1

**Управления образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Принято на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педагогического совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Протокол № \_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст (7-18лет)

Срок реализации 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель

Лазарев Сергей Георгиевич

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

п. Плотниково 2020г.

2

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Раздел «Комплекс основных характеристик программы»** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3 | Учебный план с часовой нагрузкой | 7 |
| 1.4 | Содержание программы | 8 |
| 1.5 | Планируемые результаты | 13 |
| 1.6 | Личностные, мета-предметные и предметные результаты | 14 |
| **2** | **Комплекс организационно - педагогических условий** |  |
| 2.1  2.1 | Календарно тематическое планирование  Условия реализации программы | 15  25 |
| 2.2 | Формы аттестации | 26 |
| 2.3 | Оценочные материалы | 27 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 27 |
|  |  |  |
| **3**  3.1. | **Литература**  Список литературы для педагогов | 31 |
| 3.2. | Список литературы для учащихся | 32 |
| **4** | **Приложения**  Словарь терминов и определений | 33 |

3

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Дополнительного Образования «Детско-Юношеская Спортивная Школа п. Плотниково», является государственным бюджетным образовательным учреждением, которое осуществляет деятельность в области физической культуры и спорта и в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» (далее - Программа).

Данная дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с

* Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020года;
* Приказом Мин-просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмом Мин-обрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно –эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
* Уставом образовательного учреждения (МБОУ ДО « ДЮСШ п. Плотниково», локальными актами и другими документами нормативно правового характера.

Программа модифицированная, за основу взята программа спортивной подготовки по Легкой атлетике, разработанная Государственным автономным учреждением Центра подготовки по Легкой атлетике г. Москва 2018г.

4

**Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:**

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
* Приказ от 27.12.2013 № 1125 **«**Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Программа «Легкая атлетика» направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития каждого учащегося;

* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Новизна**  программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста учащихся, а также в особом распределении программного материала.

С учетом специфики вида спорта «Легкая атлетика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

5

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития учащихся;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнованийподготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности для сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Актуальность программы** состоит в её значимости для формирования новых ценностных ориентиров подрастающего поколения, необходимости в здоровом образе жизни. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что не позволяет восполнить необходимую двигательную активность. Поэтому, одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Легкая атлетика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждению интереса к избранному виду спорта.

**Отличительной особенностью д**анной программы является не только физическая и технико–тактическая подготовка юных легкоатлетов, так же один из важных моментов это то, что большинство занятий проводятся на открытом воздухе.

**Возраст детей.**

В «ДЮСШ» зачисляют детей в возрасте от 7 до 18лет. Дети приходят с разным уровнем физической подготовки, психологической, нравственными ориентирами.

**Срок реализации данной программы:** Реализация данной программы рассчитана на 1 год, 46 недель -276 часов (3-раза в неделю по 2 часа).

**Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачет.

6

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель** программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям легкой атлетикой к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Программа предполагает решение основных задач:

*Воспитательные:*

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- сформировать стремление к победе в соревнованиях только честными способами.

*Развивающие:*

- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;

- развить физические и морально-волевые качества легкоатлета;

- способствовать развитию социальной адаптации детей через занятия легкой атлетикой;

- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья;

- развивать память, мышление;

*Образовательные:*

* - Дать основы технических действий, приемов физических упражнений и научить использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- сформировать теоретические и практические знания, умения и навыки для занятий легкой атлетикой;

- помочь овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику и тактику легкой атлетики.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и

7

тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

**1.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма контроля** |
| **Теоретические занятия** | | | | | |
| 1 | Введение | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Физ.культура и спорт для человека | 2 | 2 |  | Беседа |
| 3 | ТБ на тренировках | 1 | 1 |  | Беседа |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 |  | Беседа |
| 5 | Влияние физ.упражнений на организм | 2 | 2 |  | Беседа |
| 6 | Гигиена, врачебный контроль | 2 | 2 |  | тестирование |
| **Практические занятия** | | | | | |
| 1 | Общефизическая подготовка | 130 |  | 130 | Выполнение нормативов |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 100 |  | 100 | Выполнение нормативов |
| 3 | Соревнования | 16 |  | 16 | Протоколы |
| 4 | Контрольные упражнения | 10 |  | 10 | Выполнение нормативов |
| 5 | Контрольные тесты | 10 |  | 10 | Выполнение заданий |
|  | **Итого часов** | **276** | **10** | **266** |  |

8

**1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в Легкой атлетике очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных Легкоатлетов высокой квалификации. В подготовке Легкоатлетов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

9

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**Практические занятия**

10

**1.Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки СОГ.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11

**2.Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

*Тренировочные задания*: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

**3. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

**Практика:** Подбор снаряжения, инвентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

12

**4. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**5. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

13

**1.5.Планируемый результат освоения программы:**

- у учащихся формируются теоретические знания и практические навыки;

- формируются профессиональные склонности;

- решится проблема свободного времени у учащихся;

-сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);

-укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таком виде спорта как легкая атлетика.

**К моменту завершения программы учащиеся будут знать:**

- Основы здорового образа жизни,

- Правила соревнований по легкой атлетике,

- Базовые технико-тактические приемы.

**Будут уметь:**

**-** Владеть базовыми навыками вида спорта,

- Проводить разминку.

**Способы проверки освоения образовательной программы:**

**-** Повседневные систематические наблюдения.

- Участие в спортивных мероприятиях.

- Участие в товарищеских встречах и соревнованиях различного уровня.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

**-** Соревнования различного уровня

- Спортивные праздники

- Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год (сентябрь, май)

- Контрольные игры и соревнования проводятся регулярно в течении всего учебного года,

14

- выполнение разрядных нормативов.

**1.6. Личностные, мета-предметные и предметные результаты:**

**Личностные результаты:**

* приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям легкой атлетикой;
* воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
* сформируют потребности в здоровом образе жизни;
* сформируют потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность.

**Мета-предметные результаты:**

* развита мотивация к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
* сформировано осознанное отношение к ЗОЖ,
* развиты функциональные возможности организма;
* сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

**Предметные результаты:**

- Владеют навыками необходимыми для участия в соревнованиях по легкой атлетике;

- владеют знаниями и способами двигательной деятельности, связанными с организацией и проведением самостоятельных занятий, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни;

* овладеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

15

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки, техникой приемов. | 2 | Инструктаж  беседа | Наблюдение |
| 2 | Правилами проведения соревнований; ( соревнования внутри объединения- соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 | Обучение техники, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей Индивидуальная работа | 2 | Групповые практические занятия | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для легко атлета | 2 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение технических способностей бег на короткие дистанции | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Обучение техническим способностям бега на короткие дистанции | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для легко атлета: техника бега на длинные дистанции | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 10 | Контрольные тесты | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 13 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 15 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 17 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 19 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 20 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Обучение техническим способностям | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 23 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 25 | Обучение техническим способностям |  | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 27 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 29 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 30 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 32 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 33 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 35 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 37 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 39 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение техническим способностям |  | Индивидуальное индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 47 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 49 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение техническим способностям | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 55 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 56 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 58 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 60 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 61 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 62 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 64 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 68 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 70 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 72 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 74 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 76 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 78 | Отработка технических способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 80 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 82 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 84 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 86 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 88 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 90 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 91 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 93 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 95 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 97 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 99 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 101 | Отработка технических способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 103 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм, дружеские встречи, соревнования |
| 105 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 107 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 108 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 109 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 113 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 114 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 116 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 119 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 120 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 121 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 122 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 124 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 125 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 126 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 130 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 131 | Отработка технических способностей | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 132 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 133 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 134 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для легкоатлета | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 136 | Контрольные упражнения | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 137 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 138 | Контрольные упражнения | 2 | Комбинированные индивидуальные | наблюдение |
|  |  |  |  |  |

25

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

1. Кабинет для проведения занятий
2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, проведению походов, теоретических и практических занятий.
3. Дополнительная литература (по всем темам).
4. Оборудование (в расчёте на 15 человек):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Раздел** |  | **Наименование** | |  |  |
| 1. | «Медицина» | перевязочные | средства, | кровоостанавливающие | средства, |  |
|  |  | кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, | | | |  |
|  |  | грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для | | | |  |
|  |  | искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, | | | |  |
|  |  | аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), | | | |  |
|  |  | аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.) | | | |  |
| 2 | «Физическая | маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые | | | |  |
|  | культура» | мячи, мяч волейбольный, щит баскетбольный игровой с кольцом и | | | |  |
|  |  | сеткой, мяч баскетбольный, мяч футбольный, скакалки, обручи, | | | |  |
|  |  |
| 3 | Необходимые | магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер.  копировальная машина, сканер. | | | |  |
|  | технические |  |
|  |  |
|  | средства обучения |  |
|  |  |
| 4 | Экипировка | Шиповки, стартовые колодки. | | | |  |
|  |  |  |
|  |  | | | |  |
|  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

26

**Формы аттестации**

**Способы проверки результатов выполнения программы:**

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Реализация программы предполагает участие учащихся в различных соревнованиях, выполнение норм ОФП, получение спортивных разрядов.

27

**Информационное обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид продукции** | **Название** |
| 1 | Видеофильмы о детских соревнованиях. | Короли лета (2015)  Школа легкой атлетике. (https://www. Youtube/com/=431) |
| 2 | Демонстрационный материал (Видео фильмы) | Подготовка легко атлета. (nttps://ok.ru/video/34627914329) |

**2.3. Оценочные материалы**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценкацелесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

**2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

На СО - этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме; бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия - семинары, практикумы (в том числе индивидуальные).

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере

28

приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик (кино фильмов, кино кольцовок, стендов, плакатов, наглядных пособий).

**Принципы спортивной тренировки**

-Возрастная адекватность спортивной деятельности;

-Единство общей и специальной подготовки;

-Непрерывность тренировочного процесса;

-Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-Цикличность тренировочного процесса;

**Классификация тренировочных заданий**

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

1. обучающие;
2. комплексы, развивающие физические качества;
3. игры, развивающие физические качества;

4) специальные, состоящие из средств беговой (прыжковой) подготовки

**Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* спортивно-оздоровительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

**Методы спортивной тренировки**

* Общепедагогические:

29

словесные (беседа, рассказ, объяснение); o наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

метод строго регламентированного упражнения:

* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств.
* игровой метод;

- соревновательный метод.

**Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1.Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

2.Обучение основам техники Легкой атлетике.

3.Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям Легкой атлетикой.

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Структура занятия:**

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

30

*Основная часть****.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида Легкая атлетика. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**Материально- техническое обеспечение:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

·         Спортивный зал;

·         Методические материалы, рекомендации;

·         Баскетбольные мячи, футбольные мячи, и т.д.

·         Скакалки;

·         Компрессор для накачивания мячей;

·         Стойки, разметочные фишки и конусы;

·         Гимнастические маты;

·         Видеоматериалы о легкой атлетике;

·         Планшет магнитный;

·         Секундомер, свисток;

31

**Литература для педагога**

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
9. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
10. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
11. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
12. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2000г
13. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
15. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
16. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных

национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.

32

1. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. -С.86-89.

**Литература для учащихся**

**1**.Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.

33

**4.Приложение**

***Приложение1***

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

*Меры безопасности и предупреждения травматизма.* В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

- К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающие, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; Выполнение упражнений без разминки;

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:**

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве; - Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить

34

отсутствие в песке посторонних предметов; - Провести разминку

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:**

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;

- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки; - Не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:** - При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ** :

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь; - Снять спортивный костюм и спортивную обувь; - Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

***Приложение2***

**Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

35

Для СО группы предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме;

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

**Протокол результатов диагностирования теоритических знаний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя учащегося** | **Старт тест** | | **Промежуточный тест** | | **Итоговый тест** | | **Процент освоения программы по группе** |
| **Баллы** | **Проценты** | **Баллы** | **проценты** | **Баллы** | **Проценты** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

36

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов:**

**«отлично»** -20б;

**«хорошо»** -10б;

**«удовлетворительно»** -5б;

**«неудовлетворительно»** -2б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** –Бег на60метров

**Тест 2** –Прыжок в длину с места

**Тест 3** –Подтягивание из виса на перекладине

**Тест 4** –Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

**Тест 5** –Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

37

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении СО этапа обучения.

**Протокол результатов**

**диагностирования физического развития учащихся**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия имя учащегося** | **Количество баллов** | | | | | **Сумма баллов** | **Средний процент по группе** |
| Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |

38

**Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Группа №\_\_\_ СО года обучения.** | | | **Итого:** | |
|  | | |  | |
|  | Кол-во детей | Средний бал | Процент | Общее кол-во детей | Процент освоения |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Бег 1000м (мин) | 5.40 | 5.00 | 4.90 | 4.80 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,2 | 18,9 | 18.7 | 18.6 |
| Пр. в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Метание мяча (м) | 22 | 25 | 27 | 30 |
| Подтягивание в висе  (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 9 | 10 | 11 | 12 |

39

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| Бег 1000м (мин) | 6.10 | 5.40 | 5.30 | 5.20 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,8 | 19,5 | 19.3 | 19.2 |
| Пр. в длину с места (см) | 140 | 150 | 160 | 170 |
| Метание мяча (м) | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Вис (сек) | 12 | 15 | 16 | 17 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 10 | 11 | 12 | 13 |

***Приложение 3***

**Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (10-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 35 | 25 | 15 | 30 | 20 | 15 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

40

**Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (15-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 10 | 6 | 4 | 18 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | 16 | 12 | 15 | 9 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

41

**Примерные синзитивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные  показатели  физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Выносливость  (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |

42

***Приложение 4***

**Словарь терминов**

**А  
Аэробный порог.**Показатель частоты сердечных сокращений (пульса), при котором мышцы работают, используя энергию, полученную с участием кислорода. Принято считать, что аэробный порог не превышает 80% от максимального пульса бегуна.

**Анаэробный порог.** Показатель частоты сердечных сокращений (пульса), при котором мышцы работают, используя энергию, полученную без участия кислорода (лактат). У спортсменов анаэробный порог составляет 90% от максимального пульса.

**Айронмен (Ironman).** Соревнование по триатлону, организуемое «Всемирной корпорацией триатлона». Состоит из трёх этапов: плавание – 3,86 км, заезда на велосипеде 180,25 км и марафона — забега на 42,195 км. Человека, финишировавшего в таком соревновании, также принято называть айронменом.

**Ахилл.**Ахиллово или пяточное сухожилие. Место слияния икроножной и камбаловидной мышцы чуть выше пятки. Самое прочное, но наиболее часто

травмируемое сухожилие. Наиболее частая проблема у бегунов тенденит, возникает после непривычно длительной нагрузки (ходьбы или бега), предпринятой без подготовки (разминки) на фоне сидячего образа жизни.

**Б**

**Барьерный бег.** Спринтерский вид бега, в ходе которого участникам необходимо преодолевать барьеры. Дистанции: 50 м, 60 м, 110 м, 400 м. Высота барьеров от 0.762 м до 1.067 м (в зависимости от дисциплины).

**Бег с пятки/носка.** Один из главных и часто обсуждаемых вопросов о технике бега у начинающих бегунов. Чтобы самому не участвовать в подобных спорах, рекомендуем разобраться в теме.

**Белковая диета.** Часть марафонской углеводной загрузки, при которой максимально исключается употребление продуктов с содержанием углеводов с целью уменьшить запасы гликогена в организме. Как правило длиться 2-3 дня.

43

**В**

**Волонтер.**Человек, добровольно занимающийся общественно полезной деятельностью. В беге оказывает помощь в проведении соревнований: подает воду или питание на трассе, указывает направление движения участникам соревнований, расставляет инвентарь и так далее.

**Г**

**Гармин (Garmin).** Название компании по производству навигационной техники. В беге это — часы с множеством полезных для бегуна функций. Вообще, достойные спортивные часы производят целое множество компаний, но Garmin — наиболее известная среди них и является чем-то вроде Xerox на рынке копировальных аппаратов.

**Гликоген.** Главный источник энергии для бегунов. Углевод, который состоит из соединенных в цепочку молекул глюкозы. Гликоген откладывается главным образом в печени и мышцах, общий запас у взрослого человека 300-400 г.

**Горки.** Вид тренировок, при котором спортсмены забегают на возвышенность. Различают высоту и длину горок. Чаще всего используется для проработки техники бега, силы мышц и развития выносливости.

**Гели.**Синтетическая производная глюкозы, созданная для поддержания энергии у спортсменов в гонках на сверхдлинные дистанции. В состав гелей входят кофеин, таурин, сахар, экстракты витаминов С, Е и фруктозы, а также закрепители и усилитель вкуса (например, банан, яблоко). На пробу — это очень сладкая плотная жидкость. При употреблении рекомендуют запивать значительным количеством воды.

**Гиперпронация.** Избыточная пронация стопы заключается в том, что ее тыльная поверхность поворачивается внутрь, а подошва – наружу. Такая особенность стопы влияет на технику бега, это необходимо учитывать привыборе кроссовок.

**Д**

**Дуатлон.** Объединение двух видов спорта в одну гонку (так же, как и триатлон является объединением трёх видов в одной дисциплине). В дуатлон могут быть

44

включены совершенно разные виды, например: плавание и легкоатлетический кросс или велосипедная гонка, бег, и снова велосипедная гонка.

**Дышать ртом и/или носом.**Очередной вопрос, часто обсуждаемый в интернете среди начинающих бегунов. Связан с известным заблуждением учителей физкультуры, которые на уроках заставляли детей дышать только носом. Ответ можете узнать здесь.

**Длительный бег.**Вид тренировок для роста выносливости посредством: увеличения количества митохондрий и капилляров в мышечных клетках, роста аэробной мощности, повышения эффективности сердечно-сосудистой системы, увеличения гликогена, накопленного в мышцах и печени, развития мышечно-скелетного комплекса. В зависимости от подготовки бегуна расстояния для длительного бега от 10 до 50км.

**Ж**

**Жор (он же — бесконтрольное поедание).** Чаще всего возникает у бегунов после финиша на сверхдлинных дистанциях, когда запасы гликогена заканчиваются. Спортсмен старается съесть как можно больше за короткий промежуток времени.

**З**

**Заминка.**Бег трусцой в очень спокойном темпе, который выполняется в конце тренировки чтобы успокоить организм и плавно перевести его в привычное состояние.

**ЗОЖ.**Сокращение от Здоровый Образ Жизни. Пользуясь лексиконом толковых словарей, можно сформулировать это так: «система питания и двигательной активности, направленная на отсутствие болезней».

**И  
Изотоник.** По названию — раствор, который оказывает на сосуды такое же давление, как и плазма крови. Предназначены для поддержания водного и электролитного баланса в организме. По способу применения может содержать: соли, глюкозу, витамины, стимуляторы (кофеин, таурин). Подробнее об изотониках можно прочитать здесь, а рецепты приготовления подсмотреть здесь.

45

**Интервалы.**Обобщенное название упражнений чередования бега с высокой и низкой интенсивностью. Эти тренировки развивают сердечную мышцу и не рекомендуются людям, имеющим проблемы с сердцем. Существует несколько типов интервальных тренировок, но все они связаны общим принципом — достаточно короткое ускорение чередуется восстановительной пробежкой в комфортном темпе.

**Индекс массы тела.** Величина, позволяющая оценить соответствия массы тела спортсмена и его роста и косвенно определить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. У бегунов прямая зависимость экономичности бега от индекса массы тела. Одна из возможных расчетных формул: I = m/h2, где h2 рост в квадрате, m вес

**К**

**Каденс.** Частота шага при беге. По мнению специалистов, идеальный каденс составляет 180 шагов в минуту. Впрочем, это не обязывает всех нас бегать с идеальным каденсом, ведь организм к этому может быть попросту не готов.

**Компрессионка (или компрессия).** Одежда из эластичных материалов, плотно облегающих тело. По мнению производителей и некоторых бегунов, она поддерживает мышцы, усиливает движения спортсмена, сохраняя и возвращая энергию при растяжении и сокращении мышц во время физической активности. Также может применятся для уменьшения болевых ощущений в мышцах после тренировок.

**Колено бегуна.**Одна из самых распространенных травм. Основные причины: высокая интенсивность и повышение нагрузки, чрезмерно дальние дистанции, бег по слишком твердой, холмистой или неровной поверхности, слабые и негибкие мышцы, связки, бег в неправильной обуви, дефекты строения стопы.

**Кросс.**Бег по пересечённой местности (от cross country running), дисциплина в легкой атлетике. Обычно проходит по пересечённой местности, лесных дорожках. Некоторые бегуны, говоря о «кроссе», имеют ввиду обычный «плоский» забег, так что будьте бдительны.

**Квалификация на Бостон (Бостонский марафон).** Старейший в мире марафон. Что бы стать участником необходимо выполнить норматив: пробежать марафон с сертифицированной трассой и вложиться во временной лимит, установленный для вашей возрастной группы. Например у мужчин для возраста 18-34 года это 3 часа и 5 мин, для возраста 35-39 лет это 3 часа и 10мин, и далее с шагом 5 лет и 5 минут.

46

**Л**

**Личник.** Сокр. от личный рекорд. Персональное время преодоления на различных дистанциях. Улучшение личных рекордов один из основных факторов мотивации тренировок в спорте.

**М**

**Манеж.**Легкоатлетический стадион под крышей. Предназначен для тренировок в холодное время года. Длина дорожки (в основном) 200 или 400м.

**Медалхантер.**Спортсмен, главной мотивацией для участия в соревнованиях которого является получение медалей. Часто подыскивает старты с получением медали за участие или старты с заведомо низкой квалификацией других участников.

**О**

**Ортопед.** Врач, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний опорно-двигательной системы человека. Рекомендуем посетить перед покупкой беговой обуви для определения типа пронации стопы.

**Отрезки.**Различные дистанции для ускорений. Один из видов беговых упражнений. Чаще всего используется на стадионе для развития скоростных и силовых качеств. Реже — развития выносливости.

**Олений бег.** Специальное беговое упражнение (видео). Используют для развития силы мышц ног и длины шага.

**ОФП.** Сокращение от «общефизическая подготовка». Комплекс специальных упражнений на развитие и укрепление мышечной, опорно-двигательной систем и вестибулярного аппарата. В качестве примера ОФП можно вспомнить обычный урок физкультуры с упражнениями на растяжку, пресс, развитие мышц.

**П  
Пейс (он же — «темп»).** Если хотите сойти за своего, никогда не спрашивайте у бегуна с какой «скоростью» тот бежал. Интересуйтесь его темпом или пейсом — смысл, в общем-то, тот же. Темп принято считать в минутах, которые

47

потребовались бегуну на преодоление одного километра. Человек называет именно значение в минутах (например, «5:30») и иногда даже этим гордится.

**Пейсмейкер.**Спортсмен, бегущий на определенное заранее время с заданным темпом. Чаще всего можно встретить на дистанциях марафона, полумарафона или на профессиональных стадионных стартах. Пейсмейкер задаёт другим участникам пробега нужный (и ровный) темп и ведёт их к финишу, что особенно полезно для неопытных бегунов.

**Перетренированность.** Состояние организма (физическое, эмоциональное), которое возникает когда объем и интенсивность тренировок превышает восстановительные способности. Основные признаки: повышение частоты пульса, особенно утром, перепады настроения, раздражительность, быстрая утомляемость. Часто встречается у новичков, которые копируют тренировочные программы профессиональных спортсменов.

**Плоскостопие.**Один из дефектов, при котором свод стопы ослаблен и она заваливается вовнутрь. Различают степени продольного и поперечного плоскостопия. Дефект этот приобретенный или врожденный, и должен обязательно учитываться при выборе кроссовок.

**Пронация стопы.** Движение в голеностопном суставе, способ постановки, приводящий к заваливанию стопы вовнутрь. Обратное движение — супинация — означает заваливание стопы наружу.

**Позный метод.**Один из методов развития техники бега. Название было придумано и запатентовано русским специалистом Николаем Романовым.

**Пульсометр (сокращенно — HRM, heart rate monitor).** Измеритель пульса. Чаще всего он бывает в виде нагрудного датчика на специальном поясе, который поставляется в комплекте с часами, а иногда — встроенный в сами часы, и считывает показатель пульса прямо с запястья. Используют для контроля частоты сердечных сокращений.

**Пункт питания.** Места на трассе пробега (чаще всего марафона, ультра-марафона или полумарафона) с питанием и водой для участников. Расположены как правило

48

через каждые 5 км (но могут быть и чаще). Организаторы на свое усмотрение могут чередовать пункты питания и пункты освежения (только с водой и изотониками).

**Р**

**Рогейн.**Командный вид спорта близкий к ориентированию. Главная задача за определенный промежуток времени (классически 24 часа, но бывает и 6, 8, 10, 12 часов) набрать максимальное количество очков, которые набираешь при прохождении контрольных пунктов, установленных на местности. За каждую минуту опоздания от контрольного времени снимают по одному штрафному очку, а после 30 мин опозданий результат команды аннулируется.

**С**

**СБУ.**Сокращение от «специальные беговые упражнения». Комплекс упражнений для развития силовых качеств и развития техники бега. Описание упражнений и видео их выполнения есть у нас на сайте.

**«Стена».**Состояние крайней эмоциональной и физической истощенности бегуна на сверхдлинные дистанции, которое проявляется при резком понижении уровня сахара в крови. Один из вариантов избежать появления «стены» на марафоне — специальная марафонская диета.

**Сертифицированная трасса.** Трасса, на которой произвел замеры специалист Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) и Ассоциации международных марафонов и пробегов (AIMS), на расстояние

марафонской дистанции 42,195м. После замеров организаторам выдается соответствующий сертификат (как правило на 5 лет).

**Стартовая зона.** Или зона старта-финиша. Место, откуда дается старт на соревнованиях и где заканчивают бег участники (при кольцевой трассе). Чаще всего стартовая зона состоит из стартового коридора, арки старт-финиш, часов с указанием времени гонки, чиповой системы.

**Т**

**Тайтсы.**Мужские и женские брюки для бега. Отличаются от обычных спортивных брюк более сильной степенью облегания, что позволяет сохранить

49

тепло, выводить влагу и не сковывать движения во время бега. Иногда называют леггинсы, лосины, рейтузы.

**Трейл, трейлраннинг.**Бег по природному рельефу — тропинкам, горам, лесам. Главное отличие трейлраннинга от кросса — в перепаде высот (обычно трейлом считается перепад более 1 000 м.) и ландшафтах. Популярность этой дисциплины

быстро растет: чтобы в полной мере понимать о чём речь, почитайте отчёты трейлраннеров и полезные материалы для тех, кто хочет испытать себя трейлом.

**Трусца, трусить.** Бежать в определенном, чаще — медленном, темпе. «Трусят» обычно на разминке перед соревнованиями и тренировками, на заминке, иногда во время длительных кроссов и на интервальных тренировках между подходами.

**Три четверти.** Элемент экипировки бегуна. По сути, то же самое, что и тайтсы, только длина чуть ниже колена. Отсюда название — три четверти от всей длины.

**У**

**Углеводное окно.** Предполагаемый (гипотетический) период в течение 35-40 минут после интенсивной физической нагрузки, во время которого необходимо принять определенное количество белков и углеводов для восстановления мышечной ткани и её дальнейшего роста. Подробнее об этой теории можно почитать здесь, однако её достоверность научно не доказана.

**Упороться.** Довести себя на тренировке или соревнованиях до крайней степени усталости.

**Ультрик.** Человек, который бегает дистанции более 42.195 м. Иногда так говорят про соревнования.

**Ф**

**Фартлек.** Переменная интервальная тренировка. Заключается в изменении темпа бега в определенном временном промежутке, например: 2 минуты ускорение — 1 минуты легкий бег (трусца). Фартлек применяется для развития

50

скоростных качеств, повышения аэробного порога, общей выносливости — зависит от длительности элементов «бег / ускорение».

**Филонить.** Увиливать, пропускать тренировки или запланированные соревнования.

**Фан-ран.** Пробег, целью которого не является выявить быстрейшего среди участников. Главная цель такого старта — привлечь внимание или просто повеселиться. Бывают благотворительные, рекламные, предвыборные забеги.

**Ц**

**Ци-бег.** Один из способов бега, в основе которого лежит расслабленное состояние бегуна. Появился после выхода одноименной книги Дэнни Дрейера.

**Ч**

**Чип (чиповая система).** Микросхема, с помощью которой фиксируется время старта и время финиша участника соревнований. Может быть одноразовой (располагается обычно на номере) и многоразовой (на шнурках кроссовка).

**Э**

**Экиден.**Спортивное соревнование в беге по шоссе, представляющее собой эстафету на марафонской дистанции. Дистанция на 42 195 метров пробегается в 6 этапов, которые распределены в следующем порядке: 5 км, 10 км, 5 км, 10 км, 5 км, 7,195 км

**Экспо.**Выставка спортивных товаров и товаров для бега. Чаще всего проходит перед марафонами.

**Экип.**Сокращение от «экипировка». Одежда и кроссовки для бега со всевозможными дополнениями и вариациями.

**Эндорфины.**В беге синоним гормоны радости или гормоны счастья, которые выделяются после или во время беговых тренировок или соревнований. Вызывают привыкание и служат одним из мотиваторов для занятий спортом. На самом деле группа химических соединений, которые имеют способность уменьшать боль, аналогично опиатам и влияют на эмоциональное состояние человека.