

Программный материал для проведения основной части тренировочного занятия

Применительно к первому компоненту основной части тренировочного занятия планирование осуществляется таким образом, чтобы в каждом недельном микроцикле были приблизительно в равной пропорции использованы приведенные в данном разделе Программы карточки по основным разделам: бег (Б); прыжки (П) или метания (М).

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

В каждом из занятий используются 2 карточки: первая – из раздела Б, вторая – из раздела П либо из раздела М поочередно при планируемом периоде занятий на этапе начальной подготовки в течение 3 лет и первых двух лет учебно-тренировочного этапа: третья- из раздела К – (комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности) или подвижных (спортивных) игр (И).

В процессе тренировки используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод. При существующей необходимости рекомендуется использование адаптированного оборудования и инвентаря взамен аналогов, выпускаемых промышленным способом специально для Детской легкой атлетики.

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для этапа начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям, реализованная в систематизированном каталоге комплексов, представленных в тренировочных карточках «Детской легкой атлетики».

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

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

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

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

- 1) обучать технике преодоления препятствий;
- 2) обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);
- 3) обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;
- 4) обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног); (трехшажном ритме)
- 5) совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

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

- 1) обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий (5-6 м);
- 2) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;
- 3) обучать бегу с высокой скоростью;
- 4) обучать правильной технике спринтерского бега (по прямой);
- 5) обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.

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

- 1) обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях (расстановка между барьерами в 3 шага);
- 2) обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;
- 3) обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
- 4) обучать технике передачи эстафетной палочки;
- 5) обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

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

- 1) обучать технике стартового (разбега) ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;
- 2) обучать технике преодоления барьеров;
- 3) обучать ритму бега между барьерами (в три-пять шагов);
- 4) совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
- 5) совершенствовать технику барьерного бега в целом.

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

- 1) обучать технике кувыркков вперед и назад;
- 2) обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;
- 3) совершенствовать технику «спринтерского слалома»;
- 4) совершенствовать технику бега по виражу;
- 5) обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

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

- 1) обучать активной постановке ног на опору в беге;
- 2) обучать бегу с изменением длины шагов;
- 3) совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;
- 4) совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;
- 5) обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

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

- 1) обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;
- 2) обучать контролю за бегом с переменной скоростью;
- 3) развивать аэробную выносливость;
- 4) обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;
- 5) обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

Раздел П (прыжки)

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

- 1) обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;
- 2) обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;
- 3) обучать технике прыжков со скакалкой;
- 4) обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;
- 5) обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

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

- 1) обучать технике виса и приземления с шестом;
- 2) обучать технике отталкивания от шеста;
- 3) обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста;
- 4) обучать технике бега с шестом;

- 5) обучать технике перехода через планку
3. Комплекс П-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;
 - 2) обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;
 - 3) обучать последовательному выполнению связки «скачок - шаг» без потери скорости;
 - 4) обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;
 - 5) обучать технике выполнения связки «скачок - шаг» с короткого разбега.
4. Комплекс П-4 – прыжок с шестом в длину и высоту (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;
 - 2) обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;
 - 3) обучать постановке шеста;
 - 4) обучать разбегу с шестом;
 - 5) обучать прыжкам с короткого разбега.

Раздел М (метания)

1. Комплекс М-1 – метание детского копья (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;
 - 2) обучать разбегу перед броском;
 - 3) обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
 - 4) создать представление о разбеге скрестными шагами;
 - 5) обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.
2. Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):
 - 1) обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
 - 2) совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
 - 3) обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
 - 4) обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;

5) обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

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

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

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

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

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