Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дзержинский педагогический колледж»

**Методические рекомендации для студентов**

**по выполнению самостоятельной работы**

**по учебной дисциплине «Базовые и новые виды фиизкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки, раздел «Легкая атлетика»**

**Дзержинск – 2015**

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрено на заседании ПЦК преподавателей спец. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **Составитель Петелин А.С.** | **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по спец. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

Методические рекомендации по организации и сопровождению самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Легкая атлетика» специальность 49.02.01 Физическая культура содержат план самостоятельной работы с указанием вида самостоятельной работы в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины. Представлены задания по выполнению каждого вида самостоятельной работы, методические указания по выполнению разных видов самостоятельных работ, критерии оценки.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Легкая атлетика» разработаны в соответствии с рабочей программой данной дисциплины. Содержание методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы по данной дисциплине соответствует требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта среднего профессионального образования нового поколения.

- самостоятельная работа 111 часов.

Целью самостоятельной работы является формирование и развитие профессиональных и общих компетенций и их элементов.

Задачами методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- развитие комплексного подхода к изучению дисциплины на основе освоения ее методологических основ применения ранее полученных знаний и умений с использованием междисциплинарных связей;

- активизация самостоятельной работы обучающихся;

- содействие развитию творческого отношения к данной дисциплине;

- управление двигательной деятельностью обучающихся.

-воспитание физических качеств

Функциями методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- определение содержания работы обучающихся по овладению программным материалом;

- установление требований к результатам изучения дисциплины.

Сроки выполнения и виды отчётности самостоятельной работы определяются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся.

.

В результате освоения учебной дисциплины «Базовые новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки, раздел «Легкая атлетика обучающийся должен

**уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

**знать:**

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурной спортивной деятельности;

- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

- основы судейства по изученным базовым видам спорта;

- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В данном разделе рекомендуется изложить:

цель методических рекомендаций;

требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы, т.е. необходимо перечислить требования к знаниям, умениям, общие и профессиональные компетенции, на формирование которых направлено изучение дисциплины и выполнение самостоятельных работ;

краткое описание содержания самостоятельных работ

**СОДЕРЖАНИЕ**

Тема учебной дисциплины

Тема самостоятельной работы (содержание работы)

Цель самостоятельной работы

Задания к самостоятельной работе

Основной теоретический материал для актуализации знаний при решении поставленных задач (теоретический материал должен быть кратким) или список литературы, где изложен материал в полном объеме (основная литература и дополнительная литература)

Формы контроля (самоконтроля)

**План самостоятельной работы по учебной дисциплине «Легкая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Название темы | Содержание  (вид) сам. работы | Знания умения | Формируемые  ОК и ПК | Кол-во  часов | Форма контроля  (отчетности) |
| 1 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 5часов | Контрольный бег на определение уровня общей выносливости. |
| 2 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | .Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 3 часа | Контрольный бег на определение скоростных качеств. |
| 3 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 3час | Выполнение специальных упражнений на технику. |
| 4 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Специальные подводящие упражнения для прыгунов в высоту способом «перешагивание» | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК4  ОК5  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение специальных упражнений на технику. |
| 5 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Прыжки с ноги на ногу | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение задания на результат. |
| 6 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнения на результат. |
| 7 | **Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.** | Освоение и совершенствование специальных развивающих и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов легкой атлетики и развития физических качеств | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК4  ОК5  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 8часов | Выполнение упражнения на технику. |
| 8 | **Тема 1.8. Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка** | Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя. Силовые упражнения с преодолением собственного веса. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 3часа | Выполнение упражнения на технику. |
| 9 | **Тема1.2.Основы техники ходьбы, бега. Воспитание общей и специальной выносливости** | Специальные подводящие упражнении ходоков. Длительная спортивная ходьба с умеренной скоростью | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3  ОК1.  ОК2.  ОК4  ОК5  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 3часа | Выполнение упражнения на технику. |
| 10 | **Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка** | Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнения на результат. |
| 11 | **Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка** | Силовые упражнения с преодолением собственного веса. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 1час | Выполнение упражнения на результат. |
| 12 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 4часа | Выполнение упражнения на результат. |
| 13 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Контрольный бег на определение скоростных качеств |
| 14 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение специальных упражнений на технику. |
| 15 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в длину | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК4  ОК5  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение специальных упражнений на технику |
| 16 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Прыжки с ноги на ногу. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнений на результат |
| 17 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 4часа | Выполнение упражнения на результат |
| 18 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью | **Уметь:** выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Контрольный бег на определение скоростных качеств |
| 19 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях | **Уметь**:выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение специальных упражнений на технику. |
| 20 | **Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений** | Освоение и совершенствование специальных подводящих упражнений, применяемых при обучении техники видов легкой атлетики ( метание е копья) | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК4  ОК5  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 6часов | Выполнение упражнений на технику |
| 21 | **Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.** | Специальные упражнения для прыгунов в высоту способом «фосбери-флоп» | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК4  ОК5  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнений на технику |
| 22 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью | **Уметь:**выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Контрольный бег на определение скоростных качеств. |
| 23 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**. | Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение специальных упражнений на технику |
| 22 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости** | Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью | **Уметь:**выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Контрольный бег на определение скоростных качеств. |
| 23 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости** | Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение специальных упражнений на технику |
| 24 | **Тема 1.8. Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка** | Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя. Силовые упражнения с преодолением собственного веса. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнения на результат |
| 25 | **Тема 1.8. Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка** | Подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища, подъем ног | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнения на результат |
| 26 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости** | Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 3часа | Выполнение упражнения на результат. |
| 27 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости** | Повторный бег в гору, с горы. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | *Контрольный* бег на определение уровня специальной выносливости |
| 28 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости** | Прыжки с ноги на ногу на длинные отрезки. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | выполнение контрольного упражнения на результат |
| 29 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Специальные упражнения прыгуна в длину. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК4  ОК5  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение специальных упражнений на технику |
| 30 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Многократные прыжки с места. Упражнения для укрепления силы ног. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнений на результат |
| 31 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости** | Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнения на результат |
| 32 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости** | Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью | **Уметь:**выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Контрольный бег на определение скоростных качеств. |
| 33 | **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости** | Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях | **Уметь:**выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | . Выполнение специальных упражнений на технику. |
| 34 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в длину, в высоту. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК4  ОК5  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение специальных упражнений на технику |
| 35 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Прыжки с ноги на ногу. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнений на результат |
| 36 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Упражнения для укрепления силы ног | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнений на результат |
| 37 | **Тема 1.7.Основы техники прыжков** | Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в длину в высоту. | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; | ОК1.  ОК2.  ОК4  ОК5  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение специальных упражнений на технику. |
| 38 | **Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка** | Подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища, подъем ног | **Уметь:**  выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;  **Знать:**  особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | ОК1.  ОК2.  ОК12.  ПК1.1.  ПК1.3 | 2часа | Выполнение упражнения на результат |

**Самостоятельная работа №1**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие общей (аэробной) выносливости.

**Учебное задание:** Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Основными методами развития **общей выносливости** являются:

- равномерный;

- переменный;

- повторный;

- метод круговой тренировки;

- игровой.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20мин, выполняемые в анаэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1*.Доступность*. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. При этом учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовки. После адаптации организма к нагрузке следует пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения.

2.*Систематичность.* Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузок и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими тренировки на выносливость должны сочетаться с днями отдыха. При использовании бега он должен сочетаться с ходьбой.

3.*Постепенность.* Выражает тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа с о школьниками осуществляется на пульсе 140-150уд/мин. 8-9 лет – 10-15мин; 11-12 лет – 15-20мин; 14-15 лет – 20-30мин.

С ростом подготовленности спортсмена в выносливости увеличиваться время и интенсивность выполнения упражнения.

**Форма контроля:** Контрольный бег на определение уровня общей выносливости.

**Указания по выполнению задания:** Бег выполняется в естественных условиях с равномерной скоростью (юноши- 6 мин. На 1км;, девушки-6м.30сек) по 30 мин. через один день ( 10занятий)

**Критерии оценки:** тест Купера (12-ти минутный бег)

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 12мин.00сек. 13мин.30сек.

«**4**»- 12мин.30сек. 14мин00сек.

«**3**»-13мин.30сек. 15мин.00сек.

**Время выполнения** 5час

**Самостоятельная работа №2**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие быстроты, скоростной выносливости.

**Учебное задание:** .Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Основными средствами воспитания *быстроты движений* служат упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью:

1.*Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (15-20с.) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

2.*Общеподготовителные упражнения* (спринтерские, прыжковые упражнения игры с выраженными моментами ускорений).

3.*Специально\_подготовительные упражнения,* где необходимо тщательно соблюдать правила структурного подобия.

Методические указания к развитию быстроты:

- для воспитания быстроты применяются упражнения в своем и других видах спорта. При этом спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык, чтобы волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

-общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в большей мере для юных спортсменов;

- наиболее важное значение для воспитания быстроты имеют упражнения в своем виде спорта в обычных условиях, облегченных ( где создаются возможности более быстро выполнять упражнение), в затрудненных ( где проявляются более значительные усилия для выполнения быстрых движений);

-для преодоления скоростного барьера необходимо применять упражнения в облегченных условиях, что оставляет определенные следы в системе нервных процессов. Затем спортсмен пробует проявить ту же быстроту в обычных условиях;

-с целью превышения максимальной скорости передвижения и частоты движений можно использовать звуковой ускоряющий ритм;

-при выполнении скоростных упражнений чрезвычайно важна роль психической настроенности, воли и направленности мыслей спортсмена. В воспитании волевых качеств в связи с быстротой движений очень велика роль группового выполнения упражнений в условиях эмоционального подъема, когда каждый спортсмен стремится не отстать, выйти вперед;

-при воспитании быстроты преимущественно применяется повторный метод. При этом следует придерживаться следующих правил:

а) продолжительность упражнения, количество повторений должны быть такими, чтобы скорость не снижалась;

б) отдых между упражнениями должен создавать готовность спортсмена повторить ту же работу, не снижая быстроты, но в то же время не слишком продолжительным;

в) упражнения для воспитания быстроты следует выполнять после тщательной разминки в первой части занятия;

г) основное тренировочное занятие, направленное на развитие быстроты, лучше проводить вечером, когда работоспособность организма обычно наибольшая

**Форма контроля:** Контрольный бег на определение скоростных качеств.

**Указания по выполнению задания:** Задание выполняется на дорожке стадиона .

Повторный бег:

- на отрезках 30-80 метров с максимальной скоростью;

- на отрезках 100-150 метров с околопредельной скоростью

Методические указание: перед бегом на каждом отрезке следить за восстановлением пульса

110 – 120уд\мин.

Занятия проводятся по 30мин через день (6 занятий)

**Критерии оценки**: контрольный бег на 60м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 8.0сек. 9.0сек.

«**4**»- 8.3сек. 9.3.сек.

«**3**» 9.0сек. 10.00сек.

**Время выполнения** 3час

**Самостоятельная работа №3**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** Совершенствование техники бега. Воспитание силовой выносливости

**Учебное задание:** Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных условиях используются для совершенствования техники бега ( в момент отталкивания нога полностью должна быть выпрямлена во всех суставах, бедро маховой ноги расположено параллельно беговой дорожке).

При выполнении специальных упражнений в усложненных условиях ( на песке, в гору, по мелководью) вместе с совершенствованием техники бега развивается силовая выносливость, то есть упражнения оказывают сопряженное воздействие.

**Форма контроля:**. Выполнение специальных упражнений на технику.

**Указания по выполнению задания.**

Упражнения в облегченных условиях выполняются под уклон 10-12 градусов, в обычных условиях – на дорожке стадиона, в усложненных - в гору.

Упражнения:

1.Бег с высоким подниманием бедра.

2.Бег с захлестыванием голени.

3. Семенящий бег.

4.Скачки на одной ноге с подтягиванием колена к груди.

5. «Колесо» с подскоком и на каждый шаг.

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

Время выполнения 3 часа.

**Самостоятельная работа№4.**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание»

**Учебное задание:** Специальные подводящие упражнения для прыгунов в высоту способом «перешагивание»

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

**Форма контроля:**  Выполнение специальных упражнений на технику.

**Указания по выполнению задания.**

Специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»:

- маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору;

- то же, но с маховым движение одноименной руки, с выходом на переднюю часть стопы.;

-маховые движения ногой и рукой с подскоком;

- стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены, отталкивание в сочетании с махом ногой и руками;

-имитация постановки толчковой ноги: из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу с отведением рук на замах;

- то же, но с выполнением прыжка;

-прыжок вверх с 3-х, 5-и, 7-и беговых шагов;

-имитация движений перехода через планку через начерченную линию;

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

Время выполнения 2 часа.

**Самостоятельная работа №5**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Совершенствование техники прыжков. Воспитание силовой выносливости

**Учебное задание:** Прыжки с ноги на ногу.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Данные прыжки используются в легкой атлетике для совершенствования технике прыжков в длину с места и с разбега, а также для скоростно-силовой подготовки легкоатлетов различных специализаций.

**Форма контроля:** 1. Выполнение упражнений на результат.

**Указания по выполнению задания.**

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с прыжком на маховую ногу на возвышение

-прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки через горизонтальную планку;

-прыжки на возвышение в положение «в шаге»;

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-двукратный прыжок с места;

-тройной прыжок с места.

**Критерии оценки:** Прыжок в длину с места а результат.

**Юноши Девушки**

**«5» --** 2м.40см 2м.10см

«4» - 2м.30см. 2м.00см.

«3» - 2м.15см. 1м.80см.

Время выполнения 2 часа.

**Самостоятельная работа №6**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Развитие быстроты и скоростных качеств.

**Учебное задание:** Специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Скоростные способности — это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота, реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движениям на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Старт в ответ на выстрел пистолета в л/а, плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах по свистку. Быстрота простой реакции определяется по латентному периоду реакции — отрезок от момента проявления сигнала до момента начала движения. У взрослых это время не превышает 0,3 секунды.

Частота движений, темп, интервал, затраченный на выполнение одиночного движения характеризует скоростные способности. Комплексное проявление скоростных способностей, когда элементарные скоростные способности выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В физическом воспитании наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, беге на лыжах, гребле, велогонках. Есть еще одно проявление скоростных качеств — быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении, стартовая скорость — она равна 5-6 сек

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, то есть зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют:

* частота нервно-мышечной импульсации,
* скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления,
* темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышц (волокон).

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфорокреативного и гликолитического механизмов (анаэробно — без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении скоростной деятельности составляет 0-10%.

**Форма контроля:** 1. Выполнение упражнения на результат.

**Указания по выполнению задания.**

1.Стоя у гимнастической стенки, упор руками на уровне плеч

- бег на месте с максимальной частотой, высоко поднимая бедро.

2. Старт по команде из положения сидя, лежа на животе.

3.Пробегание 30м. короткими шагами с максимальной скоростью по отметкам.

4.Повторный бег 5 раз по 20метров.

**Критерии оценки:** Контрольный бег 60м.

**Юноши Девушки**

«5» - 8.0сек. 9,0сек.

«4» - 8,3сек. 9,3сек.

«3» - 8,8сек. 9,8сек.

Время выполнения 2 часа.

**Самостоятельная работа №7**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники специальных легкоатлетических упражнений

**Учебное задание:** Освоение и совершенствование специальных развивающих и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов легкой атлетики и развития физических качеств

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

Только владея техникой специальных развивающих и подводящих упражнений, легкоатлет способен освоить основное соревновательное упражнение.

**Форма контроля:** Выполнение упражнения на технику.

**Указания по выполнению задания**

**Специальные упражнения для прыгунов в длину**

-подъем маховой ноги с выведением таза вперед;

-то же, но в сочетании сдвижением рук;

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с 1-3 беговых шагов с прыжком на маховую ногу на гимнастическую скамейку;

-прыжок в шаге с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки с короткого разбега через горизонтальную планку;

-прыжки с короткого разбега на возвышение в положение «в шаге»;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега.

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см. за 0,5 м. предполагаемого приземления;

-прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземлении.

-прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием вперед;

-прыжки в «шаге», приземляясь в положении шага в песок на обе ноги;

**Специальные упражнения для метателей**

-стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, бросок мяча из-за головы за счет хлестообразного движения;

-то же, но стоя левым боком в сторону метания.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, правая рука с мячом прямая отведена назад, бросок мяча.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, вес тела перенесен на правую согнутую ногу, бросок мяча с переносом веса левую ногу;

-стоя на правой согнутой ноге, бросок мяча с одновременной поставкой левой ноги.

-бросок мяча с одного скрестного шага;

-бросок мяча с двух скрестных шагов;

-имитация отведения мяча на два шага в ходьбе, затем в беге с постепенным увеличением скорости;

-метание мяча с четырех бросковых шагов (на первые два шага –отведение мяча, затем два скрестных шага – бросок0

-имитация выполнения метания с полного разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку;

**Специальные упражнения бегунов:**

-равномерный бег с невысокой и средней скоростью на отрезках 60-80м;

-бег с ускорением на тех же отрезках;

-бег по сигналу с места и сходу;

-специальные беговые и прыжковые упражнения на отрезках 40-50м.

-равномерный бег(60-80м.) по повороту беговой дорожки, сначала с дальней с постепенным переходом к 1-й и 2-й беговым дорожкам.;

-бег по повороту с постепенным ускорением;

-бег с уменьшением радиуса до 10-20м.

-бег с ускорением по прямой с входом в поворот и бег с ускорением по повороту с выходом на прямую.

-правила постановки толчковой и маховой ног (высокий старт) и правила установки колодок на прямой и повороте (низкий старт)

-многократное выполнение команд на старте («на старт», «внимание». «марш»);

-бег с высокого и низкого старта по повороту;

-бег с высокого и низкого старта с переходом к свободному бегу по инерции.

-бег на 30-50м. с пробеганием финишной линии, не замедляя бега;

-бросок на ленточку грудью вперед с отведением рук назад;

-бросок на ленточку боком.

-равномерный бег и с ускорением на удлиненных отрезках;

-бег с различного вида старта с различной скоростью;

-прикидки и контрольный бег на различные дистанции, в том числе и превышающие основную дистанцию.

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

Время выполнения 8часов.

**Самостоятельная работа №8**

**Тема 1.8. Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники специальных упражнений метателей, развитие скоростно – силовых качеств.

**Учебное задание:** Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя. Силовые упражнения с преодолением собственного веса.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

ОФП — это процесс всестороннего развития физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации, от подготовленности спортсмена.

Средства ОФП — физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена (бег, ходьба, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.).

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Учет этих возрастных особенностей имеет важное значение для развития и совершенствования физических качеств в процессе физической подготовки юных спортсменов.

**Форма контроля:** Выполнение упражнения на технику.

**Указания по выполнению задания**

ноги на ширине плеч, бросок мяча из-за головы хлестообразным движением руки;

-стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, бросок мяча из-за головы за счет хлестообразного движения;

-то же, но стоя левым боком в сторону метания.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, правая рука с мячом прямая отведена назад, бросок мяча.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, вес тела перенесен на правую согнутую ногу, бросок мяча с переносом веса левую ногу;

-стоя на правой согнутой ноге, бросок мяча с одновременной поставкой левой ноги.

-бросок мяча с одного скрестного шага;

-бросок мяча с двух скрестных шагов;

-имитация отведения мяча на два шага в ходьбе, затем в беге с постепенным увеличением скорости;

-метание мяча с четырех бросковых шагов (на первые два шага –отведение мяча, затем два скрестных шага – бросок0

-имитация выполнения метания с полного разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку;

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

Время выполнения 3часа.

**Самостоятельная работа №9**

**Тема1.2.Основы техники ходьбы, бега. Воспитание общей и специальной выносливости**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы

**Учебное задание:** Специальные подводящие упражнении ходоков. Длительная спортивная ходьба с умеренной скоростью.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй. При этом должны выполняться следующие два правила:

Необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землёй, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.

Вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (то есть не согнута в колене) с момента первого контакта с землёй до прохождения вертикали

**Форма контроля:** Выполнение упражнения на технику.

**Указания по выполнению задания**

-постановка прямой ноги на пятку перед собой с возвращением в исходное положение;

-из положения ноги в широком шаге, впереди стоящая – на пятке, перейти на носок сзади стоящей и на всю стопу впереди стоящей ноги и вернуться в и. п.

-ходьба с акцентированным подъемом носка стопы;

-ходьба с постановкой выпрямленной ноги с пятки с постепенным увеличением темпа движения;

-семенящая спортивная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом;

-ходьба «змейкой», по кругу, в гору;

-ходьба по прямой линии, по разметкам (4 – 4,5 стопы);

-стоя на месте, противоположные повороты таза и плечевого пояса;

- ходьба с «закручиванием» (стопа правой ноги ставится как можно больше влево, левая – вправо).

-имитация движения рук на месте;

-ходьба, руки за спиной, за головой;

-ходьба сдвижением прямых рук;

-ходьба, руки на палке, расположенной на плечах.

-ходьба с различной скоростью на различные дистанции ( до 800м.)

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

Время выполнения 3часа.

**Самостоятельная работа №10**

**Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка**

**Цель:** Скоростно - силовая подготовка метателе

**Учебное задание** Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

скоростно-силовые способности характеризуются напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной, мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Проявляется в отталкивании в прыжках в длину и высоту, финальное усилие в метаниях. К скоростно-силовым способностям относят:

* быструю силу,
* взрывную силу.

*Быстрая сила* характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

*Взрывная сила* отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достичь максимума показателей силы в возможно короткое время (низкий старт, прыжки, метания).

**Форма контроля:** Выполнение упражнения на дальность.

**Указания по выполнению задания по 5 раз каждое**

Метание камня весом 4-5кгиз различных положений:

- толкание от груди двумя руками;

-толкание от груди одной рукой (правой, левой);

-бросок снизу вперед двумя руками;

-бросок снизу двумя руками, стоя спиной в сторону метания;

- бросок двумя руками из-за головы.

**Критерии оценки:** Бросок ядра весом 4кг. из-за головы двумя руками.

**Юноши Девушки**

«5» - 7м.00см. 6м.00см.

«4» - 6м.00см. 5м00см.

«3» - 5м.00см 4м.00см.

Время выполнения 2часа

**Самостоятельная работа 11**

**Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка**

**Цель:** Силовая подготовка метателей

**Учебное задание:** Силовые упражнения с преодолением собственного веса.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

ОФП — это процесс всестороннего развития физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации, от подготовленности спортсмена.

Средства ОФП — физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена (бег, ходьба, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.).

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

**Форма контроля:** Выполнение упражнения на результат.

**Указания по выполнению задания**

Упражнения выполняются последовательно на различные группы мышц в 2 серии.

Упражнения:

1.Полуприсед—30раз.

2.Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (юноши – 30раз, девушки – 20раз).

3.Сгибание-разгибание туловища – 30 раз

4.Подтягивание из виса( девушки из виса, лежа) -8 раз (юноши), 15 раз(девушки).

**Критерии оценки:** Сгибание – разгибание туловища и з положения сидя.

**Юноши Девушки**

«5» - 55раз. 50раз.

«4» - 50раз. 45раз.

«3» - 45раз 40раз.

Время выполнения 1час

**Самостоятельная работа №12**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие общей (аэробной) выносливости.

**Учебное задание:** Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20мин, выполняемые в анаэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1*.Доступность*. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. При этом учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовки. После адаптации организма к нагрузке следует пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения.

2.*Систематичность.* Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузок и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими тренировки на выносливость должны сочетаться с днями отдыха. При использовании бега он должен сочетаться с ходьбой.

3.*Постепенность.* Выражает тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа с о школьниками осуществляется на пульсе 140-150уд/мин. 8-9 лет – 10-15мин; 11-12 лет – 15-20мин; 14-15 лет – 20-30мин.

С ростом подготовленности спортсмена в выносливости увеличиваться время и интенсивность выполнения упражнения.

**Форма контроля:** Контрольный бег на определение уровня общей выносливости.

**Указания по выполнению задания:** Бег выполняется в естественных условиях с равномерной скоростью (юноши- 5 мин. 40се на 1км;, девушки-6м.10сек) по 30 мин. через один день ( 10занятий)

**Критерии оценки:** тест Купера (12-ти минутный бег)

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 11мин.40сек. 13мин.10сек.

«**4**»- 12мин.10сек. 13мин40сек.

«**3**»-13мин.30сек. 14мин.40сек.

**Время выполнения** 4час

**Самостоятельная работа №13**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие быстроты, скоростной выносливости.

**Учебное задание:** .Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Основными средствами воспитания *быстроты движений* служат упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью:

1.*Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (15-20с.) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

2.*Общеподготовителные упражнения* (спринтерские, прыжковые упражнения игры с выраженными моментами ускорений).

3.*Специально\_подготовительные упражнения,* где необходимо тщательно соблюдать правила структурного подобия.

Методические указания к развитию быстроты:

- для воспитания быстроты применяются упражнения в своем и других видах спорта. При этом спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык, чтобы волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

-общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в большей мере для юных спортсменов;

- наиболее важное значение для воспитания быстроты имеют упражнения в своем виде спорта в обычных условиях, облегченных ( где создаются возможности более быстро выполнять упражнение), в затрудненных ( где проявляются более значительные усилия для выполнения быстрых движений);

-упрочив навык на оптимальной скорости, увеличивают скорость выполнения движений. Далее тренировка проводится на новой оптимальной скорости. При этом предпринимаются попытки отодвинуть верхнюю границу оптимальной быстроты;

-для преодоления скоростного барьера необходимо применять упражнения в облегченных условиях, что оставляет определенные следы в системе нервных процессов. Затем спортсмен пробует проявить ту же быстроту в обычных условиях;

-при выполнении скоростных упражнений чрезвычайно важна роль психической настроенности, воли и направленности мыслей спортсмена. В воспитании волевых качеств в связи с быстротой движений очень велика роль группового выполнения упражнений в условиях эмоционального подъема, когда каждый спортсмен стремится не отстать, выйти вперед;

-при воспитании быстроты преимущественно применяется повторный метод. При этом следует придерживаться следующих правил:

а) продолжительность упражнения, количество повторений должны быть такими, чтобы скорость не снижалась;

б) отдых между упражнениями должен создавать готовность спортсмена повторить ту же работу, не снижая быстроты, но в то же время не слишком продолжительным;

в) упражнения для воспитания быстроты следует выполнять после тщательной разминки в первой части занятия;

г) основное тренировочное занятие, направленное на развитие быстроты, лучше проводить вечером, когда работоспособность организма обычно наибольшая

**Форма контроля:** Контрольный бег на определение скоростных качеств.

**Указания по выполнению задания:** Задание выполняется на дорожке стадиона .

Повторный бег:

- на отрезках 30-100 метров с максимальной скоростью;

- на отрезках 100-200 метров с околопредельной скоростью

Методические указание: перед бегом на каждом отрезке следить за восстановлением пульса

110 – 120уд\мин.

Занятия проводятся по 30мин через день (4 занятия)

**Критерии оценки**: контрольный бег на 60м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 7.9сек. 7.9сек.

«**4**»- 8.2сек. 9.1.сек.

«**3**» 8.8сек. 9.8сек.

**Время выполнения 2** часа

**Самостоятельная работа №14**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** Совершенствование техники бега. Воспитание силовой выносливости

**Учебное задание:** Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных условиях используются для совершенствования техники бега ( в момент отталкивания нога полностью должна быть выпрямлена во всех суставах, бедро маховой ноги расположено параллельно беговой дорожке).

При выполнении специальных упражнений в усложненных условиях ( на песке, в гору, по мелководью) вместе с совершенствованием техники бега развивается силовая выносливость, то есть упражнения оказывают сопряженное воздействие.

**Форма контроля:** 1. Выполнение специальных упражнений на технику.

**Указания по выполнению задания.**

Упражнения в облегченных условиях выполняются под уклон 10-12 градусов, в обычных условиях – на дорожке стадиона, в усложненных - в гору.

Упражнения:

1.Бег с высоким подниманием бедра, продвигаясь боком.

2.Бег с захлестыванием голени, продвигаясь спиной вперед.

3. Семенящий бег.

4.Скачки на одной ноге с подтягиванием колена к груди.

5. «Колесо» с подскоком и на каждый шаг.

6.Прыжки с ноги на ногу

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Время выполнения** 2 часа.

**Самостоятельная работа№15.**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники прыжков в длину

**Учебное задание:** Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в длину

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

**Форма контроля:**  Выполнение специальных упражнений на технику.

**Указания по выполнению задания.**

-подъем маховой ноги с выведением таза вперед;

-то же, но в сочетании сдвижением рук;

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с 1-3 беговых шагов с прыжком на маховую ногу на возвышение

-прыжок в шаге с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки с короткого разбега на возвышение в положение «в шаге»;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-имитация вылета в «шаге» и группировка в висе

-из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Время выполнения** 2 часа.

**Самостоятельная работа №16**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Совершенствование техники прыжков. Воспитание силовой выносливости

**Учебное задание:** Прыжки с ноги на ногу.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Данные прыжки используются в легкой атлетике для совершенствования технике прыжков в длину с места и с разбега, а также для скоростно-силовой подготовки легкоатлетов различных специализаций.

**Форма контроля:**  Выполнение упражнений на результат.

**Указания по выполнению задания.**

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с прыжком на маховую ногу на возвышение

-прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки через горизонтальную планку;

-прыжки на возвышение в положение «в шаге»;

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-двукратный прыжок с места;

-тройной прыжок с места.

**Критерии оценки:** Тройной прыжок в длину с места на результат.

**Юноши Девушки**

**«5» --** 8м.40см 7м.10см

«4» - 8м.00см. 6м.80см.

«3» - 7м.65см. 6м.30см.

Время выполнения 2 часа.

**Самостоятельная работа №17**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие общей (аэробной) выносливости.

**Учебное задание:** Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20мин, выполняемые в анаэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1*.Доступность*. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. При этом учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовки. После адаптации организма к нагрузке следует пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения.

2.*Систематичность.* Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузок и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими тренировки на выносливость должны сочетаться с днями отдыха. При использовании бега он должен сочетаться с ходьбой.

3.*Постепенность.* Выражает тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа с о школьниками осуществляется на пульсе 140-150уд/мин. 8-9 лет – 10-15мин; 11-12 лет – 15-20мин; 14-15 лет – 20-30мин.

С ростом подготовленности спортсмена в выносливости увеличиваться время и интенсивность выполнения упражнения.

**Форма контроля:** Контрольный бег на определение уровня общей выносливости.

**Указания по выполнению задания:** Бег выполняется в естественных условиях с равномерной скоростью (юноши- 5 мин. 40се на 1км;, девушки-6м.10сек) по 30 мин. через один день ( 10занятий)

**Критерии оценки:** тест Купера (12-ти минутный бег)

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 11мин.40сек. 13мин.10сек.

«**4**»- 12мин.10сек. 13мин40сек.

«**3**»-13мин.30сек. 14мин.40сек.

**Время выполнения** 4час

**Самостоятельная работа №18**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие быстроты, скоростной выносливости.

**Учебное задание:** .Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Основными средствами воспитания *быстроты движений* служат упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью:

1.*Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (15-20с.) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

2.*Общеподготовителные упражнения* (спринтерские, прыжковые упражнения игры с выраженными моментами ускорений).

3.*Специально\_подготовительные упражнения,* где необходимо тщательно соблюдать правила структурного подобия.

Методические указания к развитию быстроты:

-общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в большей мере для юных спортсменов;

- наиболее важное значение для воспитания быстроты имеют упражнения в своем виде спорта в обычных условиях, облегченных ( где создаются возможности более быстро выполнять упражнение), в затрудненных ( где проявляются более значительные усилия для выполнения быстрых движений);

-в процессе обучения спортивной технике быстрота движений повышается до тех пор, пока не начинают возникать излишние напряжения. Поэтому ее необходимо снизить до оптимальной;

-упрочив навык на оптимальной скорости, увеличивают скорость выполнения движений. Далее тренировка проводится на новой оптимальной скорости. При этом предпринимаются попытки отодвинуть верхнюю границу оптимальной быстроты;

-для преодоления скоростного барьера необходимо применять упражнения в облегченных условиях, что оставляет определенные следы в системе нервных процессов. Затем спортсмен пробует проявить ту же быстроту в обычных условиях;

-с целью превышения максимальной скорости передвижения и частоты движений можно использовать звуковой ускоряющий ритм;

-при выполнении скоростных упражнений чрезвычайно важна роль психической настроенности, воли и направленности мыслей спортсмена. В воспитании волевых качеств в связи с быстротой движений очень велика роль группового выполнения упражнений в условиях эмоционального подъема, когда каждый спортсмен стремится не отстать, выйти вперед;

-при воспитании быстроты преимущественно применяется повторный метод. При этом следует придерживаться следующих правил:

а) продолжительность упражнения, количество повторений должны быть такими, чтобы скорость не снижалась;

б) отдых между упражнениями должен создавать готовность спортсмена повторить ту же работу, не снижая быстроты, но в то же время не слишком продолжительным;

в) упражнения для воспитания быстроты следует выполнять после тщательной разминки в первой части занятия;

г) основное тренировочное занятие, направленное на развитие быстроты, лучше проводить вечером, когда работоспособность организма обычно наибольшая

**Форма контроля:** Контрольный бег на определение скоростных качеств.

**Указания по выполнению задания:** Задание выполняется на дорожке стадиона .

Повторный бег:

- на отрезках 30-100 метров с максимальной скоростью;

- на отрезках 100-200 метров с околопредельной скоростью

Методические указание: перед бегом на каждом отрезке следить за восстановлением пульса

110 – 120уд\мин.

Занятия проводятся по 30мин через день (4 занятия)

**Критерии оценки**: контрольный бег на 60м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 7.9сек. 7.9сек.

«**4**»- 8.2сек. 9.1.сек.

«**3**» 8.8сек. 9.8сек.

**Время выполнения 2** часа

**Самостоятельная работа №19**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** Совершенствование техники бега. Воспитание силовой выносливости

**Учебное задание:** Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных условиях используются для совершенствования техники бега ( в момент отталкивания нога полностью должна быть выпрямлена во всех суставах, бедро маховой ноги расположено параллельно беговой дорожке).

При выполнении специальных упражнений в усложненных условиях ( на песке, в гору, по мелководью) вместе с совершенствованием техники бега развивается силовая выносливость, то есть упражнения оказывают сопряженное воздействие.

**Форма контроля:** 1. Выполнение специальных упражнений на технику.

**Указания по выполнению задания.**

Упражнения в облегченных условиях выполняются под уклон 10-12 градусов, в обычных условиях – на дорожке стадиона, в усложненных - в гору.

Упражнения:

1.Бег с высоким подниманием бедра, продвигаясь боком.

2.Бег с захлестыванием голени, продвигаясь спиной вперед.

3. Семенящий бег.

4.Скачки на одной ноге с подтягиванием колена к груди.

5. «Колесо» с подскоком и на каждый шаг.

6.Прыжки с ноги на ногу

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Время выполнения** 2 часа.

**Самостоятельная работа №20**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники специальных легкоатлетических упражнений

**Учебное задание:** Освоение и совершенствование специальных подводящих упражнений, применяемых при обучении техники видов легкой атлетики ( метание е копья)

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

Только владея техникой специальных развивающих и подводящих упражнений, легкоатлет способен освоить основное соревновательное упражнение.

**Форма контроля:**  Выполнение упражнений на технику

**Указания по выполнению задания.**

При выполнении подводящих упражнений вместо копья используется мяч для большого тенниса.

-ноги на ширине плеч, бросок мяча из-за головы хлестообразным движением руки;

-стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, бросок мяча из-за головы за счет хлестообразного движения;

-то же, но стоя левым боком в сторону метания.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, правая рука с мячом прямая отведена назад, бросок мяча.

-стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, вес тела перенесен на правую согнутую ногу, бросок мяча с переносом веса левую ногу;

-стоя на правой согнутой ноге, бросок мяча с одновременной поставкой левой ноги.

-бросок мяча с одного скрестного шага;

-бросок мяча с двух скрестных шагов;

-имитация отведения мяча на два шага в ходьбе, затем в беге с постепенным увеличением скорости;

-метание мяча с четырех бросковых шагов (на первые два шага –отведение мяча, затем два скрестных шага – бросок0

-имитация выполнения метания с полного разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку;

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Время выполнения** 6 часов.

**Самостоятельная работа№21.**

**Тема 1.8.Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники прыжков в высоту способом «фосбери-флоп»

**Учебное задание:** Специальные упражнения для прыгунов в высоту способом «фосбери-флоп»

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

**Форма контроля:**  Выполнение специальных упражнений на технику.

**Указания по выполнению задания.**

Специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту:

- маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору;

- то же, но с маховым движение одноименной руки, с выходом на переднюю часть стопы.;

-маховые движения ногой и рукой с подскоком;

- стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены, отталкивание в сочетании с махом ногой и руками, приземлится на обе ноги;

-имитация постановки толчковой ноги: постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу с отведением рук на замах;

- то же, но с выполнением прыжка;

-прыжок вверх с 3-х шагов;

- из положения лежа на спине, мостик с упором на лопатки

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

Время выполнения 2 часа.

**Самостоятельная работа №22**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие быстроты, скоростной выносливости.

**Учебное задание:** .Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Основными средствами воспитания *быстроты движений* служат упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью:

1.*Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (15-20с.) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

2.*Общеподготовителные упражнения* (спринтерские, прыжковые упражнения игры с выраженными моментами ускорений).

3.*Специально\_подготовительные упражнения,* где необходимо тщательно соблюдать правила структурного подобия.

Методические указания к развитию быстроты:

- для воспитания быстроты применяются упражнения в своем и других видах спорта. При этом спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык, чтобы волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

-общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в большей мере для юных спортсменов;

- наиболее важное значение для воспитания быстроты имеют упражнения в своем виде спорта в обычных условиях, облегченных ( где создаются возможности более быстро выполнять упражнение), в затрудненных ( где проявляются более значительные усилия для выполнения быстрых движений);

-в процессе обучения спортивной технике быстрота движений повышается до тех пор, пока не начинают возникать излишние напряжения. Поэтому ее необходимо снизить до оптимальной;

-для преодоления скоростного барьера необходимо применять упражнения в облегченных условиях, что оставляет определенные следы в системе нервных процессов. Затем спортсмен пробует проявить ту же быстроту в обычных условиях;

-с целью превышения максимальной скорости передвижения и частоты движений можно использовать звуковой ускоряющий ритм;

-при выполнении скоростных упражнений чрезвычайно важна роль психической настроенности, воли и направленности мыслей спортсмена. В воспитании волевых качеств в связи с быстротой движений очень велика роль группового выполнения упражнений в условиях эмоционального подъема, когда каждый спортсмен стремится не отстать, выйти вперед;

-при воспитании быстроты преимущественно применяется повторный метод. При этом следует придерживаться следующих правил:

а) продолжительность упражнения, количество повторений должны быть такими, чтобы скорость не снижалась;

б) отдых между упражнениями должен создавать готовность спортсмена повторить ту же работу, не снижая быстроты, но в то же время не слишком продолжительным;

в) упражнения для воспитания быстроты следует выполнять после тщательной разминки в первой части занятия;

**Форма контроля:** Контрольный бег на определение скоростных качеств.

**Указания по выполнению задания:** Задание выполняется на дорожке стадиона .

Повторный бег:

- на отрезках 30-100 метров с максимальной скоростью;

- на отрезках 100-200 метров с околопредельной скоростью

Методические указание: перед бегом на каждом отрезке следить за восстановлением пульса

110 – 120уд\мин.

Занятия проводятся по 30мин через день (4 занятия)

**Критерии оценки**: контрольный бег на 60м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 7.9сек. 7.9сек.

«**4**»- 8.2сек. 9.1.сек.

«**3**» 8.8сек. 9.8сек.

**Время выполнения 2** часа

**Самостоятельная работа №23**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** Совершенствование техники бега. Воспитание силовой выносливости

**Учебное задание:** Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных условиях используются для совершенствования техники бега ( в момент отталкивания нога полностью должна быть выпрямлена во всех суставах, бедро маховой ноги расположено параллельно беговой дорожке).

При выполнении специальных упражнений в усложненных условиях ( на песке, в гору, по мелководью) вместе с совершенствованием техники бега развивается силовая выносливость, то есть упражнения оказывают сопряженное воздействие.

**Форма контроля:** 1. Выполнение специальных упражнений на технику.

**Указания по выполнению задания.**

Упражнения в облегченных условиях выполняются под уклон 10-12 градусов, в обычных условиях – на дорожке стадиона, в усложненных - в гору.

Упражнения:

1.Бег с высоким подниманием бедра, продвигаясь боком.

2.Бег с захлестыванием голени, продвигаясь спиной вперед.

3. Семенящий бег.

4.Скачки на одной ноге с подтягиванием колена к груди.

5. «Колесо» с подскоком и на каждый шаг.

6.Прыжки с ноги на ногу

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Время выполнения** 2 часа.

**Самостоятельная работа №24**

**Тема 1.8. Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники специальных упражнений метателей, развитие скоростно – силовых качеств.

**Учебное задание:** Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя. Силовые упражнения с преодолением собственного веса.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

ОФП — это процесс всестороннего развития физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации, от подготовленности спортсмена.

Средства ОФП — физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена (бег, ходьба, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.).

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

**Форма контроля:** Выполнение упражнения на технику.

**Указания по выполнению задания**

Специальные упражнения метателя ядра:

-ядро кладется на основание пальцев;

-перебрасывание снаряда из рук в руки;

-толкание ядра вверх на небольшую высоту , с последующей ловлей;

-толкание ядра вперед-вверх стоя полубоком к напрвлению метания.

-из исходного положения – ноги шире плеч. Ядро в ключичной впадине, полуприсед, плечи повернуты вправо, закрыться левой рукой, вес тела переместить на правую ногу – выталкивание ядра с места. стоя левым боком к направлению толкания;

-то же, но стоя спиной к направлению метания.

-предварительные скачки на правой ноге спиной вперед без махового движения левой ноги;

-то же, но с махом левой ноги без постановки и с постановкой на опору после скачка.

-толкание ядра со скачка облегченного веса вне круга;

-толкание ядра со скачка из круга.

-метание ядра из различных исходных положений;

-толкание ядра разного веса из круга со скачка;

- метание ядра из различных положений.

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

Время выполнения 3часа.

**Самостоятельная работа №25**

**Тема 1.8. Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка**

**Цель:** Общая физическая подготовка метателя

**Учебное задание:** Подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища, подъем ног

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

ОФП — это процесс всестороннего развития физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации, от подготовленности спортсмена.

Средства ОФП — физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена (бег, ходьба, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.).

**Форма контроля:** Выполнение контрольных нормативов ОФП.

**Указания по выполнению задания**

**Упражнение №1**

1.Подтягивание на высокой перекладине 4 подхода по 7раз (юноши)

2.Подтягивание из положения « вис лежа» 4 подхода по 10 раз (девушки)

**Упражнение №2**

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: юноши - подхода по 15 раз.

девушки-4 подхода по 10 раз

**Упражнение №3**

В положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища 4подхода по 20 раз

**Упражнение №4**

В положении лежа на спине подъем ног 4 подхода по 20 раз

**Критерии оценки**: контрольный бег на 60м.

**Юноши:**

**Подтягивание**

**Юноши Девушки**

**«5**»- 12раз. 20раз.

«**4**»- 10раз. 17раз

«**3**» -7раз 14раз

Время выполнения 2часа

**Самостоятельная работа №26**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие общей (аэробной) выносливости.

**Учебное задание:** Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20мин, выполняемые в анаэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1*.Доступность*. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. При этом учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовки. После адаптации организма к нагрузке следует пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения.

2.*Систематичность.* Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузок и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими тренировки на выносливость должны сочетаться с днями отдыха. При использовании бега он должен сочетаться с ходьбой.

3.*Постепенность.* Выражает тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа с о школьниками осуществляется на пульсе 140-150уд/мин. 8-9 лет – 10-15мин; 11-12 лет – 15-20мин; 14-15 лет – 20-30мин.

С ростом подготовленности спортсмена в выносливости увеличиваться время и интенсивность выполнения упражнения.

**Форма контроля:** Контрольный бег на определение уровня общей выносливости.

**Указания по выполнению задания:** Бег выполняется в естественных условиях с равномерной скоростью (юноши- 5 мин. 40се на 1км;, девушки-6м.10сек) по 30 мин. через один день ( 8занятий)

**Критерии оценки:** тест Купера (12-ти минутный бег)

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 11мин.30сек. 13мин.00сек.

«**4**»- 12мин.00сек. 13мин30сек.

«**3**»-12мин.30сек. 14мин.00сек.

**Время выполнения** 3час

**Самостоятельная работа №27**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие специальной (анаэробной) выносливости.

**Учебное задание:** Повторный бег в гору, с горы.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения**

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Повторный бег в гору, с горы является специальным упражнением для развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции.

***Форма контроля:*** *Контрольный* бег на определение уровня специальной выносливости.

**Указания по выполнению задания:**

Повторный бег в гору с горы 10 раз по 30 метров через 100метров ходьбы.

**Критерии оценки:** Контрольный бег 1500м.(юноши), 1000м.(девушки)

**«5**»- 5мин.00сек. 3мин.40сек.

«**4**»- 5мин.20сек. 3мин50сек.

«**3**»-5мин.50сек. 4мин.10сек.

**Время выполнения** 2час

**Самостоятельная работа №28**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие специальной (анаэробной) выносливости.

**Учебное задание:** Прыжки с ноги на ногу на длинные отрезки.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения**

СФП — это процесс развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, специфичных для избранного вида спорта.

Задачи — создать базу для достижений в избранном виде спорта. Средства СФП — специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется скоростно-силовыми возможностями; в других — выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием физических качеств.

Существует обратная зависимость между возрастом спортсмена и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше удельный вес ОФП. С ростом квалификации юного спортсмена из года в год увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Прыжки на длинных отрезках являются специальным упражнением для развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции.

**Форма контроля:** выполнение контрольного упражнения на результат

**Указания по выполнению задания:**

Повторное выполнение прыжков с ноги на ногу 10 раз по 100м

**Критерии оценки:** Прыжки с ноги на ногу на время.

**Критерии оценки:** Тройной прыжок в длину с места на результат.

**Юноши Девушки**

**«5» --** 22сек 24сек.

«4» - 21сек. 25сек.

«3» - 23сек. 27сек.

Время выполнения 2 часа.

**Самостоятельная работа №29**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Совершенствование техники прыжков. Воспитание силовой выносливости

**Учебное задание:** Специальные упражнения прыгуна в длину.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Данные прыжки используются в легкой атлетике для совершенствования технике прыжков в длину с места и с разбега, а также для скоростно-силовой подготовки легкоатлетов различных специализаций.

**Форма контроля:** 1. Выполнение упражнений на результат.

**Указания по выполнению задания.**

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с прыжком на маховую ногу на возвышение

-прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки через горизонтальную планку;

-прыжки на возвышение в положение «в шаге»;

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

**Критерии оценки:** Тройной прыжок в длину с места на результат.

**Юноши Девушки**

**«5» --** 8м.40см 7м.10см

«4» - 8м.00см. 6м.80см.

«3» - 7м.65см. 6м.30см.

Время выполнения 2 часа.

**Самостоятельная работа № 30**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Совершенствование техники прыжков. Воспитание силовой выносливости

**Учебное задание:** Многократные прыжки с места. Упражнения для укрепления силы ног.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Данные прыжки используются в легкой атлетике для совершенствования технике прыжков в длину с места и с разбега, а также для скоростно-силовой подготовки легкоатлетов различных специализаций.

**Форма контроля:** 1. Выполнение упражнений на результат.

**Указания по выполнению задания.**

Последовательность выполнения упражнений:

- прыжок с места,

-двойной прыжок с места;

-тройной прыжок с места;

-пятикратный прыжок с места.

Каждое упражнение выполняется по 10 раз.

**Критерии оценки:** Прыжок с местав длину с места на результат.

**Юноши Девушки**

**«5» --** 2м.50см 2м.20см

«4» - 2м.35см. 2м.00см.

«3» - 2м.20см. 1м.90см.

Время выполнения 2часа

**Самостоятельная работа №31**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие общей (аэробной) выносливости.

**Учебное задание:** Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20мин, выполняемые в анаэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1*.Доступность*. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. При этом учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовки. После адаптации организма к нагрузке следует пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения.

2.*Систематичность.* Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузок и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими тренировки на выносливость должны сочетаться с днями отдыха. При использовании бега он должен сочетаться с ходьбой.

3.*Постепенность.* Выражает тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа с о школьниками осуществляется на пульсе 140-150уд/мин. 8-9 лет – 10-15мин; 11-12 лет – 15-20мин; 14-15 лет – 20-30мин.

С ростом подготовленности спортсмена в выносливости увеличиваться время и интенсивность выполнения упражнения.

**Форма контроля:** Контрольный бег на определение уровня общей выносливости.

**Указания по выполнению задания:** Бег выполняется в естественных условиях с равномерной скоростью (юноши- 5 мин. 40се на 1км;, девушки-6м.10сек) по 40 мин. через один день ( 8занятий)

**Критерии оценки:** тест Купера (12-ти минутный бег)

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 11мин.20сек. 12мин.50сек.

«**4**»- 11мин.50сек. 13мин20сек.

«**3**»-12мин.20сек. 13мин.50сек.

**Время выполнения** 5час

**Самостоятельная работа №32**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** развитие быстроты, скоростной выносливости.

**Учебное задание:** .Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Основными средствами воспитания *быстроты движений* служат упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью:

1.*Собственно скоростные упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (15-20с.) и анаэробным алактатным энергообеспечением.

2.*Общеподготовителные упражнения* (спринтерские, прыжковые упражнения игры с выраженными моментами ускорений).

3.*Специально\_подготовительные упражнения,* где необходимо тщательно соблюдать правила структурного подобия.

Методические указания к развитию быстроты:

- для воспитания быстроты применяются упражнения в своем и других видах спорта. При этом спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык, чтобы волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

-общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в большей мере для юных спортсменов;

-упрочив навык на оптимальной скорости, увеличивают скорость выполнения движений. Далее тренировка проводится на новой оптимальной скорости. При этом предпринимаются попытки отодвинуть верхнюю границу оптимальной быстроты;

-с целью возможно большего учащения движений циклические упражнения можно выполнять с укороченной амплитудой, что повышает подвижность нервных процессов, обеспечивает чередование напряжение и расслабление мышц. Однако при этом искажается техника. Поэтому они должны занимать не более 1/5 упражнений, выполняемых с полной амплитудой;

-для преодоления скоростного барьера необходимо применять упражнения в облегченных условиях, что оставляет определенные следы в системе нервных процессов. Затем спортсмен пробует проявить ту же быстроту в обычных условиях;

-с целью превышения максимальной скорости передвижения и частоты движений можно использовать звуковой ускоряющий ритм;

-при выполнении скоростных упражнений чрезвычайно важна роль психической настроенности, воли и направленности мыслей спортсмена. В воспитании волевых качеств в связи с быстротой движений очень велика роль группового выполнения упражнений в условиях эмоционального подъема, когда каждый спортсмен стремится не отстать, выйти вперед;

-при воспитании быстроты преимущественно применяется повторный метод. При этом следует придерживаться следующих правил:

а) продолжительность упражнения, количество повторений должны быть такими, чтобы скорость не снижалась;

б) отдых между упражнениями должен создавать готовность спортсмена повторить ту же работу, не снижая быстроты, но в то же время не слишком продолжительным;

;

**Форма контроля:** Контрольный бег на определение скоростных качеств.

**Указания по выполнению задания:** Задание выполняется на дорожке стадиона .

Повторный бег:

- на отрезках 30-100 метров с максимальной скоростью;

- на отрезках 100-200 метров с околопредельной скоростью

Методические указание: перед бегом на каждом отрезке следить за восстановлением пульса

110 – 120уд\мин.

Занятия проводятся по 30мин через день (4 занятия)

**Критерии оценки**: контрольный бег на 60м.

**Юноши: Девушки**

**«5**»- 7.8сек. 8.8сек.

«**4**»- 8.1сек. 9.1.сек.

«**3**» 8.6сек. 9.6сек.

**Время выполнения 2** часа

**Самостоятельная работа №33**

**Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости**.

**Цель:** Совершенствование техники бега. Воспитание силовой выносливости

**Учебное задание:** Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных условиях используются для совершенствования техники бега ( в момент отталкивания нога полностью должна быть выпрямлена во всех суставах, бедро маховой ноги расположено параллельно беговой дорожке).

При выполнении специальных упражнений в усложненных условиях ( на песке, в гору, по мелководью) вместе с совершенствованием техники бега развивается силовая выносливость, то есть упражнения оказывают сопряженное воздействие.

**Форма контроля:** 1. Выполнение специальных упражнений на технику.

**Указания по выполнению задания.**

Упражнения в облегченных условиях выполняются под уклон 10-12 градусов, в обычных условиях – на дорожке стадиона, в усложненных - в гору.

Упражнения:

1.Бег с высоким подниманием бедра, продвигаясь боком.

2.Бег с захлестыванием голени, продвигаясь спиной вперед.

3. Семенящий бег.

4.Скачки на одной ноге с подтягиванием колена к груди.

5. «Колесо» с подскоком и на каждый шаг.

6.Прыжки с ноги на ногу

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Время выполнения** 2 часа.

**Самостоятельная работа№34.**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники прыжков в длину

**Учебное задание:** Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в длину, в высоту.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

**Форма контроля:**  Выполнение специальных упражнений на технику.

**Указания по выполнению задания.**

-подъем маховой ноги с выведением таза вперед;

-то же, но в сочетании сдвижением рук;

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с 1-3 беговых шагов с прыжком на маховую ногу на возвышение

-прыжок в шаге с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки с короткого разбега на возвышение в положение «в шаге»;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-имитация вылета в «шаге» и группировка в висе

-из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Время выполнения** 2 часа.

**Самостоятельная работа №35**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Совершенствование техники прыжков. Воспитание силовой выносливости

**Учебное задание:** Прыжки с ноги на ногу.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Данные прыжки используются в легкой атлетике для совершенствования технике прыжков в длину с места и с разбега, а также для скоростно-силовой подготовки легкоатлетов различных специализаций.

**Форма контроля:** 1. Выполнение упражнений на результат.

**Указания по выполнению задания.**

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с прыжком на маховую ногу на возвышение

-прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки через горизонтальную планку;

-прыжки на возвышение в положение «в шаге»;

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-двукратный прыжок с места;

-тройной прыжок с места.

**Критерии оценки:** Тройной прыжок в длину с места на результат.

**Юноши Девушки**

**«5» --** 8м.50см 7м.20см

«4» - 8м.10см. 6м.90см.

«3» - 7м.80см. 6м.40см.

Время выполнения 2 часа.

**Самостоятельная работа №36**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Совершенствование техники прыжков. Развитие силовых качеств.

**Учебное задание:** Упражнения для укрепления силы ног

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

**Средствами развития силы** являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно разделяются на основные и дополнительные.

Основные средства

1. Упражнения с весом внешних предметов (штанга с набором дисков, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.).
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

* упражнения подтягивания в весе, отжимания в упоре, удержания равновесия в упоре, в весе),
* упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры,
* ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см. с последующим выпрыгиванием вверх).

1. Упражнения с использованием тренажерных устройств (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал»).
2. Рывково-тормозные упражнения. Быстрая смена напряжений при работе мышц разной направленности.
3. Упражнения в изометрическом режиме:

-упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (упоры, удержания, противодействия),

-упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении

**Форма контроля:** 1. Выполнение упражнения на результат.

**Указания по выполнению задания.**

1.Приседание до полуприседа с партнером на плечах 3 подхода по 10 раз.

2.Сидя упор сзади, ноги прямые, поочередный поднимание прямой ноги 3 подхода по 10 раз на каждую ногу.

3. выпрыгивание из приседа 3 подхода по 10 раз.

4.Лежа на животе, сгибание-разгибание голени с сопротивлением амортизатора 3 подхода по 10 раз на каждую ногу.

**Критерии оценки:** Жим щтанги ногами.

**Юноши Девушки**

**«5» --** 90кг. 70кг.

«4» - 80кг.. 65кг.

«3» - 70кг.. 60кг.

Время выполнения 2 часа

**Самостоятельная работа№37.**

**Тема 1.7.Основы техники прыжков**

**Цель:** Обучение и совершенствование техники прыжков в длину

**Учебное задание:** Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в длину в высоту.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяются на:

- подводящие, направленные в основном на освоение техники движений;

- развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств;

- сопряженного воздействия.

**Форма контроля:**  Выполнение специальных упражнений на технику.

**Указания по выполнению задания.**

-подъем маховой ноги с выведением таза вперед;

-то же, но в сочетании сдвижением рук;

-отталкивание в сочетании с подъемом маховой ноги и движением рук;

-отталкивание в ходьбе через 1, 3 шага;

-отталкивание в беге через 1, 3 шага;

-отталкивание с 1-3 беговых шагов с прыжком на маховую ногу на возвышение

-прыжок в шаге с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки с короткого разбега на возвышение в положение «в шаге»;

-пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

-прыжок в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-то же, но с далеким вынесением ног вперед при приземлении;

-имитация вылета в «шаге» и группировка в висе

-из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;

Упражнения для развития силы ног;

1.Приседание до полуприседа с партнером на плечах 3 подхода по 10 раз.

2.Сидя упор сзади, ноги прямые, поочередный поднимание прямой ноги 3 подхода по 10 раз на каждую ногу.

**Критерии оценки:**

**«5»--**упражнение выполнено легко, свободно, без ошибок.

«4»- упражнение выполнено по технике правильно с одной незначительной ошибкой.

«3»- упражнение выполнено с двумя незначительными ошибками или одной грубой.

«2» - упражнение выполнено с грубыми искажениями в технике.

**Время выполнения** 2 часа.

**Самостоятельная работа №38**

**Тема 1.8. Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка**

**Цель:** Общая физическая подготовка метателя

**Учебное задание:** Подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища, подъем ног

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

ОФП — это процесс всестороннего развития физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации, от подготовленности спортсмена.

Средства ОФП — физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена (бег, ходьба, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.).

**Форма контроля:** Выполнение контрольных нормативов ОФП.

**Указания по выполнению задания**

**Упражнение №1**

1.Подтягивание на высокой перекладине 4 подхода по 7раз (юноши)

2.Подтягивание из положения « вис лежа» 4 подхода по 10 раз (девушки

**Комплекс упражнений:**

Метание камня весом 4-5кгиз различных положений:

- толкание от груди двумя руками;

-толкание от груди одной рукой (правой, левой);

-бросок снизу вперед двумя руками;

-бросок снизу двумя руками, стоя спиной в сторону метания;

- бросок двумя руками из-за головы.

**Критерии оценки:** Бросок ядра весом 4кг. из-за головы двумя руками.

**Юноши Девушки**

«5» - 7м.50см. 6м.50см.

«4» - 6м.50см. 5м50см.

«3» - 5м.50см 4м.50см.

Время выполнения 2часа