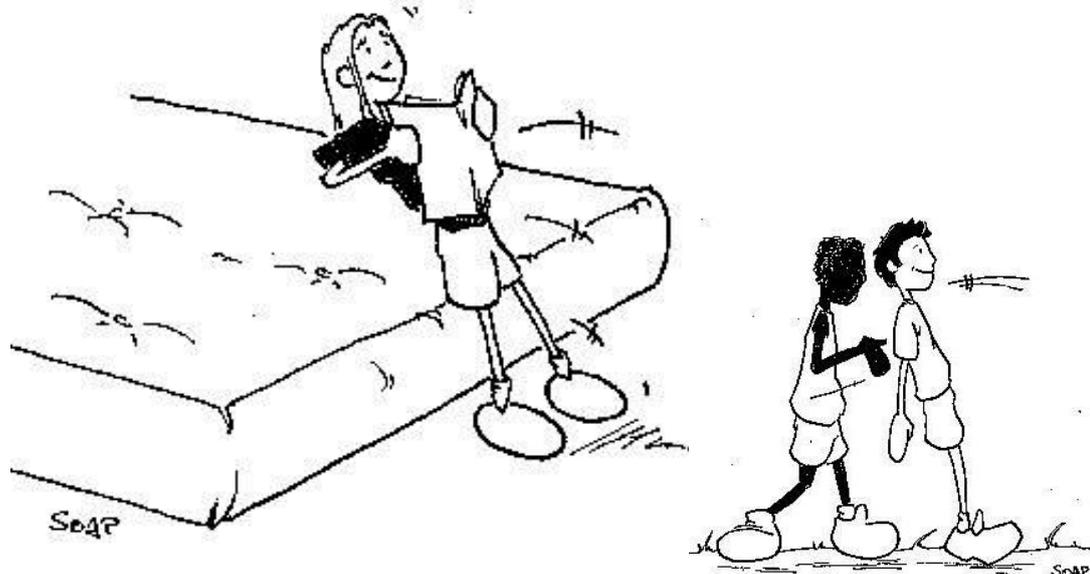
Безопасность:

- правильная организация группы и места для метаний;
- использование набивных мячей адекватного веса

Инвентарь:

- набивные мячи, горизонтальные маркеры

Карточка М-4.2



Задача: обучать движению по полной амплитуде

Задание: подготовить серию упражнений, связанных с потерей равновесия назад или «падением» назад

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены прогибаются назад на уровне таза, продолжая держать голову вертикально – голова должна двигаться назад вместе с туловищем

Инструкции по выполнению упражнения:

- убедиться в том, что зона позади спортсмена безопасна;
- сохранять прямую осанку при потере равновесия,

Рекомендации:

- не бояться терять равновесие при «падении» назад;
- выполнять движение назад с прямой спиной;
- сохранять естественное положение головы

Последовательность обучения:

- повторять некоторые игровые упражнения для «опрокидывания» назад;
- переходить к играм

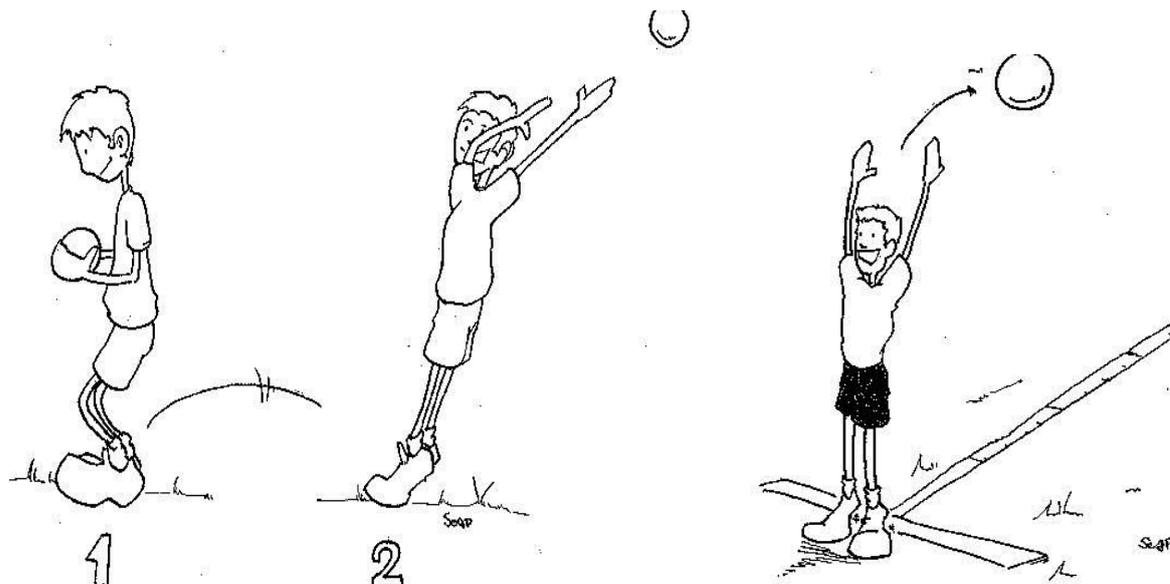
Безопасность

- безопасная задняя зона;
- правильная организация группы

Инвентарь:

- маты

Карточка М-4.3



Задача: обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад)

Задание: выполнять подскок назад, завершая его метанием

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены выполняют движение бедер назад, не помогая руками и туловищем; они останавливаются после разбега, чтобы вновь обрести равновесие, и затем выполняют метание

Инструкции по выполнению упражнения:

- убедиться в том, что задняя зона безопасна;
- объединять разбег и метание в целостное двигательное действие;
- контролировать приземление снаряда

Рекомендации:

- объединять разбег и метание в целостное движение;
- выполнять метание, стараясь попасть в выбранную цель;
- добиваться, чтобы туловище с ногами оставались прямыми во время выпуска мяча

Последовательность обучения:

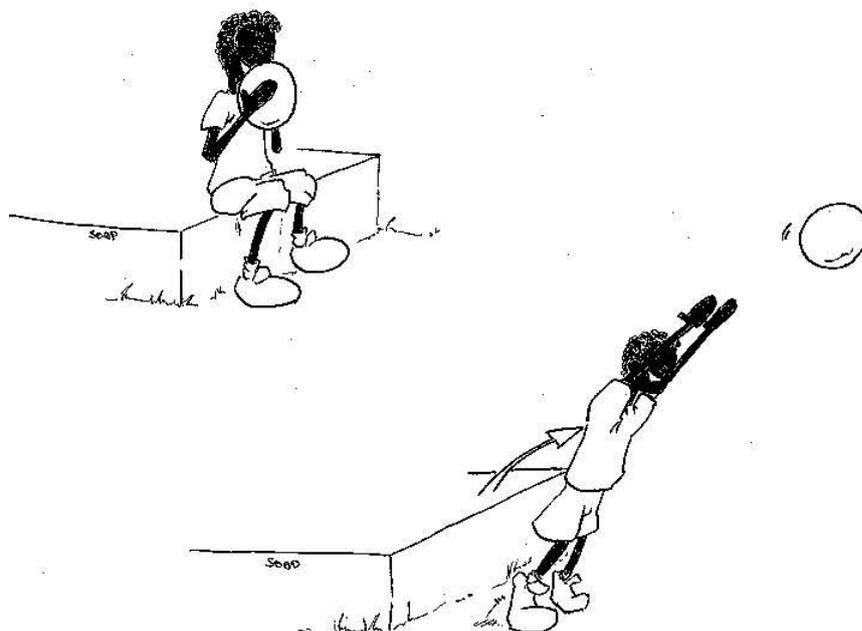
- менять снаряды (вес и размер);
- изменять варианты разбега;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасная зона разбега;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи, маркеры;
- размеченные зоны для попадания мяча

Карточка М-4.4

Задача: обучать броску набивного мяча вперед

Задание: выполнить бросок набивного мяча вперед, стоя на двух ногах

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены держатся неуверенно и не используют эффективно силу ног; когда спортсмены выпускают мяч из рук, бедра движутся назад

Инструкции по выполнению:

- вытянуться вперед во время броска;
- «включать» все группы мышц движение всего тела

Рекомендации:

- выпустить снаряд, включив в движение ноги;
- метать снаряд в определенном направлении;
- вытянуться вперед после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (вес, форма)
- выполнять предварительный разбег и выпрыгивать при метании;
- менять траекторию броска (высокая, низкая, далекая, близкая)

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи

Карточка М-4.5

Задача: обучать сохранению равновесия при метании сбоку – назад

Задание: выполнять броски набивного мяча назад, включая в движение обе ноги или одну ногу; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно удерживаться в стабильном положении во время таких бросков, и нога, находящаяся сзади, может подогнуться при броске с включением одной ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за поддержанием равновесия;
- выпрямлять тело полностью;
- выполнять метание назад по прямой;
- вытянуться после выпуска снаряда в сторону метания

Рекомендации:

- выполнять метание по намеченной траектории;
- стараться показать хороший результат

Последовательность обучения:

- научиться выполнять разбег (несколько шагов);
- менять снаряды и траекторию полета;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы;
- пригодные набивные мячи

Инвентарь:

- набивные мячи

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» вперёд и позади туловища

4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперёд – прыжки в группировке через скакалку вперёд и 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 и 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. Сед 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, пытаясь 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 спортсменами лежит набивной мяч – партнеры одновременно поднимают над ним прямые ноги, при этом один держит ноги над ногами другого



Карточка К-7

Задача: развитие силы и ловкости

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



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

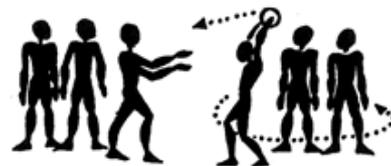


Все упражнения выполняются на отрезках 15 – 20 м

Карточка К-8

Задача: развитие силы и ловкости

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



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



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



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



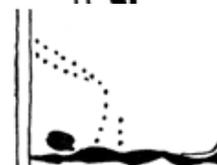
2. Стойка лицом к стенке – наклонить туловище вперед до касания нижних перекладин – отвести руки назад – хват за перекладину на предельной высоте; туловище и согнутые ноги выводятся махом в положение вис в группировке, выпрямить ноги до положения вис вниз головой прогнувшись – опуститься, в и.д.



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.



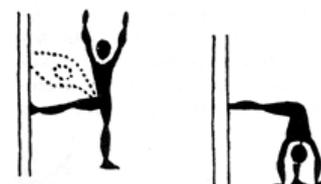
5. Из упора лежа поднять ступни на пятую перекладину – продвижение к стенке в упоре на руках – ноги поднимаются от перекладины к перекладине, до положения «стойка на руках» и обратно



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 до касания перекладины над головой, затем медленно опустить



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



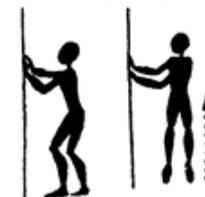
2. Взяться руками за два шеста на уровне плеч, ногами упереться в оба шеста – быстро перебирая руки, пружинисто спуститься вниз в сед (ноги держать прямыми) – так же вернуться в и.п. или встать



3. Элементы скалолазания



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



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



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



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 – к правой руке)



Третий вариант

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

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

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

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

- положение барьериста – попеременно для обеих ног;

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



3. «Азбука бега»:

- подскоки с перекатом с пятки на носок;

- «прыжковый» бег;

- прыжки с ноги на ногу (ОЦМТ расположен низко)

Карточка К-12

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

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

2. Гимнастические упражнения

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

Первый вариант:

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



Второй вариант:

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



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

Третий вариант:

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

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



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

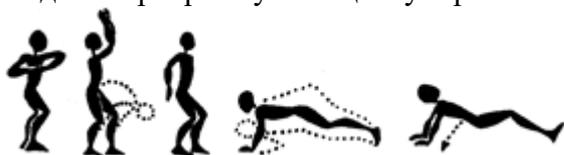
Задача: развитие скоростно-силовых качеств

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 – переборос 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 спортсмен задает темп

4. Спурты по 20 – 30 м: - из легкого бега трусцой; - с высокого старта; - с низкого старта; - из широкого выпада в шаг, и т.д.

Карточка К-16

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

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

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

Первый вариант (с набивным мячом):

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



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



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



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



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



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, спортсмены держатся за руки):

- прыжки «галопом» по кругу в стороны, бег вперед и назад, скачки в стороны (маховая нога лежит на сцепленных руках), каждый второй садится на сцепленные руки партнера – ходьба, прыжки галопом.

3. Ходьба выпадами, ходьба на носках – руки на затылке, ходьба на пятках, ходьба в приседе, ходьба с поворотами туловища, ходьба на четвереньках, ходьба с вращением плеч, рук, ходьба с высоким подниманием коленей.

4. Образуется два круга спортсменов:

- в первом круге стоят ноги врозь, во втором – сед на коленях – переползание, перепрыгивание, и т.д. из круга в круг

Карточка К-19

Задача: содействовать общему физическому развитию

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

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

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

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

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



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

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



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



- поочередные перекаты в стороны



Карточка К-20

Задача: содействовать общему физическому развитию, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

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



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

3.8. Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий

Антидопинговая обучающая программа для легкоатлетов, занимающихся на ЭНП

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека (100 минут).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (60 минут).

Тема 3. Антидопинговые правила (60 минут).

Тема 4. Запрещенный список (40 минут).

Тема 5. Допинг-контроль (40 минут).

Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?

- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?

- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?

- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В

итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов.

Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;

- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так

и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП

Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).

- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).

- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).

- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).

- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).

- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).

- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).

- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

3.9. Организация спортивных соревнований на ЭНП

Основная часть спортивных соревнований, в которых участвуют занимающиеся на ЭНП юные легкоатлеты, включает в себя соревновательные старты, регламентированные глобальной программой «Детская легкая атлетика», разработанной Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (ИААФ; в сентябре 2019 года организация переименована в World Athletics – Всемирную легкую атлетику).

Используемая в данном случае концепция соревнований принципиально отличается от классической.

Эта концепция основана на двух основных положениях:

- соревнования проходят в игровой форме и только между командами (рекомендуемый состав – от 6 до 10 человек; желательно, чтобы соотношение в команде мальчиков и девочек и возраст участников были примерно одинаковыми);
- соревнования проводятся только по многоборьям, причем количество видов различной направленности (спринтерско-барьерной, прыжковой и метательской) в одних соревнованиях должно быть одинаковым (например, если соревнования проводятся на трех «станциях», должно быть включено по одной дисциплине каждой направленности, если на шести «станциях» – по две, и т.д.; периодически рекомендуется включение в программу соревнований «станции» на выносливость, в этом случае бег на выносливость проводится в заключительной части соревнований, и в нем участвуют все команды и все спортсмены одновременно).

Предполагается, что каждый участник соревнований должен получить зачетные очки и внести их в командную «копилку». Никто не должен получить нулевую оценку!

Несмотря на простоту используемых соревновательных комплексов, правильно подобранное сочетание «станций» в одном соревновании способствует развитию необходимых физических качеств и двигательных навыков с учетом сенситивных периодов развития детей в этом возрасте (от 9 до 12 лет).

Желательно, чтобы при проведении соревнований использовался специально изготовленный инвентарь, который должен отвечать требованиям безопасности, может легко собираться и разбираться, а также транспортироваться. В случае отсутствия такого инвентаря можно использовать имеющийся в наличии подходящий и/или самодельный инвентарь, соответствующий требованиям к стандартному инвентарю для ДЛА.

Для проведения соревнований не требуется стадион или легкоатлетический манеж – достаточно ровной площадки или стандартного спортивного зала.

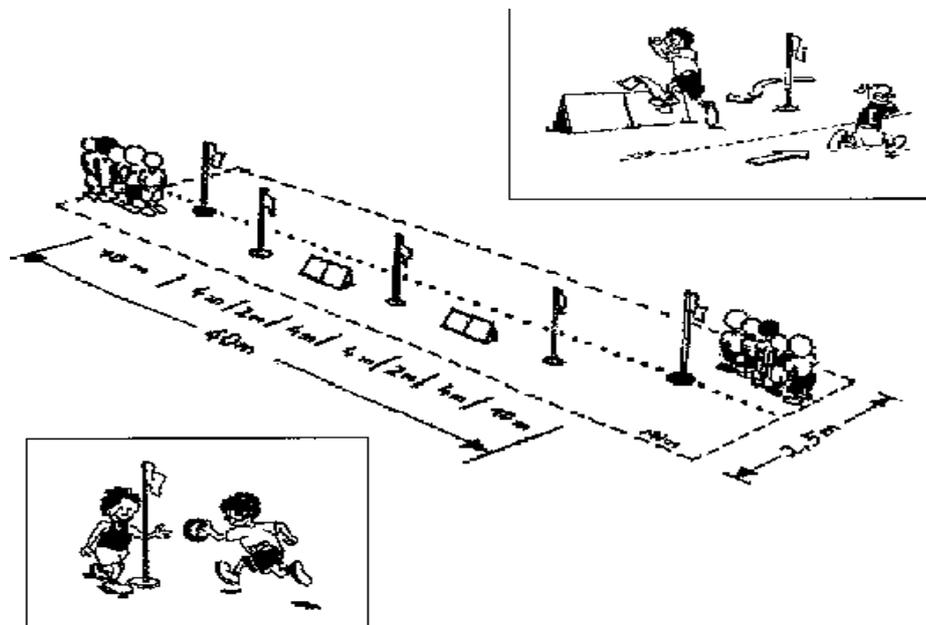
Описанный ниже соревновательный комплекс является примерным. Он включает в себя 4 станции беговой направленности (3 – спринтерско-барьерные эстафеты, 1 – на выносливость), а также по 3 «станции» с использованием прыжков

и метаний. Соревновательный комплекс может модифицироваться, включая различные варианты как рассматриваемых «станций», так и новых. Главное – соревнования должны проходить в командном формате и быть направлены на разностороннюю подготовку юных спортсменов, т.е. включать в себя «станции» различной направленности.

Беговые виды

Эстафета: спринт / барьерный бег / «слаломный» челночный бег

Краткое описание: челночная эстафета, состоящая из спринтерских и «слаломных» дистанций



«Станция» организована так, как показано на рисунке.

Каждой команде необходимы две дорожки: одна дорожка с барьерами, другая – для обычного бега. Первая дистанция представляет собой барьерный бег, при этом на дистанции расставлены слаломные палки. Затем члены команды пробегают спринтерскую дистанцию, как обычную эстафету.

Соревнование заканчивается, как только все члены команды пробежали слаломную / барьерную и гладкую дистанции. Мягкое кольцо (эстафетную палочку) держат в левой руке, и каждый раз передают в левую руку принимающему бегуну.

Зачет

Командные места определяются как в классических эстафетах, по времени.

Проведение соревнований

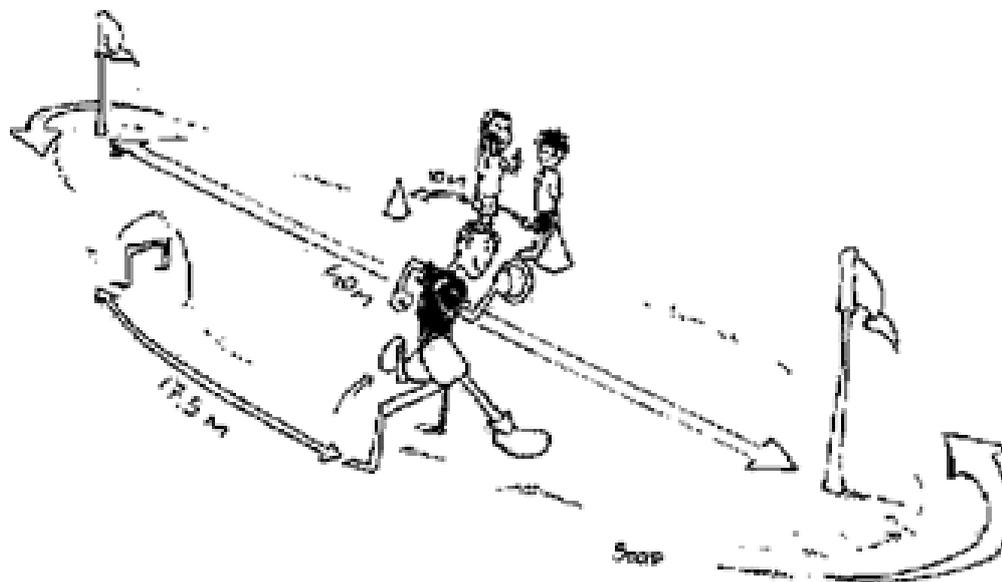
Для эффективной организации требуется один помощник на команду.

Он должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

Эстафета «Формула виражей»: спринтерский и барьерный бег

Краткое описание: комбинированная эстафета, состоящая из этапов спринтерского и барьерного бега, с бегом по виражу.



Каждой команде необходимы две дорожки: одна для спринта и передачи эстафетной палочки, вторая – для барьерного бега.

Все члены команды собираются перед 10-метровой зоной передачи. Первый участник начинает этап гладкого бега по направлению к первому флажку, обегает его перед тем, как пробежать барьерный этап в обратном направлении ко второму флажку, затем поворачивается, чтобы пробежать обратно к месту, где располагается команда. Попадая в зону передачи, он передает мягкое кольцо (эстафетную палочку) своему товарищу, который пробегает такой же этап, и т. д.

Бегун, принимающий эстафетную палочку, начинает бег в зоне передачи. Хронометр включается, когда первый участник проходит линию старта (вход в зону передачи), и останавливается, когда последний член команды пересекает линию финиша.

Зачет

Командные места определяются как в классических эстафетах, по времени.

Проведение соревнований

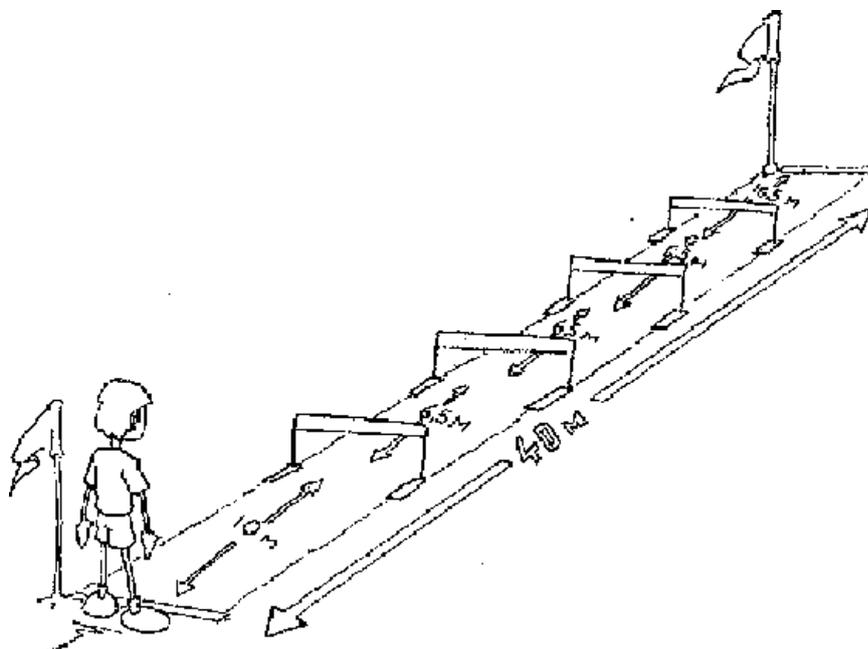
Для эффективной организации требуется один помощник на команду.

Он должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

Эстафета: бег с барьерами

Краткое описание: бег с низкими барьерами (4 – 5 барьеров на дистанции), барьеры расставлены с одинаковыми интервалами (5 – 7 шагов между барьерами).



Соревнование командное, спортсмены бегут как в эстафете. Первый барьер ставится примерно в 10 м от линии старта, последний – примерно в 10 м от линии финиша.

Два спортсмена начинают бег по команде, бегут по двум параллельным дорожкам. После того как спортсмен финиширует, по команде начинает бег следующий участник, и т.д.

Зачет

Командные места определяются, как в классических эстафетах, по времени.

Проведение соревнований

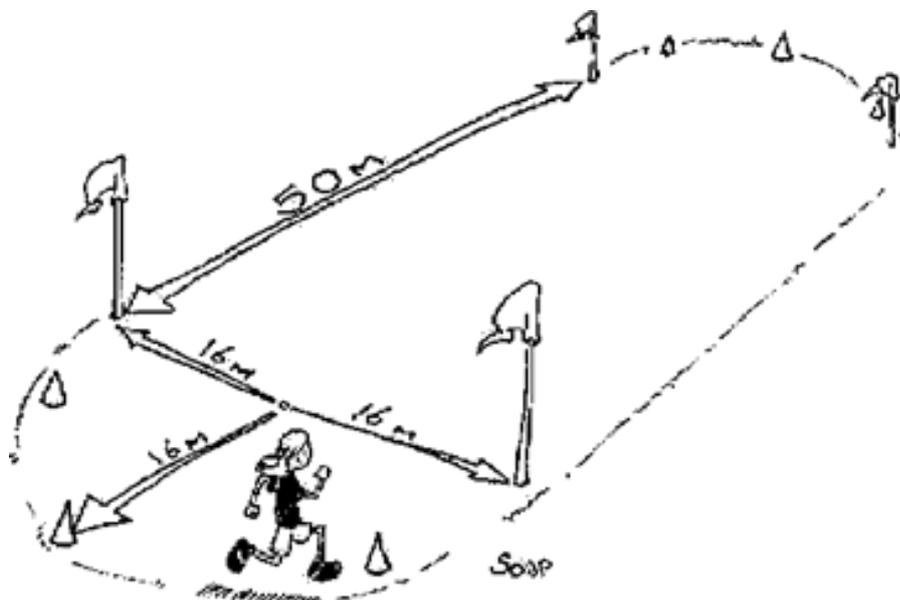
Для эффективной организации требуются: один стартер, один судья на финише, один помощник на каждую команду.

Помощники должны выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

Бег на выносливость

Краткое описание: командное соревнование в беге на дистанцию 1000 м.



Соревнования проводятся в виде эстафеты. Каждый спортсмен должен пробежать по трассе длиной приблизительно 200 м. (см. рисунок), начиная с четко обозначенного места старта, и передать эстафету товарищу по команде. Каждая команда должна пробежать по кругу 5 раз. Фиксируется результат каждого участника команды. Дистанция проложена с двумя параллельно расположенными местами старта на трассе. В каждом месте старта могут располагаться не более двух команд.

Зачет

Командный результат представляет собой сумму индивидуальных результатов.

Проведение соревнований

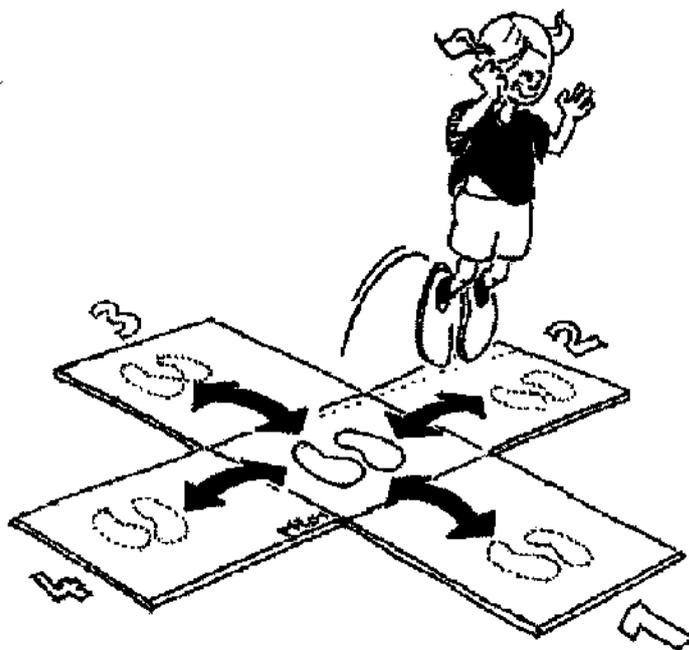
Для эффективной организации требуются два помощника на каждую команду. Они должны выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

Прыжки

Прыжки в разные стороны («перекрестные» прыжки)

Краткое описание: попеременные прыжки на двух ногах в разных направлениях.



От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад и в стороны. Начало прыжка осуществляется из центра вперед, затем в центр, затем вправо и в центр, затем влево и в центр, и, наконец, назад в центр.

Зачет

Каждому члену команды дается 15 с на выполнение попытки, в ходе которой он старается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах. За каждый правильно выполненный «прямоугольник» (вперед, в обе стороны, назад) дается одно очко; в одном круге можно набрать максимально восемь очков. В зачет команды принимается лучшая из двух попыток.

Проведение соревнований

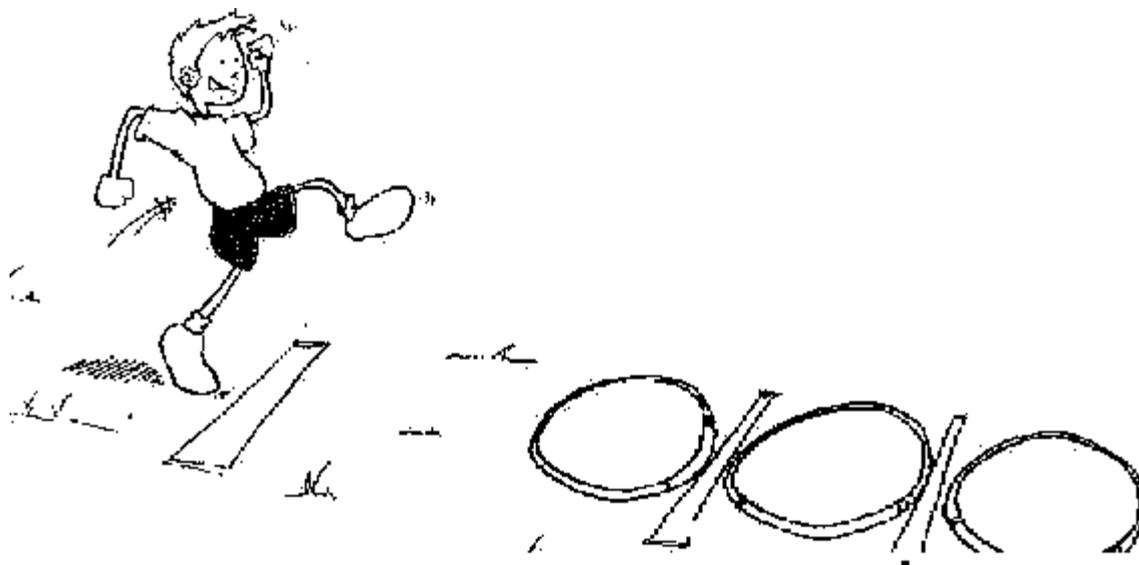
Для эффективной организации требуется один помощник.

Он должен:

- давать стартовую команду;
- контролировать и регулировать правильность проведения соревнования;
- вести хронометраж и подсчитывать количество прыжков;
- фиксировать результаты и записывать в протокол.

Прыжок в длину с короткого разбега

Краткое описание: прыжок на дальность.



Каждый участник начинает разбег за 10 – 12 м от бруска отталкивания, отталкивается и «проносит» себя в сектор шириной 50 см, заканчивает прыжок и приземляется в специально предназначенной для этого зоне, размеченной в песке обручами. Приземление в первой зоне приносит спортсмену 1 очко, во второй – 2, в третьей – 3, и т.д.

Зачет

Все результаты фиксируются, в зачет принимается лучшая попытка каждого спортсмена. Сумма индивидуальных результатов засчитывается в общий результат команды.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника.

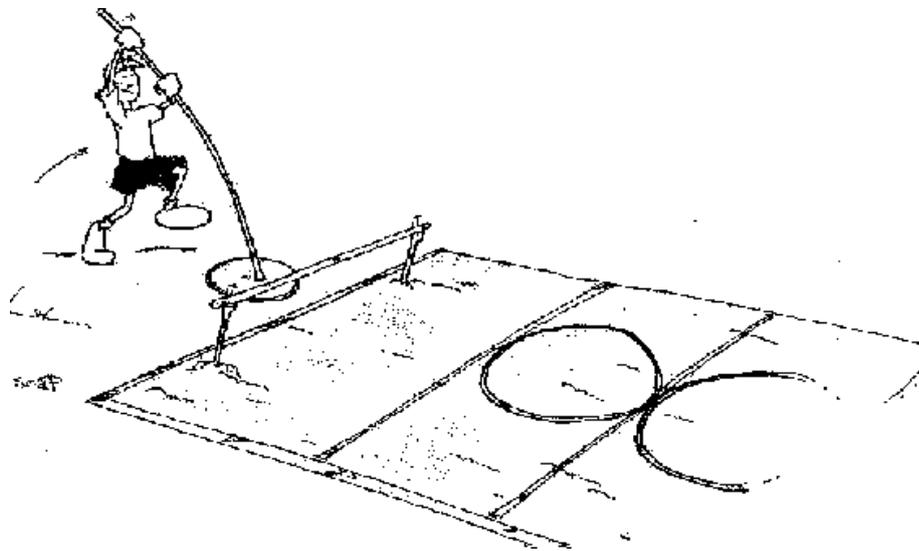
Они должны:

- контролировать правильность проведения состязания;
- участвовать в измерении результатов (фиксировать результаты и записывать в протокол).

Примечание: можно развернуть обычную измерительную ленту вдоль ямы с песком, чтобы получить более точный результат.

Прыжок с шестом через препятствие

Краткое описание: прыжок с шестом на дальность через препятствие.



Прыжок выполняется из зоны разбега, не превышающей 10 – 12 м. Спортсмен бежит по направлению к препятствию, расположенному перед ямой с песком.

Отталкивание должно производиться одной ногой (спортсмены-«правши» отталкиваются левой ногой, они должны держать шест правой рукой в верхней его части). Затем участник должен поставить шест в упор рядом с зоной отталкивания, чтобы он «встал» в землю, а затем «зависнуть» с шестом и преодолеть препятствие, выполняя прыжок в высоту. Спортсмен должен приземлиться внутри ямы с песком на обе ноги. Шест нужно обхватить обеими руками, как показано на рисунке, и не выпускать до момента приземления. Запрещается менять хват шеста во время прыжка.

Зачет

Каждому участнику дается две попытки. Если он приземляется между первой и второй линиями, он получает 1 очко; между первой и второй линиями – 2 очка, и т.д.

Если обе ноги при приземлении попали за пределы круга, участнику дается дополнительная попытка, чтобы выполнить ее правильно.

Проведение соревнований

Для этого соревнования требуются два помощника.

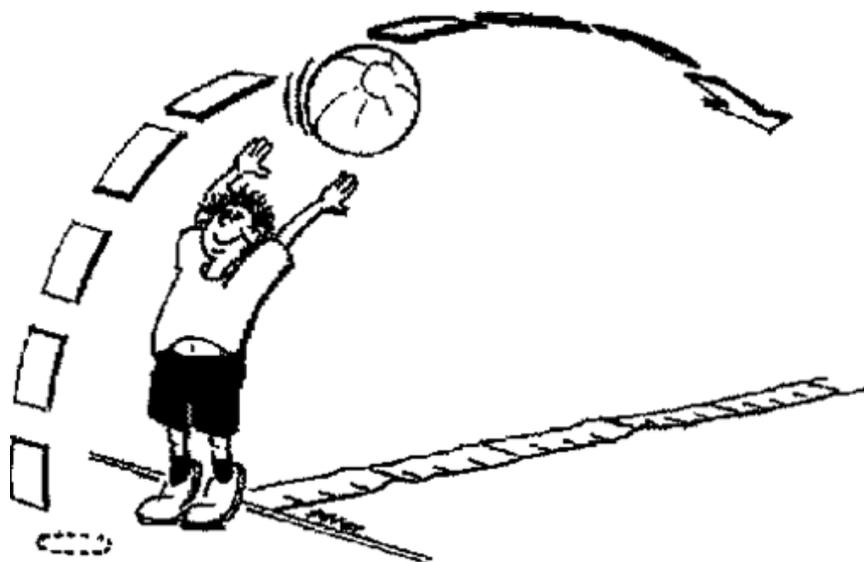
Они должны:

- контролировать правильность проведения состязания (правильный хват шеста и правильное приземление);
- участвовать в измерении результатов (фиксировать результаты и записывать в протокол).

Метания

Метание набивного мяча назад через голову

Краткое описание: метание набивного мяча назад на дальность.



Ноги стоят параллельно, пятки на линии измерения, спортсмен стоит спиной в направлении метания. Он держит набивной мяч двумя вытянутыми вперед руками, приседает и быстро выпрямляет ноги, а затем руки для того, чтобы бросить мяч назад через голову в сектор для метания на максимальное расстояние. После броска участник может заступить за линию измерения (например, сделать шаг назад). Каждому участнику дается две попытки.

Зачет

Измерения фиксируются с точностью до 20 см. Если мяч приземляется между двумя отметками, результат округляется до большей величины. В зачет команды включается лучшая из двух (трех) попыток.

Проведение соревнований

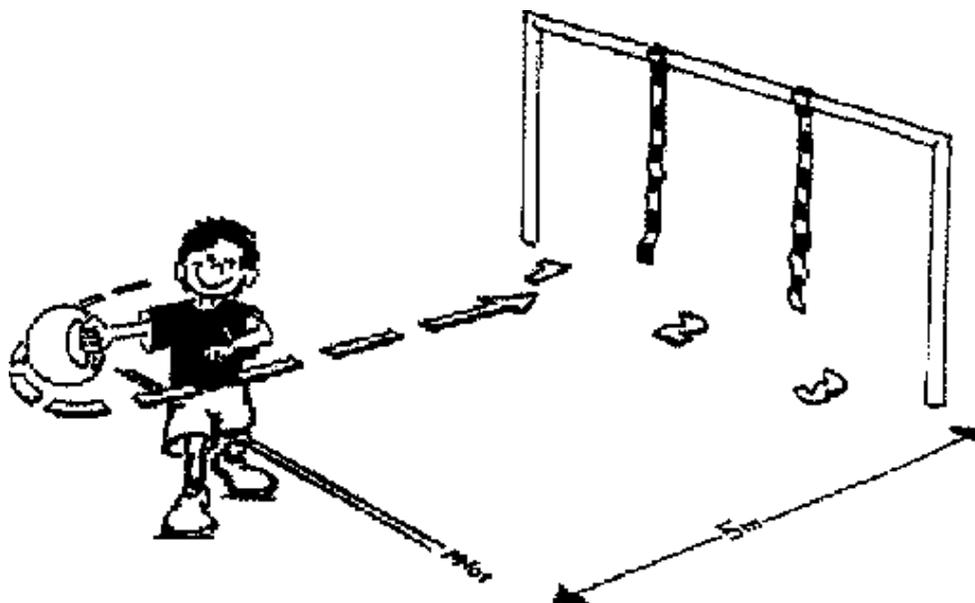
Для эффективной организации требуется два помощника.

Они должны:

- контролировать и регулировать правильность проведения состязания;
- измерять результаты полета набивного мяча (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно;
- фиксировать результаты и записывать их в протокол.

Метание с вращением

Краткое описание: метание снаряда в цель.



Площадь между двумя стойками (или между футбольными, гандбольными воротами) делится на 3 равные зоны: левая, центральная и правая. Спортсмен выполняет метание из положения стоя боком на расстоянии 5 м перед центральной зоной, он бросает мяч (или подобный предмет) полностью выпрямленной рукой в ворота (в стиле, напоминающем метание диска или замах ребром теннисной ракетки). Каждому участнику дается 2 (3) попытки для выполнения метания в сектор на точность в зависимости от того, какой рукой выполняется метание (например, метатели-«левши» пытаются бросить предмет в левую зону).

Зачет

Если спортсмен-«правша» попадает в правую зону, ему начисляется 3 очка, 2 очка – за попадание в центральную зону, 1 очко – в левую зону. Наибольшее количество очков – 4 – спортсмен получает за попадание в верхний угол ворот (в «девятку»). Если спортсмен не попал в цель или заступил за линию измерения, ему дается дополнительная попытка, чтобы попытаться набрать очки. В зачет принимается лучшая из двух (трех) попыток.

Проведение соревнований

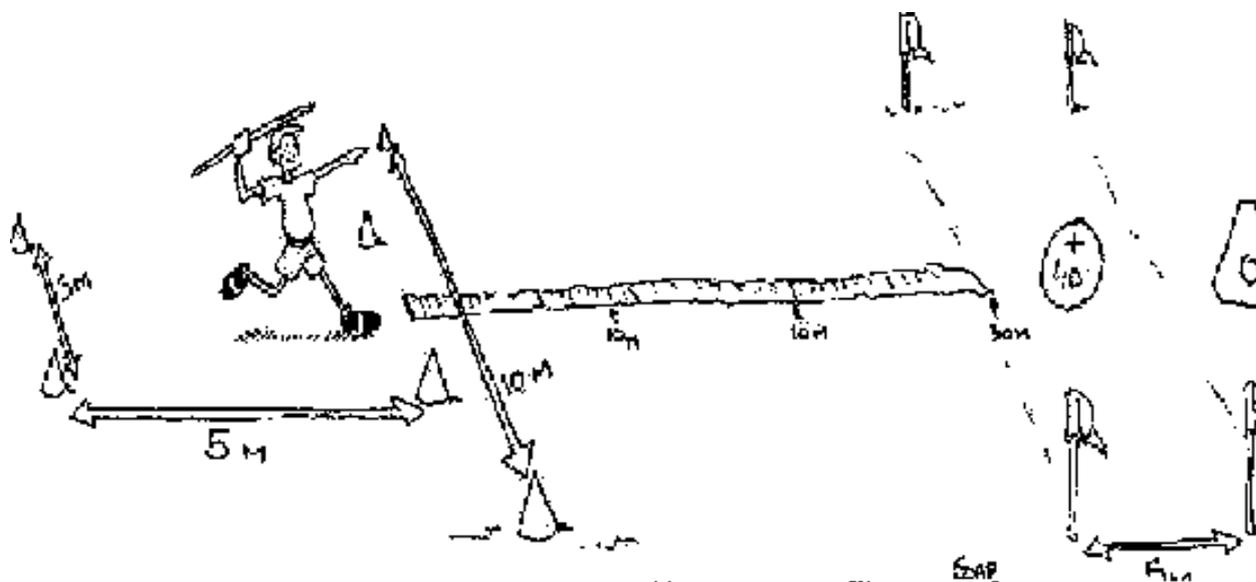
Для эффективной организации требуется один помощник.

Он должен:

- контролировать правильность проведения состязания;
- участвовать в измерении результатов (фиксировать и записывать результаты в протокол).

Метание подросткового копья

Краткое описание: метание копья одной рукой на дальность и точность.



Метание выполняется из 5-метровой зоны разбега. Спортсмен метает копье как можно дальше (примерно на 30 м) вдоль линии, обозначенной маркерами. Если копье приземляется дальше 30-метровой отметки и внутри 5-метровой размеченной зоны, участник получает 5 дополнительных очков.

Результат измеряется с помощью измерительной ленты, раскатанной по земле.

Зачет

В зачет команды включается лучшая из двух (трех) попыток.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника.

Они должны:

- контролировать и регулировать правильность проведения состязания;
- измерять результаты (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно;
- фиксировать результаты и записывать их в протокол.

Общие вопросы организации соревнований по программе ДЛА

Система зачета в ДЛА проста. Она не требует ни компьютера для обработки результатов, ни глубоких знаний правил легкой атлетики. Для подсчета результатов соревнований нужен только один секретарь, отвечающий за табло.

Система зачета основана на следующих принципах:

- количество зачетных очков зависит от числа соревнующихся команд, например, при 9 участвующих командах лучшая получает 9 очков, вторая – 8 очков, третья – 7 очков и так далее, последняя команда получает 1 очко;
- сразу же после завершения каждого состязания общий результат команды передается для вывешивания на табло;
- если две или несколько команд имеют одинаковый результат, то все команды получают очки, соответствующие высшему месту, следующая команда получает рейтинг в соответствии с местом, следующим за тем, которое занимают команды с одинаковым результатом;
- победителем соревнования становится команда, которая получает наибольшее количество очков по окончании соревнований, проходящих в соответствии с определенным графиком (таблица 10).

Таблица 10

Примерный график перехода команд от станции к станции во время соревнований по программе ДЛА (6 команд, 7 станций)

Команды	Вид (10 мин)						
Команда 1	F-1	Копье	Шест	Длина	Наб. мяч	Спринт-барьеры	1000 м
Команда 2	F-1	Шест	Копье	Наб. мяч	Длина	Спринт-барьеры	1000 м
Команда 3	Шест	F-1	Наб. мяч	Копье	Спринт-барьеры	Длина	1000 м
Команда 4	Копье	F-1	Длина	Шест	Спринт-барьеры	Наб. мяч	1000 м
Команда 5	Наб. мяч	Длина	F-1	Спринт-барьеры	Копье	Шест	1000 м
Команда 6	Длина	Наб. мяч	F-1	Спринт-барьеры	Шест	Копье	1000 м

Обеспечение мер безопасности является первостепенным и необходимым условиям при проведении соревнований по программе ДЛА.

Должны соблюдаться следующие основные требования:

- правильная организация соревнований;
- безопасность сооружений и инвентаря;
- опытные и внимательные судьи;
- контроль погодных условий (при проведении соревнований на открытом воздухе).

Более подробные меры безопасности для различных видов ДЛА указаны в таблице 11.

Таблица 11

Основные меры безопасности при проведении соревнований по программе ДЛА

Виды	Правила безопасности
Спринт/эстафета	Нескользящее покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца и маркеры
Бег с барьерами	Нескользящее покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца, маркеры и барьеры
Формула-1	Мягкий мат, безопасные маркеры и барьеры, нескользкое покрытие
Бег на 1000 м	Дорожка без риска получения травмы, контроль за детьми
Прыжок в длину	Короткий разбег, владение техникой прыжка, нескользкое мягкое покрытие
Прыжок с шестом	Длина не более 2,5 м, безопасный шест. Приземление на мягкую поверхность, например, в песок. Минимальное владение техникой прыжка
Метание копья	Безопасный снаряд, организация группы, соответствующие рекомендации
Метание набивного мяча	Мяч соответствующего веса, свободная зона за ребенком, выполняющим метание (в случае потери равновесия)

ГЛАВА IV.**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ****4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на ЭНП, выполнение которых дает основание для перевода занимающихся на ТЭ**

Для перевода на ТЭ юные легкоатлеты должны выполнить следующие требования:

- не иметь противопоказаний по состоянию здоровья, установленных по итогам проведенного медицинского обследования;

- достичь возраста 12 лет (возраст определяется как разница между календарным годом перевода лица, проходившего спортивную подготовку на ЭНП, и годом его рождения);

- пройти спортивную подготовку по настоящей Программе в течение не менее одного года;

- показать на официальных спортивных соревнованиях результат в любой из легкоатлетических соревновательных дисциплин не ниже уровня спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд» по действующей ЕВСК;

- выполнить в ходе контрольно-переводных испытаний (тестирования) установленные контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления на ТЭ (Таблица 2 раздела 2.2 настоящей Программы).

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической подготовленности юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП. Комплексы контрольных упражнений, организация и методика проведения контрольных испытаний общей и специальной физической подготовленности

В процессе занятий на ЭНП используется этапный педагогический контроль общей физической и специальной физической подготовленности юных легкоатлетов.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы спортивной подготовки на ЭНП, а также (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки на ЭНП и для зачисления в группы ТЭ.

Комплексы контрольных упражнений, используемые в этапном педагогическом контроле, указаны соответственно в Таблице 1 и Таблице 2 раздела 2.2 настоящей Программы).

Этапные контрольные испытания проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых, при этом испытания для зачисления на ЭНП и перевода на ТЭ организуются в форме официальных соревнований, проводимых в присутствии комиссии, назначенной администрацией ... (указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку).

Результаты всех этапных контрольных испытаний заносятся в таблицу «Спортивный паспорт легкоатлета», подлежащий долгосрочному хранению (в бумажной и/или электронной форме) вместе с прочей документацией (в том числе медицинского характера) в соответствии с регламентом, установленным ... (указывается соответствующий локальный нормативный акт и наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку).

4.3. Виды и способы контроля технической, теоретической и тактической подготовленности легкоатлетов, занимающихся на ЭНП

Техническая, теоретическая и тактическая подготовленность юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП, оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

В целях управления содержательным компонентом тренировочного процесса тренер контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий по программе ДЛА, как на тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований. Выносятся суждения о сформированности соответствующих умений и навыков в беге, прыжках и метаниях, служащие основой для большего или меньшего использования соответствующих физических упражнений в последующих тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовленность юных легкоатлетов оценивается тренером путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Тактическая подготовленность оценивается в наблюдениях за соревновательной деятельностью юных легкоатлетов.

Кроме того, в отношении оценки технических действий юных легкоатлетов на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный контроль. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

ГЛАВА V.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТАМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Список литературных источников

1 Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

2 Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.

3 Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.

4 Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.

5 Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

6 Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

... (перечень формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом имеющихся в методическом кабинете организации и в удаленном доступе аудиовизуальных средств: кинограмм выполнения

легкоатлетических соревновательных упражнений спортсменами высокой квалификации, учебных фильмов и др.).

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 26.12.2019).

2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 26.12.2019).

3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order999_301015_pril.pdf (дата обращения 26.12.2019).

4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 26.12.2019).

5. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/> (дата обращения 26.12.2019).

6. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 26.12.2019).
7. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 26.12.2019).
8. Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 26.12.2019).

ГЛАВА VI.**ПОРЯДОК ФОРМИРОВАНИЯ ПЛАНА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С УЧАСТИЕМ ЮНЫХ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ, НА ОЧЕРЕДНОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ГОД**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП, является составной частью общего Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ... *(указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку)* на очередной календарный год, который формируется с учетом утвержденных календарных планов соревнований более высоких уровней (федерального, субъекта Российской Федерации, муниципального) и утверждается в конце предшествующего календарного года руководителем ... *(указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку)*.

Утверждаемые планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ... *(указывается наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку)* обеспечивают возможность участия юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП, в регламентированном настоящей Программой количестве соревновательных стартов с учетом их характера (официальные, неофициальные, основные, контрольно-переводные, отборочные и др.).

СОДЕРЖАНИЕ

Обращение Министра спорта Российской Федерации Олега Матыцина.....	3
Обращение Игоря Тер-Ованесяна.....	4
От авторов-составителей	5
Глава I. Пояснительная записка	7
Глава II. Нормативная часть	16
Глава III. Методическая часть	28
Глава IV. Система контроля и зачетные требования	178
Глава V. Перечень информационного обеспечения для использования специалистами, осуществляющими спортивную подготовку легкоатлетов на ЭНП	182
Глава VI. Порядок формирования плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП, на очередной календарный год	185

Методическое издание

ЗЕЛИЧЕНОК Вадим Борисович
ЧЕРКАШИН Виталий Петрович
ПРИВАЛОВА Ирина Анатольевна

**ТИПОВАЯ (МОДЕЛЬНАЯ) ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**