

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования администрации г.Твери

МОУ СОШ №50

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Т.С.Кудрявцева
б/н от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ СОШ № 50

Н.В.Близнецова
Приказ № 360 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Легкая атлетика»

13-17 лет

г.Тверь, 2024

Пояснительная записка

Актуальность программы

Нет сомнения в том, что все мы искренне желаем здоровья нашим детям. Мы хотим их видеть жизнерадостными и увлеченными, умными и способными решить любую задачу. Один из путей, который ведет к этому – физическая культура и спорт. Древние греки высекли когда-то на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай». Давно известно, что чем раньше дети начинают ходить, бегать, заниматься гимнастикой, физкультурой, тем быстрее их тела делаются сильными, гибкими и стройными, походка – легкой и грациозной, жесты и мимика – изящными, выразительными, красивыми. И эти стать и изящество, усвоенные с детства, остаются надолго, часто украшая человека даже в глубокой старости. Движение – путь не только к здоровью и красоте, но и к развитию интеллекта. Во всем многообразии видов физических упражнений бег занимает особое место. Во время бега в работу включаются все основные группы мышц, усиливается работа всех органов и систем нашего организма. Бег основа легкой атлетики. Он характеризуется регулярным повторением одного и того же цикла движений, при котором тело «то соприкасается с почвой одной ногой, то летит в воздухе» (П.Ф. Лесгафт). Таким образом, бег относится к группе так называемых циклических движений. Будучи естественным способом передвижения человека, бег в то же время включается в программу всех известных нам соревнований по легкой атлетике. Кроме того, он является составной частью многих других легкоатлетических упражнений, таких, как прыжки в длину, в высоту, тройным, с шестом, метание копья.

Цели и задачи программы:

Цель: Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливания организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучения умения расслаблять мышцы;
- обучения основам техники бега, прыжков и метании;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов.
- изучении правил соревнований;
- овладения навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики.

Образовательная программа по легкой атлетике имеет физкультурно – спортивную направленность.

Организация образовательного процесса

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут. Программа реализуется на базе МОУ СОШ №50. Занятия три раза в неделю по одному часу. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недели занятий.

1.Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно–тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

2.Условия реализации программы:

наличие беговой дорожки, секторов для прыжков и метаний, спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов соревнований, обучающих роликов.

3.Предполагаемые результаты:

Основная форма отслеживания результатов - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в школьных соревнованиях различного уровня. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах УТГ, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них. По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения. По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.

Учебно-тематический план

№пп	Раздел	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка	22
3	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	2
4	Технико-тактическая подготовка	39
5	Восстановительные мероприятия	1
6	Инструкторско-судейская практика	2
7	Специально-физическая подготовка	38
8	Соревнования	по календарю

Содержание изучаемого курса

На первом году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 200м, 400 м, 600м прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие и средние дистанции делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в июне в спортивно-оздоровительном лагере.

В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

1. Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

2. Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделено 6 основных тем:

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Внешние признаки утомления

Признаки
усталости

Степень утомления

Небольшая

Значительная

Резкая (большая)

Окраска кожи

Небольшое покраснение

Значительное покраснение

Резкое покраснение или побледнение. синюшность
Потливость
Небольшая
Большая (плечевой пояс)
Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание
Учащенное, ровное
Сильно учащенное
Резко учащенное, поверхностное; с отдельными глубокими вдохами, сменяющееся
беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение
Быстрая походка
Неуверенный шаг, покачивания
Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге,
в походах |
Внимание
Хорошее,
безошибочное выполнение
указаний
Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений
передвижения
Замедленное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды
Самочувствие
Никаких жалоб
Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение
Жалобы на те же явления: головная боль, жжение в груди, тошнота

Календарно-тематическое планирование

Название раздела	Дата урока	Тема урока	Содержание	Количество часов
Теоретическая подготовка		Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1
		История развития легкой атлетики	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России	1
		Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	2
Общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка		Спортивная ходьба	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза	2

			- изучение работы рук в сочетании с движениями ног	
		Изучение техники бега	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой -изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	2
			ОФП. Низкий старт, стартовый разбег	1
			ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра	1
		Бег на короткие дистанции	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	2
			Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1
			Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1
			Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	1
			Обучение технике спринтерского бега:	1

			<ul style="list-style-type: none"> - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд 	
			<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок 	2
			<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции 	2
			<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике 	2
			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2
			ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2
Теоретические		Прыжки в высоту	Понятие об	2

занятия по технике легкоатлетических видов спорта		и длину. Общие основы техники прыжков	отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и ростовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали	
Технико-тактическая подготовка		Прыжки в длину	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2
		Прыжки в длину	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» -ознакомление с техникой -изучение отталкивания -изучение сочетания разбега с отталкиванием -изучение техники полетной фазы -изучение группировки и приземления	2
			ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	1
			ОФП.	1

			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат	
			ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	2
		Эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2
			ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	2
			Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2
		Прыжки в высоту	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	2
			Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» -изучение техники отталкивания -изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию	2
		Кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м	2
			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра	2
			ОФП. Бег с ускорением.	1

			Метание набивных мячей 1 кг	
			СОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг	1
			Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники)	1
			СОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту	1
			Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1
			СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1
			СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м	1
		Кроссовая подготовка	ОФП. Кроссовый бег 1000 м	2
			ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2

			ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра	2
			ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра	1
			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2
			Соревнования по бегу на длинные дистанции. 1000 м	1
Восстановительные мероприятия			Практические рекомендации по восстановлению	1
Инструкторско-судейская практика			Правила проведения соревнований, работа с измерительной техникой (секундомером, инвентарем).	1
			Инструктаж Т. Б. на соревнованиях. Правила поведения участников на соревнованиях	1
Специально-физическая подготовка		Бег на короткие дистанции	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	2
			Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	1
			Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1

			Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	1
			Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1
			Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	1
			ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м	1
			ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2
		Прыжки в длину	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1

			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» -отталкивание, -сочетание разбега с отталкиванием	1
			ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» -техника полетной фазы, -группировка и приземление	2
			Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	2
		Метание мяча	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1
			ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг	1
			ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1
			Соревнования по метанию мяча на дальность	1
		Эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижная игра	2
		Кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-	2

			500 м	
			ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра	1
			Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг	1
			СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
			Бег на средние учебные дистанции.	1
			СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
			СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1
			СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	1
			ОФП. Кроссовый бег 1000 м	1
			ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м	1
			ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра	1
			ОРУ. Ходьба и бег в	1

			течение 7-8 мин. Подвижная игра	
			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок	1
			Соревнования по бегу на длинные дистанции	2

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

легкоатлетической спортивной площадки

специализированных секторов для прыжков и метаний.

тренажерного зала.

спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам

проведения соревнований по легкой атлетике.

- легкоатлетической одежды и специальной обуви.
- видеозаписей тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира.
- видеотехнического и коммуникационного оборудования

Литература

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
8. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
9. Федотов М., Данилова Л. Энциклопедия физической подготовки к школе. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Гранд», 2012
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Дикунь В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года. (8-9 лет)

п/п	вид	Отметка	юноши	девушки
1	Челночный бег 3x10 м	5	9,2	9,3
		4	10,0	10,3
		3	10,4	10,8
2	Бег 60 м.	5	10,5	10,5
		4	10,1	11,0
		3	11,5	11,5
3	Прыжок в длину с места	5	155	150
		4	145	140
		3	135	130

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для групп начальной подготовки 1-го года обучения (8-9 лет)

п/п	вид	Отметка	юноши	девушки
1	Челночный бег 3x10 м	5	8,6-8,8	9,1-9,3
		4	8,9-9,8	9,5-10,3
		3	9,9-10,2	10,4-10,8
2	Бег 60 м.	5	10,2	10,3
		4	10,8	10,8
		3	11,4	11,5
3	Прыжок в длину с места	5	160	155
		4	150	145
		3	140	135
	Бросок н/мяча из-за		350	300

	ГОЛОВЫ			
			300	250
			250	220

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения 12-13 лет

п/п	вид	Отметка	юноши	девушки
1	Челночный бег 3x10 м	5	8,2-8,3	8,7-8,8
		4	8,4-8,6	8,9-9,6
		3	8,7-9,0	9,7-10,0
2	Бег 60 м.	5	9,3	10,5
		4	9,8	10,7
		3	10,3	11,1
3	Прыжок в длину с места	5	190	180
		4	170	160
		3	150	140
4	Тройной прыжок	5	540-600	470-510
		4	500-539	450-469
		3	460-499	380-449
	Бросок н/мяча из-за головы	5	410-450	360-420
		4	370-409	340-359
		3	340-369	300-339
	Бег 300м.	5	59,0	1.01,0
		4	1.04,0	1.06,0
		3	1.08,0	1.12,0
	Бег 600м	5	2.05,0	2.25,0
		4	2.15,0	2.35,0
		3	2.25,0	2.45,0

Специальные тренировочные средства для подготовки бегунов на короткие и средние дистанции
(стандартные тренировочные задания по беговой подготовк)

Специальные тренировочные средства для подготовки бегунов на короткие дистанции
(стандартные тренировочные задания по беговой подготовке)

№ задания	Направленность	Средства	Методы				Нагрузка	
			Метод выполнения упражнений	Интенсивность, %	Интервал отдыха, мин	Примерная ЧСС, уд./мин	Объем, м	Общее время, мин
1.	Совершенствование скоростных	Бег с низкого	повторно	75-90	2-3	150-170	240-400	20-25

	способностей	старта 8х30 м						
2.	-//-	Бег с низкого старта 4х40 м 4х50 м	-//-	75-90	2-3	150-170	360-500	20-25
3.	-//-	Бег с низкого старта 4х40 м 4х60 м 4х30 м	-//-	75-90	2-3	150-170	520-700	20-35
4.	-//-	Бег с низкого старта 3х30 м 3х40 м 3х50 м 3х20 м	-//-	75-90	2-3	150-170	420-600	20-30
5.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег с низкого старта 6х30 м	переменно	70-90	через 80- 100 м	160-180	300+400= 700	6-7
6.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с хода 8х30 м	повторно	80-95	2-3	150-170	240-400	20-30
7.	-//-	Бег со старта 6х60 м	-//-	80-95	2-3	160-180	360-480	20-25
8.	-//-	Бег со старта 4х80 м	-//-	80-95	3-5	160-180	320-400	20-30
9.	-//-	Бег со старта 3х40 м 3х80 м 1х100 м	-//-	75-95	3-5	160-180	460-600	25-35
10.	-//-	Бег со старта 1х100 м 3х80 м 3х40 м	-//-	75-95	3-5	160-180	470-600	25-35
11.	-//-	Бег со старта 2х30 м 2х60 м 2х80 м 2х100 м 2х30 м	-//-	75-95	3-5	160-180	600-800	35-40
12.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 4х100 м	-//-	80-95	3-5	160-180	400-500	10-16

13.	-//-	Бег 2x120 м 2x150 м 2x200 м	-//-	60-90	2-5	160-190	800-920	15-35
14.	-//-	Бег 2x200 м 2x150 м 2x120 м 2x60 м	-//-	60-90	2-5	160-190	920-1080	20-40
15.	-//-	Бег 4x150 м	-//-	75-95	2-5	160-190	600-680	8-18
16.	-//-	Бег 4x200 м	-//-	70-90	2-6	170-190	800-880	8-20
17.	-//-	Бег 3x300 м	-//-	70-90	3-10	170-190	900-960	8-25
18.	-//-	Бег 400+300+200+120+60 м	-//-	60-90	3-8	170-190	1080-1180	15-36
19.	Совершенствование скоростной выносливости	Бег 600+400+300+200+100 м	повторно	60-70	3-8	170-190	1600-1700	15-36
20.	-//-	Бег 4x100 м	переменно	80-95	через 120-150 м	170-200	400+450= =850	4-5
21.	-//-	Бег 2x120 м 2x150 м 2x200 м	-//-	60-75	через 120-220 м	170-200	920+900= =1820	7-10
22.	-//-	Бег 2x220 м 2x150 м 2x120 м 2x60 м	-//-	60-75	через 120-220 м	170-200	980+1000= =1980	7-10
23.	-//-	Бег 4x150 м	-//-	75-90	через 120-200 м	170-200	600+600= =1200	5-8
24.	-//-	Бег 4x200 м	-//-	70-90	через 200-300 м	170-200	800+900= =1700	5-9
25.	-//-	Бег 3x300 м	-//-	60-90	через 300-400 м	170-200	800+900= =1700	6-9
26.	-//-	Бег 400+300+200+120+60 м	-//-	60-90	через 200-400 м	170-200	1060+1400= =2460	8-12
27.	-//-	Бег 600+400+300+200+100 м	-//-	50-75	через 200-600 м	170-200	1600+2000= =3600	9-15
28.	Совершенствование	Основная дистанция	повторно	90-100	8-10	170-200	400-700	10-15

	соревновательных способностей	+ 300м						
29.	Совершенство выносливости	Бег кроссовый 5-10 км	равномерно	50-75	-	150-180	5000-10000	20-40
30.	-//-	Бег кроссовый 5-10 км	переменно	40-80	через 100-400м	160-200	5000-10000	20-30
31.	-//-	Бег кроссовый 3-5 км	равномерно	60-80	-	150-180	3000-5000	12-20
32.	-//-	Бег кроссовый 3-5 км	переменно	40-80	через 100-200м	160-200	3000-5000	10-18
33.	-//-	«Фартлек»	-//-	50-85	через 50-300м	160-200	5000	20