

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва №2 по легкой атлетике
имени Л.Н. Мосеева» города Челябинска

ПРИНЯТО
Тренерский совет
МБУ СШОР №2 по легкой атлетике
имени Л.Н. Мосеева города
Челябинска
Протокол № _____
от «27» августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ СШОР №2 по легкой атлетике
имени Л.Н. Мосеева города
Челябинска.

О.И. Синяков
«27» августа 2019 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(рабочая программа)**

Срок реализации программы 10 лет

Составитель программы:
Герасимова А.Г. – заместитель директора

2

Челябинск

2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка. | 3 |
| 2. Нормативная часть. Учебно-тематический план. | 8 |
| 3. Содержание программы. | 11 |
| 3.1. Теоретическая подготовка. | 11 |
| 3.2. Практическая подготовка. | 13 |
| 3.3. Техническая подготовка. | 15 |
| 3.4. Психологическая подготовка. | 16 |
| 3.5. Врачебный контроль. | 17 |
| 3.6. Антидопинговые мероприятия. | 17 |
| 4. Система контроля и зачетные требования. | 18 |
| 5. Воспитательная работа. | 21 |
| 6. Прогнозируемые результаты. | 22 |
| 7. Методическое обеспечение тренировочной деятельности и условия реализации программы. | 24 |
| 7.1. Педагогические принципы обучения и тренировки. | 24 |
| 7.2. Методы обучения и тренировки. | 24 |
| 7.3. Способы организации занятия. | 25 |
| 7.4. Основные средства физической подготовки в группах по ОФП. | 25 |
| 7.4.1. Ходьба. | 26 |
| 7.4.2. Бег. | 27 |
| 7.4.3. Прыжки. | 28 |
| 7.4.4. Метание, бросание, катание, ловля. | 30 |
| 7.5. Исходные положения. Общеразвивающие упражнения. | 31 |
| 7.5.1. Исходные положения. | 31 |
| 7.5.2. Общеразвивающие упражнения. | 32 |
| 7.6. Формирование осанки и ее коррекция. | 34 |
| 7.7. Развитие гибкости. | 35 |
| 7.8. Подвижные игры. | 38 |
| 7.9. Спортивные игры. | 39 |
| 7.10. Легкоатлетические упражнения. | 40 |
| Список литературы. | 42 |
| Приложения. | 44 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является нормативным документом при проведении тренировочных занятий в общеразвивающих группах по общефизической подготовке (далее – группа по ОФП) в МБУ СШОР №2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева города Челябинска (далее – Учреждение). Программа нацелена решать вопросы организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди детей и молодежи.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ.

Актуальность программы заключается в том, что, в связи с вводом в последние годы в действие изменений в нормативно-правовую основу работы СШОР, переходом на Федеральные государственные стандарты спортивной подготовки, появилась необходимость вводить новые формы организации работы с детьми и подростками для успешного достижения основных целей деятельности Учреждения.

Основные цели программы:

1. приобщение детей разного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, с возможностью их дальнейшего перевода в группы занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»;
2. предоставление спортсменам, прошедшим подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), но не выполнившим требования программы спортивной подготовки для зачисления на этап спортивного совершенствования, возможности для продолжения занятий в Учреждении с целью реализации своей потребности в двигательной активности в избранном виде спорта.

Для достижения поставленных целей решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья, гармоничной и социально активной личности;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимого для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных и спортивных игр;
- воспитание у подрастающего поколения нравственных качеств;

- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- воспитание трудолюбия;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации детей и подростков;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Все задачи Программы можно разбить по их основному направлению: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей и подростков, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Оздоровительные задачи:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) — являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В раннем школьном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

Образовательные задачи предусматривают:

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

В школьном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и включают:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.)

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя формально, являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому, и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае занимающийся приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

К занятиям в группе по ОФП допускаются лица в возрасте от 9 до 22 лет, желающие заниматься физической культурой и спортом и не имеющие для этого медицинских противопоказаний.

Для зачисления в группу по ОФП необходимо предоставить:

- письменное заявление родителей/законного представителя ребенка;
- медицинскую справку от врача-педиатра с разрешением заниматься в общеразвивающей группе спортивной подготовки по данному виду спорта.

Специфика организации процесса обучения и спортивной подготовки в группах общеразвивающей направленности состоит в том, что в группу могут входить дети и подростки разного возраста и разного уровня физической подготовленности. Что, в свою очередь, требует более дифференцированного подхода к процессу обучения и совершенствования двигательных навыков по содержанию, построению занятия, выбору форм и средств подготовки с учетом специфики конкретной группы и индивидуальных особенностей занимающихся. Основой для мотивации для начинающих спортсменов является не стремление изучить и овладеть легкой атлетикой, как видом спорта и добиться в нем максимальных успехов, а интерес к овладению широким арсеналом двигательных действий и потребность в регулярной физической активности. В то же время, на основе такой мотивации, в процессе обучения возможно формирование интереса и увлеченности именно занятием легкой атлетикой, так как элементы этого вида спорта органически включены в программу обучения групп по ОФП. Мотивацией для спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе спортивной специализации, является желание в дальнейшей реализации своих двигательных потребностей и совершенствовании в избранном виде спорта «легкая атлетика». Необходимо отметить, что существенным отличием групп по ОФП от групп спортивного профиля является направленность не на соревновательную деятельность, а на индивидуальное совершенствование. Что не исключает применение соревновательного метода в занятиях. Занимающиеся в группах по ОФП допускаются к соревновательной практике только по их личному желанию.

Если критерием эффективности подготовки в группах спортивной направленности являются результаты соревнований и строго заданные контрольные нормативы, то в группах по ОФП более целесообразно оценивать достижения по индивидуальной динамике результатов контрольных упражнений и степени овладения предусмотренными программой тренировочными заданиями.

Критериями перевода на следующий год подготовки, соответственно, должны являться не количественные показатели в тестовых упражнениях, а положительная динамика индивидуальных достижений, степень овладения учебным материалом и готовность к переходу на более высокий уровень сложности программы.

Занимающиеся по дополнительной общеразвивающей программе в группах по ОФП могут быть переведены в группы спортивной подготовки, при условии успешной сдачи контрольно-переводных нормативов соответствующего уровня или продолжать подготовку по дополнительной общеразвивающей программе в группах по ОФП. Основным показателем выполнения программных требований по уровню физической подготовленности занимающихся является овладение широким кругом основных двигательных умений и навыков в соответствии с их возрастными особенностями.

Таким образом, специфика организации процесса подготовки на этапе ОФП требует отдельного нормативного и методического основания.

Вновь зачисляемым детям и подросткам необходимо пройти вступительное тестирование для определения уровня их спортивной подготовки, без их количественной и качественной оценки: челночный бег 3x10 м.; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжки через скакалку за 30 секунд.

Основные показатели выполнения программных требований на этапе ОФП:

- стабильность посещаемости детьми и подростками тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- овладение занимающимися основами техники выбранного вида спорта;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Нормативная часть программы содержит основные требования к возрасту, численному составу занимающихся, объему учебного материала. В табл. №1 представлены основные режимные требования для групп по ОФП. Трудовые функции в части: «планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденной программе» возлагаются на специалиста, работающего в должности «Тренер», либо «Инструктор по спорту».

Таблица №1.

Режимные требования для групп по ОФП.

| Этап подготовки | Минимальный возраст для зачисления, лет | Максимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число занимающихся в группе, человек | Максимальное число занимающихся в группе, человек | Максимальное количество учебных часов в неделю |
|----------------------------|---|--|--|---|--|
| Группа по ОФП до 1 года | 9 | 17 | 8 | 25 | 4 |
| Группа по ОФП свыше 1 года | 9* | 22 | 8 | 20 | 6 |

*при условии прохождения базовой физической подготовки в других видах спорта

Задачей тренера и администрации школы является комплектование группы возможно более однородным контингентом (по возрасту и уровню подготовленности), но на практике к данному требованию можно лишь в определенной степени приблизиться.

Годовой план составлен из расчета на 46 недель тренировочных занятий: 4 часа в неделю для групп по ОФП до 1 года (таблица №2) и 6 часов в неделю для групп по ОФП свыше 1 года (таблица №3).

Таблица №2

Годовой план тренировочных занятий

Этап: общеразвивающий, группа спортивной подготовки по общефизической подготовке до 1 года.

Количество тренировочных недель в году – 46.

Количество часов в неделю – 4.

Количество часов в году – 184.

| Предметные области | Теория и методика физической культуры и спорта | Общая физическая подготовка | Избранный вид спорта (легкая атлетика) | Другие виды спорта и подвижные игры | Итого |
|--------------------|--|-----------------------------|--|-------------------------------------|-------|
| Объем, часы | 11 | 63 | 83 | 27 | 184 |
| Объем, % | 5,9 | 34,2 | 45,2 | 14,7 | 100 |
| Январь | 1 | 6 | 9 | 1 | 17 |

| | | | | | |
|----------|---|---|----|---|----|
| Февраль | 1 | 8 | 7 | 1 | 17 |
| Март | 1 | 7 | 7 | 2 | 17 |
| Апрель | 1 | 5 | 10 | 2 | 18 |
| Май | 1 | 4 | 10 | 2 | 17 |
| Июнь | 1 | 7 | 8 | 2 | 18 |
| Июль | 1 | 2 | 4 | 3 | 10 |
| Август | - | - | - | - | - |
| Сентябрь | 1 | 8 | 4 | 5 | 18 |
| Октябрь | 1 | 7 | 6 | 4 | 18 |
| Ноябрь | 1 | 5 | 8 | 3 | 17 |
| Декабрь | 1 | 4 | 10 | 2 | 17 |

Таблица №3

Годовой план тренировочных занятий

Этап: общеразвивающий, группа спортивной подготовки по общефизической подготовке свыше 1 года.

Количество тренировочных недель в году – 46.

Количество часов в неделю – 6.

Количество часов в году – 276.

| Предметные области | Теория и методика физической культуры и спорта | Общая и специальная физическая подготовка | Избранный вид спорта (легкая атлетика) | Другие виды спорта и подвижные игры | Итого |
|--------------------|--|---|--|-------------------------------------|-------|
| Объем, часы | 14 | 96 | 125 | 41 | 276 |
| Объем, % | 5,1 | 34,8 | 45,3 | 14,9 | 100 |
| Январь | 1 | 9 | 13 | 2 | 25 |
| Февраль | 1 | 10 | 12 | 2 | 25 |
| Март | 1 | 10 | 12 | 3 | 26 |
| Апрель | 2 | 8 | 14 | 3 | 27 |
| Май | 1 | 7 | 15 | 3 | 26 |
| Июнь | 1 | 11 | 12 | 3 | 27 |
| Июль | 1 | 3 | 4 | 6 | 14 |
| Август | - | - | - | - | - |
| Сентябрь | 2 | 11 | 8 | 6 | 27 |
| Октябрь | 1 | 10 | 9 | 6 | 26 |
| Ноябрь | 1 | 9 | 12 | 4 | 26 |
| Декабрь | 2 | 8 | 14 | 3 | 27 |

Продолжительность одного занятия в группе по ОФП не должна превышать 2-х астрономических часов. Продолжительность обучения не ограничена, и может охватывать весь период занятий в Учреждении. Конкретные сроки обучения и содержание программы определяются непосредственно тренером, который адаптирует тренировочный процесс к индивидуальным особенностям детей и подростков.

На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами (либо их

совершенствованием и дальнейшем развитии в зависимости от возраста и уровня подготовки) техники выбранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этапы: начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства.

Основной принцип в работе в группах по ОФП – универсальность подготовки занимающихся. Особенности программы по общей физической подготовке является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, манеж), регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

Итоговое и промежуточное тестирование в группах ОФП рекомендуется проводить два раза в год: апрель, октябрь.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы предполагает освоение следующих предметных областей:

1. Теоретическая подготовка.
2. Практическая подготовка.
3. Техническая подготовка (общая и специальная физическая подготовка).
4. Психологическая подготовка
5. Врачебный контроль.
6. Антидопинговые мероприятия.

3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связано с физической, технической, морально-волевой как элемент практических занятий.

Вводные занятия. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры. Задачи СШОР в подготовке спортсменов высокой квалификации. Физическая культура и спорт в России.

История развития вида спорта. Исторические сведения о зарождении легкой атлетики как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские, российские спортсмены на чемпионатах Европе, мира и Олимпийских играх. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Выбранный вид спорта на Олимпийских играх. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по виду спорта. Международные связи Российских спортсменов.

Личная общественная гигиена. Овладение умениями организовать здоровье-сберегающую жизнедеятельность. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Закаливание. Значения и способы закаливания. Утренняя зарядка/пробежка. Режим дня. Режим тренировочных занятий и отдыха. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Питание. Понятие о рациональном питании. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Гигиенические требования к питанию спортсмена.

Профилактика вредных привычек. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении

крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности спортсменов. Аэробный и анаэробный режим работы.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевание, оказание первой помощи при несчастных случаях. Основные средства восстановления. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Спортивный массаж, приемы и виды массажа. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления. Гидромассаж и его применение. Значение парной бани, сауны. Дневник самоконтроля. Оздоровительные мероприятия. Активный отдых.

Основные виды подготовки спортсмена. Нравственное формирование личности спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Виды проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Мотивация к занятиям спортом. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой, коллективом.

Техника безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Техника безопасности на занятиях спортом. Оказание первой помощи при травмах: ушибах, растяжении, переломах.

Спортивный инвентарь и оборудование: выбор, хранение, уход за ними.

Спортивные соревнования. Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организационная работа по подготовке соревнований. Судейство соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система подведения итогов.

Оценка уровня знаний по теории вида спорта.

3.2. Практическая подготовка.

Практическая подготовка включает: общую (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) - комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Таблица №4

Комплексы упражнений, направленных на развитие ОФП.

| Направление деятельности | Виды упражнений |
|---|---|
| Строевая подготовка | - Строевые упражнения: виды строя; виды размыкания; действия в строю, повороты, перестроения; шаг, бег, переходы с шага на бег. |
| Общеразвивающие упражнения | - Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. - Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями). |
| Гимнастика, акробатика | - Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастическими палками, гантелями; упражнения для силы мышц шеи, туловища; упражнения для силы мышц ног, таза. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Упражнения на гимнастических снарядах (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне). - Акробатические упражнения: группировки в приседе, лёжа на спине; перекаты; кувырки; перевороты; мост. |
| Легкая атлетика | - Упражнения на развитие скоростных способностей: бег (40м, 50м, 60м, 100м, 400м); эстафетный бег; прыжки: с места в длину; с разбега в длину, старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Упражнения на развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег. - Метание мяча и гранаты. |
| Спортивные игры | - Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, при игре в волейбол, баскетбол, футбол. |
| Подвижные игры и эстафеты, в т.ч. на открытом воздухе | - Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |

| | |
|--------------------|--|
| | - Игры «чай-чай-выручай», «догонялки», «вышибалы» и др. |
| Тяжёлая атлетика | - Упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Упражнения на развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры. |
| Силовая подготовка | - Упражнения на специальных тренажерах и с использованием иных снарядов. |

Таблица №5

Комплексы упражнений, направленных на развитие СФП.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Упражнения для развития быстроты. | <p>- По звуковому сигналу старт с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>- Старты в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.</p> <p>- Бег остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.</p> <p>- Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от звукового сигнала.</p> <p>- Подвижные игры: «День и ночь», «Круговая лапта», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Салки – простые салки», «Рывок за мячом».</p> <p>- Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.</p> <p>- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.</p> |
| Упражнения с отягощениями. | <p>- Упражнения с набивными мячами (1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в движении (20 раз).</p> <p>- Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 раз). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.</p> <p>- Упражнения с отягощением (вес до 1 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10).</p> <p>- Выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>направления (50 раз).</p> <p>- Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».</p> |
| Упражнения для развития специальной выносливости. | <p>- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.</p> <p>- Многократно повторяемые и специально организованные упражнения для игры, игровые упражнения для овладения техникой навыками к избранному виду спорта.</p> |

3.3. Техническая подготовка - комплекс упражнений, направленных на обучение технике различных видов спорта.

Таблица №6

Направления технической подготовки.

| Вид спорта | Виды упражнений |
|-------------------------|---|
| Легкая атлетика | Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км. |
| Гимнастика, акробатика. | Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью. |
| Спортивные игры | Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол: стойка игрока; передвижения; передача мяча; прием мяча, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные. |

Таблица №7

Примерные упражнения для развития двигательных качеств.

| Содержание | Возраст | | |
|---|----------|-----------|--------------|
| | 6-10 лет | 11-14 лет | Свыше 14 лет |
| <i>Для развития силы</i> | | | |
| 1. Общеразвивающие упражнения с предметами | + | + | + |
| 2. Упражнения с гантелями | 0,5-1 кг | 1-3 кг | 3-5 кг |
| 3. Упражнения с гирей 16 кг | - | - | + |
| 3. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа) | - | до 10 кг | + |
| 4. Удержание угла в вися и упоре | + | + | + |
| 5. Силовые упражнения с собственной массой | + | + | + |
| 6. Упражнения с партнером | - | + | + |
| 7. Подвижные и национальные игры | + | + | + |

| <i>Скоростно-силовые</i> | | | |
|--|---|---|---|
| 1. Прыжки через скакалку | + | + | + |
| 2. Прыжки на одной и двух ногах | + | + | + |
| 3. Многоскоки | - | + | + |
| 4. Выпрыгивание из приседа | - | + | + |
| 5. Тройные и пятерные прыжки с места | - | + | + |
| 6. Бег с партнером на спине и плечах | - | - | + |
| 7. Метание (броски) набивных мячей | + | + | + |
| 8. Толкание (броски) ядра | - | - | + |
| 9. Игровые задания по сигналу | + | + | + |
| 10. Подвижные и национальные игры | + | + | + |
| <i>На общую и силовую выносливость</i> | | | |
| 1. Кросс | + | + | + |
| 2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин | + | + | + |
| 3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза | - | + | + |
| 4. Круговая тренировка | - | + | + |
| 5. Спортивные игры | - | + | + |
| 6. Серийное выполнение силовых упражнений | - | + | + |
| 7. Вис на согнутых руках | + | + | - |
| 8. Удержание угла в упоре и виси | + | + | - |
| <i>На координацию движений</i> | | | |
| 1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно | + | + | + |
| 2. Жонглирование различными предметами | + | + | + |
| 3. Метание на точность | + | + | + |
| 4. Полосы препятствий | + | + | + |
| 5. Эстафеты | + | + | + |
| 6. Подвижные и национальные игры | + | + | + |
| <i>На гибкость</i> | | | |
| 1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений | + | + | + |
| 2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой | + | + | + |
| 3. Акробатические упражнения | + | - | - |

3.4. Психологическая подготовка состоит из психологической подготовки детей к соревнованиям и навыкам управления нервно-психическим восстановлением после возможных тяжелых физических нагрузок.

В ходе психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

3.5. Врачебный контроль.

Первичный контроль за физическим состоянием занимающихся в группах по ОФП осуществляется в первую очередь тренером. В случае обнаружения зрительных признаков отклонений в здоровье или перетренированности (переутомления) детей тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья спортсмена. Текущий контроль осуществляется родителями и педиатрами по месту жительства.

3.6. Антидопинговые мероприятия.

Вопросы, касающиеся применения лекарств в спорте давно привлекают к себе внимание как профессиональных спортсменов, так и людей, занимающихся любительским спортом. Поэтому необходимо вести планомерную просветительскую работу с детьми, молодежью и родителями о вреде приема допинга и его последствиях – с целью сделать спорт чистым и здоровым. Занимающиеся спортсмены и другие лица должны получать обновляемую точную информацию, как минимум по следующим проблемам:

- нарушения антидопинговых правил;
- последствия его применения;
- процедуры допинг контроля;
- вред, наносимый духу спорта.

Антидопинговая работа призвана пропагандировать дух спорта с тем, чтобы создать атмосферу нетерпимости к допингу, которые помогут спортсменам сделать правильный выбор.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным (обучающим) процессом является система комплексного контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки (обучения) контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования уровня развития физических качеств и спортивных достижений детей и подростков и проводится в течение всего тренировочного года.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа предусматривает промежуточное и итоговое тестирование результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточное тестирование рекомендовано проводить 2 раза в год (апрель, октябрь) в форме зачетного занятия по общей и специальной физической подготовке с выполнением контрольных упражнений (на выбор).

Итоговое тестирование проводится в конце каждого тренировочного года обучения (октябрь) и состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Для спортсменов, желающих перейти на программу спортивной подготовки, дополнительно проводится тестирование по специальной физической подготовке (СФП) (Приложение 1, 2, 3, 4).

Программа тестирования ОФП может включать упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин., челночный бег 3x10м., бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м.

При проведении тестирования по ОФП следует обратить внимание на создания условий для выполнения упражнений и на соблюдение методических требований.

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). Критерием служит максимальное число подтягиваний.

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Критерием служит максимальный результат.

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого.

Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). Критерием служит максимальное число подниманий.

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Критерием служит максимальное количество прыжков.

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке.

Челночный бег 3х10 метров (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 1-2 человека. Критерием служит минимальное время.

Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Критерием служит минимальное время.

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Бег 500 метров (для определения общей выносливости). Критерием служит минимальное время.

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание – есть управление процессом развития личности.

На тренировочном занятии воспитательным процессом руководит тренер.

На протяжении тренировочных занятий с детьми тренер решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми качествами личности (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Функции тренера определяются необходимостью создания условий существования ребенка в тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер, получая и обрабатывая информацию о своих занимающихся, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей занимающихся, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Основные формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с детьми;
- информации о спортивных событиях в городе, области, стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- постоянное обновление спортивных стендов.

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление традиций: День физкультурника, вручение знаков отличия, встреча с выпускниками.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Тренер должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка.

6. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы будут достигнуты основные цели программы:

- увеличится количество детей и подростков систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- снизится риск форсирования спортивного результата в детском и подростковом возрасте;
- даст возможность спортсменам подойти к более осознанному выбору специализации при переходе в группы занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»;
- спортсменам, прошедшим подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), но не выполнившим требования программы спортивной подготовки для зачисления на этап спортивного совершенствования, будет дана возможность для продолжения занятий в Учреждении с целью реализации своей потребности в двигательной активности в избранном виде спорта.

В результате регулярного посещения занятий занимающиеся должны:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта, избранного вида спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о требованиях спортивного режима, гигиены и техники безопасности;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

По окончании всей программы спортсмен сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку;
- иметь массовые разряды.

Возможные формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений спортсмена;
- портфолио спортсмена.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа является основным документом при проведении занятий в Учреждении в группах ОФП, однако методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса: различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых тренировочных планов, режимов работы и методических рекомендаций.

7.1. Педагогические принципы обучения и тренировки.

Реализация *принципов сознательности и активности* в тренировке со спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность *принципа наглядности* заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений занимающихся об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и спортсмена соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий занимающихся при подборе оптимальных нагрузок в тренировочном процессе.

7.2. Методы обучения и тренировки.

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление тренировочным процессом и действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил спортсменов в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

7.3. Способы организации занятия.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

7.4. Основные средства физической подготовки в группах по ОФП.

Основные виды движений определяются как жизненно необходимые человеку движения. Действительно, даже в современной цивилизованной

жизни человек не может обходиться без ходьбы и бега, преодоления препятствий при помощи прыжков, лазанья и ползания, метания и ловли предметов, плавания.

Упражнения в основных видах движений (далее ОВД) по сути, являются базой физического воспитания. К ним готовят при помощи общеразвивающих упражнений и их же используют для подвижных игр.

В физическом воспитании выделяют 6 видов ОВД:

1. Ходьба.
2. Бег.
3. Прыжки.
4. Метание, бросание, катание, ловля предметов.
5. Ползание-лазанье.
6. Плавание.

И связанная с упражнениями ОВД функция равновесия.

В программе групп ОФП предполагается использовать для физического развития 5 из них (кроме плавания).

Эти же ОВД составляют основу занятий базовой техникой легкой атлетикой в программе ОФП.

7.4.1. Ходьба.

Ходьба — основной способ передвижения человека. Она относится к циклическим движениям. Цикл движений при ходьбе состоит из чередующихся шагов правой и левой ногой. Последовательность этих движений таков: перенос вперед одной ноги, в то время как другая опирается на почву; опора о почву обеими ногами; перенос вперед другой ноги; опора о почву обеими ногами. Затем начинается новый цикл в той же последовательности. При этом сокращение мышц чередуется с относительно продолжительным их расслаблением. Это позволяет ходить относительно длительное время без утомления.

Движения плечевого пояса и рук способствуют сохранению равновесия при ходьбе. Движения эти ритмичны и согласуются с движениями ног; при выносе правой ноги вперед правая рука отводится назад и, наоборот, при выносе левой ноги вперед левая рука отводится назад.

Амплитуда движения рук зависит от высоты подъема колена, ширины шага, темпа ходьбы.

Существует большое количество видов ходьбы, каждый из которых по-разному влияет на организм человека:

- Ходьба с высоким подниманием колена, широким шагом, полуприседе и полном приседе способствует развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, а также усиливает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Ходьба на носках, пятках, краях стоп укрепляет мышцы, связки стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

- Ходьба в различных построениях (в колонну по одному, по два, четыре) и в различных направлениях (змейкой, по кругу) развивает глазомер, помогает воспитывать у них умение согласовывать свои движения с движениями других, действовать в коллективе.

- При выполнении ходьбы в различных темпах развивается быстрота двигательных реакций. Обычная ходьба не связана с большой физиологической нагрузкой на организм и используется для успокоения организма.

Необходимо учить следующему:

- Голову и корпус держать прямо, но не напряженно, плечи слегка отвести назад, живот подбрать, рот закрыть, дышать через нос. Идти ровным шагом, поднимая ноги от земли не слишком высоко, но и не шаркая ими, с перекатом с пятки на носок.

- Согласовывать движения ног и рук: правая нога выносится вперед одновременно с левой рукой, а левая нога — одновременно с правой рукой.

- Ходить по прямой, не отклоняясь в стороны, сохраняя направление.

7.4.2. Бег.

Бег — быстрый способ передвижения. В отличие от ходьбы бег более эффективно влияет на развитие всех групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также нервной систем. Кроме того, бег укрепляет мышцы, связки внутренних органов. Бег способствует развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств.

Во время бега длина шага и быстрота передвижения увеличиваются благодаря отталкиванию от земли.

На начальном этапе бег сопровождается добавочными движениями, боковыми раскачиваниями, шаг — мелкий, семенящий, ноги полусогнуты в коленях, отрыв от почвы (полетность) отсутствует.

Правильному бегу надо учить. Следует обращать внимание на такие основные моменты:

1. Корпус и голову слегка наклонять, смотреть вперед.
2. Согласовывать движения рук и ног — правую руку выносить вперед одновременно с левой ногой, а левую — одновременно с правой.
3. Бежать легко, с отрывом от почвы.
4. Сохранять направление бега.
5. Стараться ставить ногу перекатом с пятки на носок.

С возрастом у детей увеличивается длина шага (1,2-2,0 м), а темп бега становится менее частым (в среднем 2-4 шагов в секунду). Скорость бега постепенно возрастает: у мальчиков она больше, чем у девочек.

Методика обучения

Обучают различным видам бега: в одиночку (обычный, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др.), бегу в различных построениях (в колонне по одному, по два, врассыпную), в разных

направлениях (вперед, по кругу, змейкой и др.), с изменением темпа, (с ускорением, на скорость), с дополнительными заданиями и т. д.

Обычный бег выполняется перекатом с пятки на носок. Бежать таким способом по твердому грунту, доскам пола труднее, так как приземление на твердую не эластичную почву вызывает более сильное давление на суставные поверхности и более резкое сокращение мышц. В связи с этим обычный бег проводится на участке, в лесу.

Самое сложное - добиться того, чтобы обучающийся бегал с удовольствием. Тогда возможна тренировка. Регулярное преодоление дистанции позволяет увеличить ее за год-два до 3000 м.

Определенную трудность тут представляет умение выполнять действительно гладкий с равномерной скоростью. Однако формирование умения длительного равномерного бега благоприятно влияет и на формирования нервной системы.

7.4.3. Прыжки.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм детей. Они способствуют развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, особенно ног. При выполнении прыжка большая нагрузка падает на костную систему ног и позвоночника, происходит сотрясение всех внутренних органов. В прыжках с разбега усиливается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются физические качества: сила, быстрота, равновесие, глазомер, координация движений. Прыжки помогают воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, преодолению боязни, а также повышают эмоциональное состояние детей.

Прыжок — один из видов основных движений — относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определенной последовательности движение.

На начальном этапе доступны наиболее простые виды прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания с высоты прыжки в длину с места и с разбега прыжки в высоту с места и с прямого разбега.

Техника прыжка состоит из следующих элементов (фаз): исходное положения, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждая предшествующая фаза подготавливает и обуславливает последующую: исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега); замах или разбег (подготовительная фаза) создает наиболее благоприятные условия для толчка от земли (пола). От амплитуды замаха зависит сила толчка. При разбеге развивается большая скорость горизонтального движения, что дает силу для толчка и в результате обеспечивает большую дальность полета.

Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя

ногами одновременно, а при прыжках с разбега — одной, более сильной ногой. Сила толчка зависит от размаха или разбега. Разбег и толчок обеспечивают результат выполнения прыжка в целом.

Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при разбеге, и вертикальной скорости, развиваемой при толчке одной или двумя ногами, и определяются предыдущими элементами (разбег и толчок). Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению. Основная задача при приземлении — погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие.

Прыжки можно разделить на 2 типа по принципу координации:

1. Прыжок толчком двумя ногами - требует симметричной координации ног и рук (то есть действия обеими ногами сразу).
2. Прыжок толчком одной (с разбега) - требует больше перекрестной координации, а при приземлении на две ноги - симметричной.

Для чего необходимо такое разделение?

Дело в том, что при выполнении прыжков с предельным усилием дети смешивают две, в общем-то, противоположные техники, в результате - не могут добиться толкового результата ни в одном варианте. Поэтому следует разделять эти упражнения по времени: например сегодня прыгаем толчком двумя, завтра - с разбега.

С самого начала необходимо требовать четкого выполнения техники, то есть - добиваться четкой координации движений, которая как раз и управляется головным мозгом и формирование которой способствует формированию нейронных связей, следовательно - развитию соответствующих отделов ЦНС.

Методика обучения

Обучение прыжкам осуществляется в определенной последовательности: начинается оно с самых простых видов прыжка — подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к обучению более сложным видам прыжка — прыжок в длину с места, с разбега и завершают — прыжком в высоту с места и разбега.

При обучении детей спрыгиванию тренер показывает и объясняет, как нужно выполнять упражнение. Сначала детям дается очень маленькая высота (5 см), поэтому не требуется сильного замаха (взмаха) и толчка. Все внимание ребенка обращается на приземление. Затем высота предмета увеличивается (в старшей группе до 40 см) и обращается внимание на движение рук при замахе и толчок, на приземление с прямой спиной и сохранение равновесия после приземления.

Старшим детям предлагают спрыгивать в определенное место, например за линию или в кружок, расположенные на расстоянии 15—20 см от того предмета, с которого прыгает ребенок. Такое задание требует от

детей умения соразмерить силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитать точность приземления в определенное место. По мере овладения детьми техникой прыжков с высоты задания усложняются, например: прыгать боком, с хлопками и т. д.

В связи с тем, что детям во многом присуще конкретное, предметное мышление, им непонятно высказывание - прыгнуть как можно дальше или бросить как можно дальше. Им это «дальше» нужно сравнить с конкретным расстоянием. Поэтому ребенку нужно ставить ясную цель.

При занятиях в группе детей можно поставить в пример умеющего прыгать. Если же занятия индивидуальны, то лучше применять доступное расстояние, чтобы ребенок обязательно перепрыгнул.

Прыгать желательно на мягкое покрытие (мат, матрац) на улице - травка, песочек и в обуви.

К прыжкам с разбега: Прыгать так же на мат с короткого разбега (3-5 м) через тот же обруч. Обязательное условие - техника: разбег, толчок одной ногой, приземление на две ноги приседая. Нельзя падать на руки, попу и т.д. Постепенно размер обруча увеличивается.

Прыгают в высоту - с прямого разбега способом согнув ноги. То есть точно таким же способом, как и в длину с разбега. Обычно рекомендуется прыгать через натянутую веревочку, резинку.

7.4.4. Метание, бросание, катание, ловля.

Метание относится к скоростно-силовым упражнениям. Оно способствует укреплению всех основных групп мышц, а также воспитывает силу, быстроту, ловкость, глазомер, гибкость, равновесие. Действия с предметами (мешочками с песком), мячами развивают кожно-мышечные ощущения.

Предметы могут быть различные, но в данном случае ограничимся наиболее естественным - мячом.

Разделение такое же, как и в прыжках:

1. Малый мяч одной рукой - требует перекрестной координации.
2. Большой мяч (ну - относительно конечно) двумя руками - требует симметричной координации.

Метание требует развитых мышц плечевого пояса и определенной крепости связок и суставов.

Подготовительные упражнения развивают глазомер, силу, умение бросать мяч в определенном направлении и другие качества, необходимые для метания на дальность и в цель. Эти упражнения выполняются правой и левой рукой, чтобы равномерно развивать все группы мышц.

Методика обучения.

Сначала обучают подготовительным упражнениям (катание, прокатывание, скатывание и др.), а затем уже более сложным видам (метание на дальность и в цель).

На что нужно обратить внимание:

Первый момент - дети подбрасывают мяч и смотрят не на него, а на взрослого, ожидая реакции. Одобрить, и обратить внимание на необходимость следить за мячом - в противном случае поймать невозможно.

Второй момент - дети поначалу бросают невысоко. Нужно научиться бросать мяч повыше.

После этого переходим к броску с хлопком, двумя, тремя и т.д. Условие – обязательно поймать мяч, не дав ему упасть на пол. Следующие упражнения в ударах мяч в пол и ловле его после отскока. Далее бросать мяч в стену и ловить от стены (не давать упасть на пол).

Выполнять бросок двумя руками в цель - лучше в вертикальную, а не в высокую взрослую баскетбольную корзину. Для детей определен стандарт - высота баскетбольного кольца 1,8 м, но при необходимости можно опустить ниже – на 1,6 метра. Это вполне нормальная высота. Если такого кольца нет - лучше бросать в вертикальную цель. Бросок должен производиться не из-под кольца, а с расстояния 2-4 м.

Дальше разнообразные ведения, отбивания, перебрасывания с обязательным акцентом внимания на точность выполнения действий.

Третий момент - отдельно нужно отметить метание малого мяча в цель и на дальность. В силу особенностей детского мышления понятие "на дальность" нужно заменить - добросить до дерева (столба, куста, забора, через реку, футбольное поле и т.д.).

Метание в цель, как и стрельба, учит сосредоточению, концентрации, высокой координации, умению воспроизвести такие же действия много раз (как однообразие прицеливания). Дети, как правило, бросают в цель поворачиваясь бросающей стороной вперед. Нужно специально формировать исходное положение - правая рука с мячом сзади, левая нога и рука впереди. Нужно сразу учить правильно прицеливаться и бросать точно.

7.5. Исходные положения. Общеразвивающие упражнения.

7.5.1. Исходные положения.

Положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения называются **исходными**. Они имеют существенное значение для выполнения упражнения, от них зависит устойчивость тела, нагрузка на отдельные группы мышц, амплитуда движения, его четкость. Изменение исходного положения ведет к перестройке структуры движения.

В общеразвивающих упражнениях используются исходные положения для туловища - стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, стоя на одном, двух коленях, на четвереньках, а приседе и разнообразные исходные положения для рук и ног.

* Основная стойка - пятки вместе, носки врозь, положение рук может быть различным - употребляется как организующий момент перед началом и по окончании упражнений;

* Стойка ноги сомкнуты - носки и пятки вместе;

- * Стойка ноги слегка расставлены (на ширину ступни) наиболее целесообразна, т.к. обеспечивает устойчивость;
- * Стойка ноги врозь - ноги расставлены на ширину плеч, шага;
- * Стойка ноги шире плеч - ноги широко разведены, носки слегка развернуты;
- * Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди - ноги на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты;
- * Стойка на коленях - колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, руки вниз;
- * Стойка в упоре на коленях - тело опирается на кисти рук и ноги, согнутые в коленях, колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, голова вперед.
- * Сидя ноги вперед - сидя, ноги прямые сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты;
- * Сидя ноги врозь - ноги прямые разведены на 30-40, носки оттянуты, слегка развернуты;
- * Сидя ноги сомкнуты - ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу;
- * Сидя по-турецки - ноги согнуты в коленях, одна перед другой;
- * Сидя на пятках - голени и носки опираются на пол, носки повернуты внутрь, ягодицы на пятках, туловище вертикально.
- * Лежа на спине - ноги прямые, сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вдоль тела ладонями вниз, туловище прямо;
- * Лежа на животе - ноги прямые сомкнуты, руки согнуты в локтях, ладони (одна на другой) перед собой на полу;
- * Лежа на правом (левом) боку - положение с опорой одним боком, ноги прямые сомкнуты, руки обычно вытянуты вверх.

7.5.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса (поднимание рук с палкой вверх, опускание палки за спину, рывковые движения рук назад и т.п.) направлены на формирование правильной осанки, т.к. при этом укрепляются мышцы, помогающие держать спину прямо, сближать лопатки. При отведении рук в стороны, круговых движениях рук наряду с мышцами плечевого пояса и рук в работу включаются мышцы, укрепление которых улучшает дыхательную функцию.

- * Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно, то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;
- * Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;
- * Круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;
- * Повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;
- * Взмахи и рывковые движения рук;

* Свободное потряхивание расслабленных рук.

Упражнения для туловища и шеи влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, ног, т.к. способствуют растягиванию связок, а это определяет анатомическую подвижность суставов. Упражнения с наклонами вперед и в стороны позволяют добиться нормального поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из исходного положения лежа на спине и животе, т.к. позвоночник освобожден от тяжести тела и может избирательно укреплять мышцы. В упражнениях с наклонами при сгибании и выпрямлении туловища из исходного положения лежа на спине укрепляются мышцы брюшного пресса, что положительно влияет на процесс пищеварения. У детей эти мышцы слабы, поэтому эти упражнения очень полезны. Упражнения для туловища и шеи выполняются в различных пространственных соотношениях, поэтому они оказывают воздействие на развитие координации, пространственных ориентировок. Повороты, вращения, необычные положения частей тела по отношению к его центру тяжести активизируют работу вестибулярного аппарата, что улучшает функцию равновесия. Как правило, велика нагрузка на мышцы в упражнениях туловища и шеи. Работу выполняют все части тела, все крупные мышцы. Это значительно повышает обменные процессы, развивает силу мышц.

* Наклоны, повороты, круговые движения;

* Повороты головы и туловища вправо, влево;

* Наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), наклоны в стороны с различными положениями рук - из разных исходных положений;

* Круговые движения туловища с различными положениями рук;

* Поднимание и опускание туловища, лежа на животе, на спине;

* Сгибание и разгибание туловища, в упоре лежа, в упоре стоя, на коленях;

* Расслабление мышц тела из положения, сидя, лежа.

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее гибкость. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения ног с отянутыми носками, приседания. Поднимание, махи ногами, приседания влияют на развитие подвижности суставов, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног и таким образом на развитие силы и гибкости ног. Многие упражнения для ног, в особенности дозированные приседания и прыжки, укрепляют сердечно - сосудистую систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают процессы обмена.

* Поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;

* Сгибание и выпрямление ног;

* Махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками;

* Приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;

* Круговые движения стоп ног из разных исходных положений;

* Удерживание ног в различных положениях (статические упражнения) - нога согнута в колене, вытянута вперед, в сторону, назад;

- * Отставление ноги на носок вперед, в сторону, назад.
- * Мышцы ног эффективно укрепляются прыжковыми упражнениями.

7.6. Формирование осанки и ее коррекция.

Основным средством формирования правильной осанки, коррекции её нарушений являются специальные физические упражнения. Навыки приобретаемые, в процессе выполнения этих упражнений, необходимо постоянно закреплять.

В комплексы физических упражнений вводятся специальные корригирующие (исправляющие) упражнения, в которых движения конечностей и туловища направлены на исправление различных деформаций: шеи, грудной клетки, позвоночника, стоп и др.

Цель корригирующей гимнастики – укрепление ослабленных и растянутых мышц и расслабление контрактур, т. е. восстановление нормальной мышечной работы.

Самый простой способ исправления осанки – это постоянный контроль за положением тела, стоя, сидя и при ходьбе, а так же выполнение специальных упражнений.

Корригирующие упражнения обеспечивают, например, коррекцию позвоночника подбором упражнений и мышечной тяги в противоположном дефекту направлении.

Все упражнения проводятся в исходном положении, при котором позвоночник оказывается в положении наименьшего статического напряжения; наилучшие условия для коррекции оказываются в положении лежа на спине, на животе, стоя в упоре на коленях. Однако не исключается возможность выполнения упражнений на боку с одновременным использованием корригирующих положение позвоночника подкладок.

Корригирующие упражнения обычно воздействуют на весь организм ребенка – улучшается работа сердца, легких, усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус. Формирование статических положений представляет собой довольно сложный процесс, основой которого является постепенное обучение и систематические тренировки.

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение для детей младшего школьного возраста. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно – двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок.

Формирование осанки – процесс длительный, который осуществляется на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных специальных упражнений для осанки, тренер должен в течение занятий обращать внимание занимающихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

Примерный комплекс упражнений, который можно использовать на занятиях и рекомендовать родителям, для домашних дополнительных занятий с детьми:

1. И.п.— стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохранить позу в течение 2—3 секунд. Вернуться в и.п. Проверьте осанку. Выполнить 8—10 раз.
2. И.п.— то же самое. Шаг вперед, руки в стороны. Присесть, руки вперед. Сидя, развести руки в стороны, затем опустить их вниз. Вернуться в и.п. Следить за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. Повторить 8—10 раз.
Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить предмет (например, книгу).
3. И.п.— сидя на стуле. Развести руки в стороны — вверх, свести лопатки. В этом положении согнуть руки, положить ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально развернуть. Вернуться в и.п. Выполнить 10—12 раз.
4. И.п.— основная стойка. Правая рукаверху, левая внизу. Согнуть руки в локтях и постараться соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и.п. Повторить упражнение, меняя положение рук. Сделать упражнение 6—8 раз для каждой руки.
5. И.п.— основная стойка. На каждый счет подавать вверх плечи вперед и назад. Повторить 10—15 раз.
6. И.п.— сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнуться в грудной части позвоночника, голову наклонить назад. Вернитесь в и.п. Повторить 10 раз.
7. И.п.— стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз — прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два — согнуть спину, голову вниз. Выполнить упражнение 10—15 раз.
8. И.п.— основная стойка. Положите на голову предмет (например, книгу) и ходьба с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.

7.7. Развитие гибкости.

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера, отягощения и т.п.).

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) — задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

Примеры упражнений для развития гибкости:

Для развития подвижности позвоночника.

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки внизу, на поясе или вверху. Наклон вперед, руки вниз, колени не сгибать (выдох). Вернуться в и. п. (вдох)

Упражнение 2. И. п. – то же. Повторные пружинящие наклоны вперед, руки вниз, колени не сгибать (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 3. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки на поясе. Наклон вправо (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево.

Упражнение 4. И. п. – то же. Повторные пружинящие наклоны вправо (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево.

Упражнение 5. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки на поясе. Наклон вправо с махом левой рукой вправо (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево, предварительно поменяв положение рук .

Упражнение 6. И. п. - то же. Повторные пружинящие наклоны влево с махом правой рукой влево (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же вправо, предварительно поменяв положение рук.

Упражнение 7. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево.

Упражнение 8. То же, но в и. п. руки в стороны.

Упражнение 9. И. п. – то же. Повторные пружинящие повороты вправо (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же влево.

Упражнение 10. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед с поворотом влево, пальцами правой руки коснуться носка левой ноги, левая рука вверху (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону

Упражнение 11. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки на поясе. Наклон вперед и круговые движения туловищем в одну, а затем в другую сторону (в наклоне). Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 12. И. п. – сидя, ноги вместе или врозь, руки на поясе, наклон вперед, руки вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох)

Упражнение 13. И. п. – то же. Повторные пружинящие наклоны вперед, руки вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 14. И. п. – сидя, ноги врозь. Наклон к левой ноге, пальцами рук коснуться носка ноги (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же к правой ноге.

Упражнение 15. И. п. – то же. Повторные пружинящие наклоны к левой ноге, пальцами рук коснуться носка ноги (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же к правой ноге.

Упражнение 16. И. п. – лежа на спине, руки вниз, ладони на полу. Поднять прямые ноги до касания ими пола за головой (выдох). Вернуться в и. п. (вдох)

Для развития подвижности в тазобедренных суставах.

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки вперед-в стороны. Носком правой ноги достать кисть левой руки (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону.

Упражнение 2. И. п. – стоя боком к опоре, держась за нее левой рукой. Махи правой ногой вперед-назад. Вернуться в и. п. То же левой ногой, предварительно поменяв положение к опоре. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 3. И. п. – стоя лицом к опоре, держась за нее руками. Махи правой ногой вправо-влево. Вернуться в и. п. То же левой ногой. Дыхание произвольное, но без задержек.

Для развития подвижности в плечевых суставах.

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки вперед, кисти внутрь или наружу. Рывком развести руки в стороны (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

Упражнение 2. И. п. – то же. Повторные рывковые движения руками в стороны (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

Упражнение 3. И. п. – то же. Рывком поднять руки вверх до отказа (вдох). Вернуться в и. п. (выдох)

Упражнение 4. И. п. – то же. Повторные рывковые движения руками вверх до отказа (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

Упражнение 5. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, правая рука вверх, левая внизу. Рывком сменить положение рук. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 6. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, правая рука вверх, левая внизу. Повторные рывки руками назад. То же со сменой положения рук. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 7. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Рывок согнутыми руками в стороны, рывок прямыми руками в стороны. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 8. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки к плечам. Круговые движения предплечьями вперед, а затем назад. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнение 9. И. п. – стойка ноги вместе или врозь, руки вперед. Круговые движения руками вперед, а потом назад. Дыхание произвольное, но без задержек.

Каждое упражнение выполняется по 6-8 раз подряд в одной серии, число серий – 4-5. Амплитуду движения постепенно увеличивайте в каждом повторении в одной серии и от серии к серии до возможного предела.

По мере улучшения гибкости, обучающиеся переходят к более сложным упражнениям, таким как «мостик», «шпагат» (продольный и поперечный), при этом упражнения выполняются с помощью тренера (в дальнейшем – самостоятельно).

7.8. Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения

методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения занимающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

7.9. Спортивные игры.

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки тренера вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (волейбол, баскетбол, хоккей с мячом, с шайбой, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося

(восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации занимающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций занимающихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

7.10. Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физической подготовке. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате занимающиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения,

дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть занимающимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987. – 223 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры.– М.: Физкультура и спорт, 2002. – 279 с.
4. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976. – 159 с.
5. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: Физкультура и спорт, 1971. - 312с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт,1988. – 331 с.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 386 с.
8. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб., Питер, 2002. – 384 с.
9. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев., Здоровья, 1984. – 144 с.
10. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед.наук. - М.: 1979. - 25 с.
11. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
13. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994. – 368 с.
14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
15. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н.. Дополнительное образование детей: Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд.центр Владос, 2002. – 348 с.
16. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 424 с.
17. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981. – 216 с.
18. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: Москва, 1998. – 272 с.
19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать .- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
22. Травин Ю.Г Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995. – 91 с.
23. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
24. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
25. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит. изд.центр Владос, 2005. – 63 с.
26. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: Пособие: 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др. М.: ЭНАС, 2004. – 80 с.
27. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пос. для ин-тов и техникумов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 127 с.
29. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980. – 95 с.
30. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
31. Шефер И.В. Друзи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 47 с.
32. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.

Приложение 1

к дополнительной общеразвивающей Программе
для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения «общая физическая подготовка»
в МБУ СШОР №2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева г. Челябинска

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| Юноши | | | Девушки | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Челночный бег 3x10 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Прыжки через скакалку 30 с. (раз) | Челночный бег 3x10 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Прыжки через скакалку 30 с. (раз) |
| бег на короткие дистанции, прыжки | | | | | |
| 9.5 | 135 | 30 | 9.8 | 125 | 40 |
| бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | | | | |
| 9.9 | 130 | 25 | 10.0 | 125 | 30 |
| метания, многоборье | | | | | |
| 9.7 | 130 | 28 | 10.0 | 125 | 35 |

Приложение 2

к дополнительной общеразвивающей Программе
для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения «общая физическая подготовка»
в МБУ СШОР №2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева г. Челябинска

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с) | Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 44 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 01 с) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 30 см) | Тройной прыжок с места (не менее 5 м 00 см) |
| | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 9 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 7 м 00 см) |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

Приложение 3

к дополнительной общеразвивающей Программе
для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения «общая физическая подготовка»
в МБУ СШОР №2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева г. Челябинска

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с) |
| | Бег 300 м с высокого старта (не более 38,5 с) | Бег 300 м с высокого старта (не более 43,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) |
| | Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см) | Десятерной прыжок с места (не менее 23 м 00 см) |
| Спортивное звание | Кандидат в мастера спорта | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с) | Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с) |
| Спортивное звание | Кандидат в мастера спорта | |
| Спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,2 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Выносливость | Бег 5 км (не более 17 мин 30 с) | Бег 3 км (не более 12 мин 00 с) |
| Спортивное звание | Кандидат в мастера спорта | |
| Прыжки | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
| | Полуприсед со штангой (не менее 80 кг) | Полуприсед со штангой (не менее 40 кг) |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с) |
| Спортивное звание | Кандидат в мастера спорта | |

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Метания | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) |
| Силовые качества | Рывок штанги (не менее 70 кг) | Рывок штанги (не менее 35 кг) |
| Спортивное звание | Кандидат в мастера спорта | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,7 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 7 м 60 см) | Тройной прыжок с места (не менее 7 м 00 см) |
| | Жим штанги лежа (не менее 70 кг) | Жим штанги лежа (не менее 25 кг) |
| Спортивное звание | Кандидат в мастера спорта | |

Приложение 4

к дополнительной общеразвивающей Программе
для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения «общая физическая подготовка»
в МБУ СШОР №2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева г. Челябинска

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,1 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,9 с) |
| | Бег 300 м с высокого старта (не более 37,0 с) | Бег 300 м с высокого старта (не более 41,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 280 см) | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) |
| | Десятерной прыжок с места (не менее 27 м 00 см) | Десятерной прыжок с места (не менее 25 м 00 см) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 5 мин 45 с) | Бег 2000 м (не более 6 мин 40 с) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Спортивная ходьба | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,2 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Выносливость | Бег 5 км (не более 17 мин 00 с) | Бег 3 км (не более 11 мин 30 с) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,3 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 260 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| | Полуприсед со штангой (не менее 100 кг) | Полуприсед со штангой (не менее 50 кг) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Приложение 4. Продолжение.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Метания | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,4 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,3 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 280 см) | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) |
| Силовые качества | Рывок штанги (не менее 80 кг) | Рывок штанги (не менее 40 кг) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,5 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 270 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 7 м 75 см) | Тройной прыжок с места (не менее 7 м 30 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа (не менее 80 кг) | Жим штанги лежа (не менее 30 кг) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Приложение 5

к дополнительной общеразвивающей Программе
для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения «общая физическая подготовка»
в МБУ СШОР №2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева г. Челябинска

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. «Поймай хвост дракона»

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

2. «Атомы и молекулы»

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному».

3. «Пятнашки мячом»

Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре – водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6-8 минут, после чего необходимо детям дать небольшой перерыв.

4. «Волки во рву»

На площадке чертится коридор («ров») шириной до одного метра. Ров можно начертить зигзагообразным, где уже, где шире. Во рву располагаются водящие – «волки» (2 – 3 человека). Остальные – «зайцы». Они должны перепрыгнуть через «ров» и не оказаться осаленными. «Волки» могут осалить только тех «зайцев», которые находятся надо рвом, и если им это удастся, то осаленный

«заяц» выбывает из игры. «Зайцы», перепрыгивающие ров, не должны касаться линии рва. Если они коснулись линии, то они выбывают.

5. «Вороны и воробьи»

На расстоянии 1 метра чертятся две параллельные линии. От них отмеряется еще 4 – 5 метров, и прочерчиваются еще по линии. Первые две линии – это линии старта, вторые – «домики». Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий. Каждой команде дается название – одной «вороны», другой «воробьи». Если ведущий сказал «вороны», то вороны догоняют воробьев, которые пытаются убежать к своему «домику». Все пойманные воробьи становятся воронами. То же самое происходит, только наоборот, если ведущий сказал «воробьи».

6. «Кошка - мышка – лабиринт»

Все игроки становятся в несколько рядов друг за другом. Они берутся за руки с рядом стоящими соседями слева и справа, образуя «стены» лабиринта. Выбираются «кошка» и «мышка». Задача «кошки» поймать «мышку», а той убежать от нее. Бегать они должны между этими «стенками»; при этом ловить и убежать через них нельзя. По хлопку (свистку) ведущего все игроки опускают руки и поворачиваются по часовой стрелке на 90 градусов и вновь берутся за руки, таким образом, лабиринт изменяется. Игра продолжается пока «кошка» не поймает «мышку». На протяжении всей игры ведущий по своему усмотрению может хлопать в ладоши, меняя лабиринт.

7. «Не давай мяча водящему»

Все играющие, кроме 2-3 водящих, становятся по кругу и начинают перебрасывать между собой мяч. Задача водящих, находящихся в кругу, коснуться мяча рукой, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча рукой, становится игрок, не сумевший передать мяч партнеру. Игру можно усложнить, введя правило 3-х секунд. В течение этого времени игрок должен перебросить мяч партнеру.

8. «Невод»

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача – поймать «рыб» – остальных игроков. Если «рыба» не смогла увильнуть, то присоединяется к водящим, увеличивая «невод». Игра продолжается до того момента, пока не останется последний игрок – победитель.

9. «Перетягивания»

Варианты перетягиваний, взамен классическому перетягиванию канату:

- 1 Перетягивание за круг;
- 2 Перетяни за черту;
- 3 Репка.

Перетягивание за круг

Через середину круга диаметром 4 м проводится прямая, делящая его на две равные части. По обе стороны линии спинами друг к другу становятся два участника игры. На них надевается кольцо из веревки диаметром 1,5 – 2 м так, чтобы оно прошло под руками. Приседая, участники подают корпус вперед, чтобы веревка слегка натянулась. По сигналу оба игрока начинают тянуть друг друга из круга. Кто кого вытянул из круга, тот и выиграл.

Перетяни за черту

Чертится линия. Две команды становятся напротив друг друга. По сигналу игроки хватают друг друга за руки, и стараются перетащить на свою сторону через черту. Игрок, переступивший черту обеими ногами, считается пленником и выходит из игры.

Репка

Играющие садятся на пол гуськом, держа друг друга за талию. Переднего выбирают самого крепкого и сильного (репка). Репка берется за что-нибудь укрепленное (столб, дерево и т.д.). Остальные (2,3,4) стараются общими силами оторвать его. Победителем считается крепыш, который не поддался, или группа, которая оторвала его. Игра начинается по сигналу. Количество участников определяется заранее.

10. «Поймай хвост дракона»

Несколько команд выстраиваются в колонну. Каждый держит впереди стоящего за пояс. Это «дракон». Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. Задача головы поймать хвост другого дракона. Туловище дракона не должно разрываться. Вариант игры: всего один дракон, голова ловит собственный хвост.

11. «Светофор»

На площадке чертятся две линии на расстоянии 5 – 6 метров друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линией примерно по середине спиной к играющим. Водящий называет какой-либо цвет. Если у играющих этот цвет присутствует в одежде, они беспрепятственно проходят мимо водящего за другую линию. Если такого цвета в одежде нет, то водящий может осалить игрока, перебегающего пространство между линиями. Осаленный игрок становится водящим.

12. «Стой»

Играющие образуют круг, в центре водящий с мячом. Он подбрасывает мяч вверх, после чего все игроки разбегаются в разных направлениях. Поймав мяч, водящий приказывает: «Стой!», и все игроки останавливаются. С того места, где он поймал мяч, водящий старается попасть мячом в какого-нибудь игрока. Если ему это удастся, выбитый игрок становится водящим. Если нет, то он по-прежнему остается водящим.

13. «Удочка»

Удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего. Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше, чем на длину скакалки. «Рыбак»

раскручивает «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от удочки, перепрыгнув через нее. Они не должны мешать друг другу, а также не сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», т. е. дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка». Необходимо соблюдать условие: скакалку нельзя поднимать выше 10 – 20 сантиметров.

14. «Цепи-кованные»

Играют две команды. Они становятся, взявшись за руки, лицом друг к другу, на расстоянии 5 – 7 метров. Игру начинает одна из команд словами: «Цепи – кованные, раскуйте нас». Вторая команда хором отвечает: «Кем из нас?». Первая команда называет имя одного из игроков команды противника. Названный игрок оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т. е. расцепить руки игроков. Если ему это удастся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

15. «Перестрелка»

Задачи: развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции.

Описание: проводится игра на волейбольной площадке. Отступив на 1,5 метра от лицевой линии внутрь зала, проводится параллельная ей линия, чтобы образовалось нечто вроде коридора. На другой стороне также проводится дополнительная линия.

Участники делятся на две команды, каждая из которых размещается на своей половине площадки от средней линии коридора. В обеих командах необходимо выбрать капитана. Заходить на территорию соперника нельзя. Каждый игрок, у которого оказался мяч, старается попасть им в своего соперника, не заходя при этом за среднюю линию. Засаленный игрок отправляется в плен и находится там до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого игрок возвращается в команду.

16. «День и ночь»

Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.

Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.

17. «Погоня»

Разбившись на две команды, игроки образуют два круга. Каждый игрок, стоящий во внутреннем круге, запоминает стоящего впереди его игрока противоположной команды. Затем по сигналу ведущего игроки, стоящие в кругах, начинают двигаться приставными шагами в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга их преследуют. Преследовать надо только того игрока который стоял напротив. Ведущий считает до тридцати, потом говорит: "Стойте!" - и подсчитывает осаленных. Затем команды меняются ролями.

18. «Вышибалы»

Игровое поле (длиной -8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков, а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок, б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле

19. «Чехарда»

Перепрыгивание через друг-друга по цепочке.

20. «Бой петухов»

Подготовка. Распределить ребят по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие встают друг против друга, одна нога согнута, руки за спиной.

Описание игры. По сигналам играющие стремятся толчками плеча вывести противника из равновесия, заставив его встать на обе ноги.

Правила. 1. Нельзя толкать руками.

2. нельзя менять ногу без команды.

Значение игры: это игра на сопротивление. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

21. «Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 метров друг от друга, один из играющих получает мяч и передаёт его другому, тот третьему и т.д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч.

Правила игры: игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остаётся последним.

22. «Сороконожка»

Игроки команд плотно располагаются по кругу, в затылок друг другу. По команде «Раз, два, три!» каждый медленно опускается на колени стоящему позади игроку. После чего «сороконожка» начинает свое движение. Сложность в игре состоит в том, что без достаточной координированности и слаженности шаг сделать практически невозможно, так как «сороконожка» перемещается

только при синхронном движении всех игроков. Если кто-то выбивается из ритма или путает ноги, то «сороконожка» стремиться рассыпаться и удержать ее от разрывов очень непросто. В командном варианте игры «сороконожка» каждой из команд надо обойти флажок и вернуться на старт раньше другой. Сцеплялка, командная эстафета, (развивает: координацию движений).

Продолжительность игры: до определения команды-победителя.

Инвентарь: флажки или кегли для обозначения дистанции.

23. «Гонка мячей по кругу»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу.

По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу — один вправо, другой влево своим ближайшим игрокам, т. е. через одного. Мячи перекидывают до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее провести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

Правила:

1. Мяч передавать или перекидывать обязательно своему ближайшему соседу. Каждый пропуск игрока засчитывается как штрафное очко. 2. Если мячи столкнулись в воздухе, то игроки, после броска которых они столкнулись, должны быстро взять свои мячи и, встав на место, продолжать игру. 3. Побеждает та команда, которая закончила передачу мяча по кругу раньше и не имеет штрафных очков.

24. «Охотники и утки»

На площадке для игры рисуют круг (диаметр около 6-7 метров). Дети делятся на «охотников» и на «уток». «Утки» располагаются в кругу. «Охотникам» дается мяч, которым они должны выбить всех «уток». Во время игры игрокам в кругу нельзя из него выходить. Командам нужно поменяться местами, когда выбитыми окажутся все «утки».

25. «Чай-Чай-Выручай!»

В начале определяют границу игровой зоны, за которую нельзя забегать и водящего.

Водящий догоняет игроков и тот, кого он догнал должен замереть на месте и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат.

Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача водящего становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

26. «Борьба всадников»

Ребята делятся на две команды, равные по силам, а затем в командах - на пары. В каждой паре «всадник» садится на плечи своему «коню». Команды выстраиваются возле средней линии, и по сигналу начинается борьба «всадников». Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить его с «коня», оставаясь сам в седле. «Кони» участия в борьбе не принимают, стараются лишь крепче держаться на ногах.

Если оба «всадника» выбиты из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся земли первым.

Затем игроки меняются ролями.

27. «Вытолкни из круга»

Подготовка к игре. Чертят круг диаметром 3м. Все играющие, разделившись на две равные команды, становятся шеренгами одна против другой с одной и другой стороны круга. Таким образом, круг находится между ними. Каждая команда выбирает капитана.

Описание игры. Капитан начинающей команды (по жребию) высылает в круг любого игрока (по своему усмотрению). Капитан другой команды, учитывая силу вошедшего в круг игрока, посылает одного из своей команды. Задача находящихся в круге — вытолкнуть «противника» из круга, применяя способы, указанные тренером. Тот, кому это удастся, зарабатывает очко для своей команды. Затем посылает в круг очередного игрока капитан той команды, чей участник был вытолкнут из круга. На борьбу с ним капитан другой команды высылает своего игрока. Игра продолжается до тех пор, пока все играющие побывают в круге.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Правила:

1. Вытаскивание из круга можно начинать только по сигналу тренера.
2. Проигрывает тот, кто переступит черту круга.
3. Если во время вытаскивания оба игрока выйдут из круга, очко никому не присуждается.

Методические указания. При проведении этой игры можно использовать различные варианты вытаскивания, сопротивления: вытаскивание из круга, упиравшись руками в плечи; вытаскивание, стоя боком один к другому, упором плечо в плечо, стоя лицом друг к другу.

28. «Перетягивание в парах»

Игроки делятся на две команды. На площадке прочерчиваются три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Участники игры становятся шеренгами, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии, соперники захватывают запястья друг друга. По сигналу каждый старается утащить своего противника за линию своего «дома». Проигравшего берут в плен. После окончания перетягиваний подсчитывают «пленных» и отпускают их в свои команды. Побеждает команда, захватившая большее количество игроков.

Модифицировать игру можно, разрешив тем игрокам, которые сумели перетянуть партнера, снова выходить в зону борьбы и помогать своему товарищу по команде.

29. «Зайцы и моржи»

На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на пояс. По сигналу все игроки продвигаются вперед прыжками из приседа («зайцы»), стараясь как можно быстрее достичь конца дистанции. Когда все игроки команды окажутся на противоположной стороне, в той же последовательности они начинают перемещаться обратно в упоре лежа, выполняя шаги руками («моржи»). Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат передвижение.

Вариант игры – передвижение прыжками в приседе в одну сторону и толчками рук в упоре лежа в обратном направлении.

30. «Кто сильнее»

Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, закрепляют на гимнастической стенке. Оба конца бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд линий (первая линия обозначается на расстоянии 2 м от стенки, далее – каждые 10 см) с цифрами, обозначающими баллы или очки. Например, 2 м – 5 очков, 2 м 10 см – 6 очков, 2 м 20 см – 7 очков и т.д. Команды выстраиваются в колонны напротив своих бинтов. По сигналу первые игроки бегут к стенке, берут в каждую руку конец бинта, сгибают руки к плечам, удерживая бинт, и, отходя от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Судья (преподаватель) громко объявляет максимальное количество очков, до которого дотянулся студент. После этого участник делает два шага назад, отпускает концы бинта и бежит обратно. В это время судья быстро записывает то количество очков, которое набрали игроки. Получив эстафету, в игру вступает второй участник команды и т.п. Когда все участники испытают свою силу с бинтом, объявляется общее количество очков, набранное командой. Та команда, которая окончила эстафету первой, дополнительно получает еще 4 очка.

31. «Переправа»

Все участники игры делятся на 2 команды. По два участника каждой команды растягивают веревки от старта до финиша и держат их в течение всей игры. Остальные игроки должны переправиться от линии старта до линии финиша, стоя или сидя на скейтбордах, перебирая руками и подтягиваясь по веревке. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию. Проигравшая команда получает «выкуп», т.е. специальные задания от выигравшей команды. Выполнив задания можно повторить игру сначала.

32. «Соревнование тачек»

Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч.

Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят «тачки» вперед: те, кто находятся в упоре лежа, перебирают руками. Когда «водитель» тачки пересечет линию финиша (в 10—15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с «тачкой» пересечет линию старта.