МИHИCTEPCTBO OБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ, МОЛОДЕЖИ И CПОРТА УКРАИНЫ

**Высшее учебное заведение**

**ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ СТАНДАРТНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ

(для студентов всех специальностей)

ДОНЕЦК 2012

МИHИCTEPCTBO OБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ, МОЛОДЕЖИ И CПОРТА УКРАИНЫ

**Высшее учебное заведение**

**ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ СТАНДАРТНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ

(для студентов всех специальностей)

 Рассмотрено

 на заседании кафедры физического

 восптания и спорта

 « » 2012 р. протокол №

 Заведующий кафедры:

 С. М. Швыдкый

 Утверждено на заседании

 научного совета

 ДонНТУ протокол №

Донецк-ДонНТУ 2012

УДК

ББ

Методические рекомендации к применению стандартних тренировочных заданий для студентов всех специальностей дневной формы обучения /Сост.Т.Б.Серорез,Н.В.Косорукова. – Донецк: ДонНТУ, 2012. – 35с.

 В работе показаны теоретические и практические аспекты значимости стандартних тренировочных заданий различной направленности со студентами с учетом нових подходов

**Составители**: Т.Б.Серорез ассистент кафедры

 Н.В.Косорукова ассистент кафедры

**Рецензенты**: доцент каф. физ воспитания ДонНТУ А.В.Столяренко

 доцент каф. физ. воспитания ДонНТУ Н. И. Фалькова

Донецк-ДонНТУ 2012

# Введение

Методический материал для учебно-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

В целях более глубокого понимания исходного элемента структуры учебно-тренировочного процесса - тренировочного задания - в методических рекомендациях изложены основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе физического воспитания студентов (на примере лёгкой атлетики) в условиях вуза.

Можно полагать, что отбор и классификация тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе физического воспитания студентов, позволит преподавателю:

* Систематизировать здания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в занятии упражнений;
* Упростить планирование, учёт и контроль тренировочной нагрузки;
* Получать чёткую количественную и качественную характеристики проделанной учебно-тренировочной работы за определённый период;
* Повысить надёжность управления учебно-тренировочным процессом.

Ориентация на создание тренировочных заданий, направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр привела к пересмотру традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия.

В методических рекомендациях с учётом опыта и исследований украинских и зарубежных специалистов раскрывается суть использования стандартных тренировочных заданий в учебно-тренировочном процессе.

1. Средства, методы, структура и построение учебно-тренировочных занятий

Данный раздел включает перечень основных средств, методов и режимов выполнения учебно-тренировочных занятий.

Прежде всего, следует рассмотреть основные положения, касающиеся структуры учебно-тренировочного процесса. Его целостность обеспечивается определенной структурой, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Структура учебно-тренировочного процесса имеет такие характеристики:

а) Определённое соотношение различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) Необходимое соотношение тренировочной нагрузки (например, объемы и интенсивности);

в) Целесообразность последовательности различных звеньев данного процесса (Л.П. Матвеев [8]).

Рассматривая учебный процесс студентов как целостную систему, следует выделить следующие структурные компоненты – относительно обособленные звенья учебно-тренировочного процесса:

1. Тренировочные задания.
2. Занятия и их части.
	1. Тренировочное задание – первый блок в структуре учебно-тренировочного процесса

В системе программно-методического обеспечения физического воспитания студентов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица учебно-тренировочного процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры учебно-тренировочного занятия. Однако некоторые специалисты в области спорта понимают нагрузку и тренировочные задания как одно и то же. Необходимо охарактеризовать и раскрыть эти два понятия.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается, прежде всего, количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями – по суммарному весу отягощений или числу подъёмов (штанги и т.д.). В последние годы ля суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов (то есть внутренней физиологической стороны нагрузки) используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений с помощью телеметрической системы и расчёт суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

М.А. Годик [6] классифицирует тренировочные нагрузки, учитывая следующие характеристики:

* Специализированность, то есть меру сходства данного тренировочного задания с соревновательным упражнением;
* Направленность, которая проявляется в воздействии тренировочного упражнения на развитии того или иного двигательного качества;
* Координационную сложность, влияющую на величину тренировочного эффекта;
* Величину, определяющую степень воздействия упражнения на организм студента;
* Необходимость учёта условий, в которых проходят тренировочные занятия (температура, наличие инвентаря и т.д.).

Необходимо попытаться ответить, почему исходной структурной единицей учебно-тренировочного занятия является не нагрузка, а тренировочное задание. На этот вопрос даёт ответ в своей работе В.П. Попов [12]. Он объясняет, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определённым образом организованны. А организованные определённым образом работа и отдых – это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму студента, а также имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. Основное же заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие – это как бы определённая последовательность тренировочных заданий.

Учитывая всё вышесказанное, можно дать следующее определение тренировочному заданию – это часть плана учебно-тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определёнными педагогическими задачами тренировочного процесса [1].

Тренировочные задания рассматриваются как первичное звено в реализации целенаправленного и более чёткого управления учебно-тренировочным занятием, в котором есть важное условие – педагогическое и функциональное воздействие на студента в процессе выполнения этого задания.

Опыт многих ведущих украинских и зарубежных тренеров-преподавателей, работающих в различных видах спорта, показал, что основной организационной формой и элементом структуры учебно-тренировочного процесса является тренировочное задание. Как выяснилось, ряд тренеров-преподавателей имеет набор направленных заданий с тактикой использования их в учебно-тренировочном занятии. Однако в основном многие специалисты рассчитывают на свой личный опыт. Причём большинство тренеров в поисках более эффективных тренировочных заданий значительно уменьшают свой каталог этих заданий.

При выборе тренировочных заданий и включении их в учебно-тренировочное занятие тренеры-преподаватели учитывают:

* Средний уровень подготовленности групп;
* Направленность воздействия (единство воспитания и обучения);
* Оснащённость материальной базы.

При разработке классификации тренировочных заданий, исходя из физиологической направленности упражнения, они разделяются на следующие пять групп:

1. Компенсирующие - очень умеренной интенсивности, используемые в основном в восстановительных целях;
2. Основные – выполняемые в условиях устойчивого состояния;
3. Повышенные (развивающие) – при значительном возрастании деятельности анаэробных источников энергообеспечения;
4. Граничные – выполняемые в зоне уровня максимального потребления кислорода;
5. Предельные – обусловливающие максимальные изменения в анаэробных процессах и предъявляющие предельно высокие требования к мобилизации всех резервов организма студента.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе использования стандартных тренировочных занятий позволяет обеспечить:

 - единообразие методики многоборной тренировки;

 - дифференциацию и целенаправленное воздействие на организм студента для воспитания основных физических качеств;

 - снижение монотонности с помощью метода вариантности упражнения;

 - увеличения диапазона целесообразных вариаций основного двигательного действия;

 - создания условий оптимального соотношения повторяемости и вариантности.

При создании каталога тренировочных заданий возникают определенные трудности. Первая из них связана с набором информации о тренировочной нагрузке, вторая – с её систематизацией.

В основе решения этих задач лежит классификациях их на группы по определённым признакам. Так, ряд специалистов в различных источниках указывают, что нагрузки по характеру их энергообеспечения в учебно-тренировочных занятиях целесообразно разделять на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Более детальное деление нагрузок по зонам интенсивности, по их мнению, нерационально.

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 подготовки.

1.2. Урок по лёгкой атлетике – основная форма учебно-тренировочных занятий

Структура урока является важнейшим условием качественно реализации программы двигательной и спортивной подготовки студентов. Все элементы содержания урока – средства, методы, тренировочные задания и другие компоненты – составляют единое целое. Однако теория тренировочного урока является «целиной» в педагогической науке. Ещё недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного урока, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с совершенно новых позиций, то есть на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры занятия, то можно полагать, что эффективность учебно-тренировочного процесса в значительной степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые решали бы конкретные педагогические задачи.

Своеобразным «строительным» материалом для двух уровней структуры тренировочных заданий и урока являются упражнения. Для решения трёх основных задач учебно-тренировочного процесса (обучение, воспитание физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта) применяют различные упражнения, которые разделяют на четыре основные группы.

*Первая группа –* соревновательные упражнения, присущие данному виду лёгкой атлетики, и их варианты. Они являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований, в данном случае легкоатлетического спорта. Например, бег на короткие дистанции, прыжки в высоту с разбега, метание копья и т.д.

*Вторая группа –* общеразвивающие физические упражнения для всестороннего физического развития. По форме выполнения это наклоны, приседания и т.д. Эти упражнения могут выполняться с предметами (набивными мячами, палками, скакалками и т.д.)

*Третья группа –* подготовительные специальные (специфические) упражнения, предназначенные для обучения и развития физических волевых качеств. Они отобраны применительно к требованиям избранного вида лёгкой атлетики и должны быть сходными по форме и структуре с элементами этого вида. Данные упражнения подразделяют на подводящие и развивающие. Первые направлены главным образом на освоение формы, техники движений, вторые – на развитие функциональных возможностей (быстроты, силы, ловкости и т.д.) Подводящие упражнения необходимы для овладения техникой и совершенствования вида лёгкой атлетики. Развивающие упражнения предназначены для развития физических (двигательных) качеств.

*К четвёртой группе* относятся упражнения других видов спорта, а также тех видов лёгкой атлетики, в которых студент не специализируется. Например, ходьба на лыжах, плавание, баскетбол. Упражнения этой группы используются для разносторонней физической подготовленности.

Дополнительными тренировочными средствами являются технические средства и тренажеры, необходимые для общей и специальной подготовки студентов. Тренажеры, оборудованные устройствами контроля и управления – это новое средство, еще более специализированное, направленное на совершенствование спортивной подготовки.

Применение технических средств и тренажеров способствует быстрому формированию двигательных навыков, развитию необходимых физических качеств, позволяет разнообразить учебно-тренировочный процесс.

Можно сказать, что упражнения «управляемы». Однако управлять средствами можно с применением методов выполнения упражнения.

Методы учебно-тренировочного занятия направлены на формирование и совершенствование умений и навыков, а также на воспитание физических качеств студента. Они выбираются и определяются в соответствии с задачами и условиями: временем, местом, составом группы и другими обстоятельствами.

Можно выделить три группы методов:

* методы обучения техники;
* методы обучения тактике;
* методы выполнения упражнения для развития физических качеств.

В учебно-тренировочном процессе со студентами используются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой, контрольный и соревновательный.

Важнейшим компонентом учебно-тренировочного процесса является урок спортивной подготовки студентов.

*Общие задачи* учебно-тренировочных уроков можно разделить на три группы: общеобразовательные, воспитательные, оздоровительные.

*Общеобразовательные задачи* заключаются в обучении студентов общеразвивающим, специальным упражнением и технике различных видов легкой атлетики, в совершенствовании выполнения упражнений, в развитии умений и навыков применения изученных упражнений в соревновательной обстановке. К общеобразовательным задачам относится также получение студентом знаний о физической культуре и спорте, закономерностях спортивной тренировки, режиме дня, правильном выполнении физических упражнений.

*Воспитательные задачи* должны способствовать привитию дисциплинированности, аккуратности, целеустремленности, чувства дружбы, самостоятельности и настойчивости.

*Оздоровительные задачи* решаются на каждом учебно-тренировочном занятии. Они заключаются в необходимости соблюдения санитарно-гигиенических норм и целесообразности проведения занятий, как в залах, так и на открытом воздухе.

*Частные задачи.* В учебно-тренировочных занятиях эти задачи еще более детализируются. Их число в одном занятии обусловлено конечной целью учебно-воспитательного процесса, возможностями занимающихся освоить учебный материал и другие задания, временем, отведенным на занятие. В отдельном занятии целесообразно решать не более 2 -3 задач, на решение которых отводится основное время урока.

Занятия могут быть теоретическими и практическими. На теоретических занятиях студенты приобретают основные знания по теории и методике спортивной тренировке. Они проводятся в форме лекций, бесед и методических занятий по разбору техники выполнения отдельных видов легкой атлетики или методики тренировки и т.п.

На практических занятиях студенты развивают определенные физические качества, усваивают новый материал, повторяют ранее изученное. Для выполнения этих задач подбирается соответствующий учебный материал и методические приемы обучения и тренировки.

1.2.2. Формы и методы занятий

Основными формами занятий являются урочные и внеурочные. Различие этих форм состоит в характере учебно-воспитательной деятельности.

Урочные формы характеризуются:

1. наличием педагога (тренера), вооруженного системой знаний, педагогических умений, отвечающего за результаты учебного процесса перед государством;
2. постоянным и однородным составом занимающихся;
3. наличием расписанием занятий;
4. использованием разнообразных методов обучения и воспитании в соответствии с общепедагогическими принципами, общими и методическими принципами системы физического воспитания;
5. использование коллективных форм учебной работы.

К внеурочным формам занятий относятся:

1. индивидуальные занятия;
2. самостоятельные групповые занятия (игры, туризм);
3. групповые занятия с началом официальной организации (оздоровительные мероприятия, соревнования, пробеги, эстафеты).

Внеурочные занятия отличаются от урочных более узким содержанием, их структура менее сложна. Конкретные задачи и содержание внеурочных занятий зависят от склонностей и увлечений занимающихся.

Из перечисленных форм внеурочных занятий наиболее эффективными для постоянно и круглогодично занимающихся студентов являются индивидуальные занятия (утренняя гимнастика, задания по совершенствованию физических качеств). Самостоятельные индивидуальные занятия необходимы для спортивно-технического роста студентов. Задача преподавателя – рекомендовать упражнения, указывать последовательность их выполнения. Одной из важных форм учебно-тренировочного процесса являются соревнования.

1.2.3. Общие черты структуры учебно-тренировочного урока

Педагогической наукой разработана целесообразная типовая схема урока по физической культуре. Эта схема приемлема и для учебно-тренировочного урока по легкой атлетике. Однако преподаватель должен приходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром, то есть он должен учитывать конкретные условия организации занятий и на их основе варьировать содержание конкретного материала в рамках общепринятой схемы.

Учебно-тренировочный урок имеет подготовительную, основную и заключительную части. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Основные задачи подготовительной части урока (разминки):

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма студентов, эмоциональный «настрой» на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.
4. Подготовка в соответствии с предстоящими занятиями в режиме специализированных двигательных актов.

Задачи подготовительной части урока могут быть решены с помощью различных подготовительных упражнений общего и специального характера и игровых упражнений (подвижных игр).

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть урока состоит из двух частей. Задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; задача второй части – настроить на предстоящую работу с помощью специально подготовленных упражнений. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

Основная часть изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся, возраста и пола, избранной специализации и других факторов.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств.
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве средств основной части урока используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна такая последовательность:

- овладение техникой и ее совершенствование;

- развитие быстроты и ловкости;

- развитие силы;

- развитие выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

В отличие от подготовительной части, количество и характер упражнений в основной части сравнительно однообразны. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть отводится 70-85% общего времени.

*Заключительная часть.* Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникает.

Основные задачи заключительной части:

1. Целенаправленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов по проведению занятий задание на дом.

Средства: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% времени урока.

1.2.4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной на занятии, или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных занятий. Их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка в учебно-тренировочном занятии регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;

- количеством повторений;

- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;

- уменьшением или увеличением темпа исполнения и амплитуды движения;

- усложнением или упрощением выполнения упражнений;

- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма.

Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют длительного времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок, следует чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Применение вариативности с целью эффективного использования учебно-тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях). Однако в большей степени метод вариантности необходим в структуре учебно-тренировочного урока.

1.2.5. Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные, индивидуальные.

Учебные занятия предлагают усвоение занимающимися нового материала.

Тренировочные - направлены на осуществление различных видов подготовки от технической до интегральной.

Восстановительные - отличаются наибольшим суммарным объемом работы. Ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.

Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.

Контрольные – предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки.

Индивидуальная форма занятий- это получение индивидуального задания и выполнение его самостоятельно.

Все эти формы занятий имеют примерно одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных заданий.

1. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
	1. Комплексы упражнений для проведения подготовительных части занятия

Комплекс 1

Общее время – 7 мин.

Время работы – 3 мин.

Время отдыха – 4 мин.

Примерное количество движений – 220.

1. И. п. – основная стойка. В ходьбе на каждый шаг – движение рук вперёд, в сторону, вперёд, вниз, назад – 6 раз.
2. То же, но движения рук вперёд, перед грудью и вперёд, вниз, назад – 6 раз.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды – 8 раз.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху – 10 раз.
5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища к ногам сериями из двух повторения у каждой ноге – 5 раз.
6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки впереди в стороны. Поочерёдные махи прямой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками – 6 – 8 раз.
7. И. п. – ноги врозь, руки за головой. Вращать туловища в тазобедренном суставе, чередуя оборот вправо и влево. Дыхание произвольное – по 5 раз.
8. И. п. – основная стойка. Чередовать переход из основной стойки в упор лёжа через упор присев – 6 раз.
9. И. п. – ноги врозь, руки за головой. Перенос центра массы с одной ноги на другую, поочерёдно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад – 8 раз.
10. И. п. – стойка на носках, ноги вместе, руки на поясе. При темповых подскоках на месте (на четвёртом поворот на 1800) плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное. Не задерживать – 6 - 8 раз.

Комплекс 2

Общее время - 16 мин.

Время работы – 8 мин.

Время отдыха – 8 мин.

Примерное количество движения – 850.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, вращать голову поочерёдно в правую и левую стороны – 4 раза.
2. Взявшись за руки вверху – вращения вокруг туловища в левую сторону и правую стороны – 8 раз в каждую.
3. Перенос партнёра на плечах на отрезках 20 м – 1 – 2 раза.
4. Поочерёдное поднимание потряхивание партнёра, лежащего на спине - по 7 раз.
5. Уступающие силовое сопротивление при сгибании и разгибании рук – по 20 раз.
6. Поочерёдно выпрямлять ноги из группировки в угол, держать на плечах партнёра захватом за локти – по 10 раз.
7. Подталкивание сопротивляющегося партнёра вперёд на отрезках 15 м – 2 раза.
8. Бег по кругу в противоположных направлениях на опережение партнёра. Диаметр круга 10 – 15 м – 3 раза.
9. Захватом партнёра за запястья рук силовое перетягивание его на свою сторону – в течение 50 с.
10. Захватом подъёмом голеностопа одной ноги с опоры на другую силовое перетягивание партнёра на свою сторону при помощи ног – 5 раз.
11. Из положения высокого старта бег змейкой с ускорением на отрезках 15 м - 5 раз.

Комплекс 3

Общее время – 19 мин.

Время работы – 9 мин.

Время отдыха - 10 мин.

Примерное количество движений – 1300.

1. Из упора стоя согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивание плечевых суставов – 10 раз.
2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе – 20 раз.
3. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ноги в угол с последующим возвращением в и. п. – 10 раз.
4. Из упора лёжа на скамейке отжимания, сгибая и разгибая руки, 2 серии – 10 раз.
5. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10 м. – по 5 раз.
6. С двух шагов прыжок в шаге с последующим повторением упражнения - 10 раз.
7. Прыжок с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита – 10 раз.
8. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении по 15 раз.
9. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линии на отрезках прямой 20 м – 3 раза.
10. Из положения низкий присед передвижения «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу – 20 м.
11. Из положения высокого старта «челночный бег» с ускорение на отрезках 20 м с повторением – 6 раз.

Комплекс 3

Общее время – 20 мин.

Время работы – 7 мин.

Время отдыха - 13 мин.

Примерное количество движений – 650.

1. Ходьба на носках, сохраняя равновесие, по широкой или узкой части перевёрнутой гимнастической скамейки – 6 раз.
2. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны вперёд – 10 раз.
3. Из упора сидя, руки сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединить их вместе - 12 раз.
4. Из упора присев вставать, сохраняя равновесие, на одной ноге, чередуя ноги – 7 раз.
5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочерёдно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие – по 8 раз.
6. Сидя на скамейке, взявшись руками за её ближний край и закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперёд и назад – 15 раз.
7. Лёжа на животе, на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения – 12 раз.
8. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе с приземлением поочерёдно па правую (левую) ногу – 12 раз.
9. Из упора присев прыжки с продвижением вперёд в низком приседе с опорой на руки - 20 м.
10. Прыжки на месте через скакалку, вращая её вперёд – 60с.
11. Прыжки со скамейки – ноги врозь и на скамейку – ноги вместе с продвижением вперёд – 5 раз.

Комплекс 5

Общее время – 19 мин.

Время работы – 11 мин.

Время отдыха - 8 мин.

Примерное количество движений – 1100.

1. Перенос мяча поочерёдно правой и левой рукой, поднимая и опуская его – по 15 раз.
2. Верхняя передача мяча над собой на высоту 2 м, стоя на месте – 20 раз.
3. Из упора присев встать с поочерёдным отведением правой (левой) ноги назад и рук вверх, в стороны – по 10 раз.
4. Передвижение широкими шагами с мячом в различных направлениях, имитируя передачу – 60с.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, передача из рук в руки баскетбольного мяча «восьмёркой» вокруг ног – 10 раз.
6. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении – по 20 раз.
7. Лёжа на животе, броски и ловля мяча с отскоком от стенки, 2 серии – 10 раз.
8. Из полуприседа, руки сзади, прыжки с места в длину – 15 раз.
9. Ведение баскетбольного мяча по замкнутому кругу, чередуя бег с ходьбой – 2 мин.
	1. Комплексы упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств

Комплекс 6

Общее время -17 мин.

Время работы – 9 мин.

Время отдыха – 8 мин.

Примерное количество движений – 1500.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги пошире. Темп средний и быстрый – 3х20 м.
2. Старты из упора присев с оставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3х20 м.
3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2х20 м.
4. Бег после касания подвешенного мяча. Варианты: бег вправо, влево, назад - 3х20 м.
5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4х15 м.
6. Бег скрестными ногами по прямой. Темп средний – 4х20м.
7. Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый – 3х20 м.
8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3м – 3х20м.

Комплекс 7

Общее время -13 мин.

Время работы – 7 мин.

Время отдыха – 6 мин.

Примерное количество движений – 1200.

1. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения руками, как при беге. Темп средний и быстрый – 3х10 с.
2. «Семенящий» бег. Темп средний и быстрый – 3х20 с.
3. Бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый – 3х10с.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленных суставах. Имитация беговых движений ногами. Темп средний и быстрый – 3х10 с.
5. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги пошире. Учитывать число повторений на каждую ногу. Темп средний и быстрый – 2х25м.
6. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег). Темп быстрый. Интервал для отдыха 30с – 2х20м.
7. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10м. Темп быстрый. Интервал для отдыха между упражнениями 20с – 6 раз.

Комплекс 8

 Общее время -13 мин.

Время работы – 7 мин.

Время отдыха – 6 мин.

Примерное количество движений – 600.

1. Отталкивание рукой от опоры. Темп средний – 10раз.
2. Броски набивного мяча (масса 5,5 – 2 кг) двумя руками низу вперед вверх – 10 раз.
3. Лежа на животе. Поочередно сгибать ногу в коленном суставе, преодолевая умеренное сопротивление партнера. Можно сгибать обе ноги одновременно – 15 раз.
4. Поднимание бедра с отягощением (мешок с песком, диск от штанги массой 5 -10-кг).
5. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги вместе. Быстрое поднимание ног и туловища. Возвращаться в и. п. медленно -10 раз.
6. Выпрыгивание из и. п., стоя толчковой ногой на опоре высотой 20-30 см. Обратить внимание на работу маховой ноги. Темп средний с ускорением движения в конце – по 10 раз.
7. Прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами. Темп средний – 5х10 прыжков.

Комплекс 9

Общее время -17 мин.

Время работы – 9 мин.

Время отдыха – 8 мин.

Примерное количество движений – 1200.

1. И.п. – правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый – по 15 раз.
2. С двух – трех шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой от возвышенности высотой 60 см, перепрыгнуть через нее. Темп быстрый – по 10 раз.
3. Толчком двумя ногами с энергичным взмахом рук выпрыгнуть вверх, согнув ноги в коленях, прогнуться. Темп быстрый и средний. Интервал для отдыха 30с – 4х5 прыжков.
4. Толчком двумя ногами выполнить прыжки выполнить прыжки на месте с поворотом. Через правое и левое плечо. Темп средний – по 6 раз.
5. С разбега, оттолкнувшись одной ногой, прыгнуть на возвышенность высотой 60 см. Соскочить с поворотом, темп быстрый и средний – 10 раз.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места. Темп быстрый – 8 раз.
7. Толчком с места прыгнуть на возвышенность высотой 50 - 60 см. Темп средний и быстрый. Интервал для отдыха 20с – 3 х 10 прыжков.

Комплекс 10

Общее время -13 мин.

Время работы – 7 мин.

Время отдыха – 6 мин.

Примерное количество движений – 1100.

1. Прыжки через скамейку вдоль нее, поворачиваясь влево и вправо, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног. Темп средний и быстрый – 3 раза.
2. И. п. – ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее, И.п. – ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее, Темп средний и быстрый – 3 раза.
3. И. п. – ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее спиной вперед. Отталкиваясь двумя ногами над скамейкой, соединить ступни ног. Темп медленный и средний - 2 раза.
4. Прыжки на одной ноге через скамейку вдоль нее. Темп медленный и средний - 1 раз.
5. Прыжки с ноги на ногу через гимнастические скамейки или набивные мячи. Расстояние между препятствиями 1 – 1,5 м. Темп средний и быстрый – 6х5 прыжков.

Комплекс 11

Общее время -16 мин.

Время работы – 9 мин.

Время отдыха – 7 мин.

Примерное количество движений – 1100.

1. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой. Варианты: доставая предмет рукой, доставая предмет ногой. Темп средний – по 10 раз.
2. Прыжки на двух нога вперёд с места с последующим прыжком вверх (доставать предмет руками). Темп быстрый – 10 раз.
3. Отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть на возвышенность, спрыгнуть и опять прыгнуть на следующую возвышенность (высота 40 – 80 см). Темп средний и быстрый – 7 раз.
4. Активно работая руками и отталкиваясь руками, прыгнуть на возвышенность с последующим соскоком в глубокий присед. Темп средний и быстрый – 8 раз.
5. Длинный кувырок вперёд с переходом на лёгкий бег. Темп средний и быстрый – 5 раз.
6. Прыжки с возвышенности на возвышенность (тумба, козёл, конь). Темп средний и быстрый – 7 раз.
	1. Комплексы упражнений для развития силы

Комплекс 12

Общее время -13 мин.

Время работы – 7 мин.

Время отдыха – 6 мин.

Примерное количество движений – 600.

1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное возвращение – 2х10 раз.
2. Из упора лёжа на полу отжимания от пола, сгибая и разгибая руки – 10 – 15 раз.
3. Лёжа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени – 2х10 раз.
4. Лёжа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину – 2х10 раз.
5. Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперёд и вставать на носки, отведя руки назад – 2х10 раз.
6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперёд. Интервал для отдыха 50 с – 2х50 раз.
7. Приседания на двух ногах – 15 раз.

Комплекс 13

Общее время -14 мин.

Время работы – 8 мин.

Время отдыха – 6 мин.

Примерное количество движений – 650.

1. Двумя руками подбрасывать набивной мяч на 1 – 2 м и ловить (масса набивного мяча 1 – 3 кг). Темп средний – 3х10 раз.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд. Быстро выпрямляясь, бросить мяч вперёд и поймать его. Тема быстрый и средний – 3х10 раз.
3. Из приседа бросать мяч вверх, выпрямляясь, поймать мяч. Темп средний и быстрый – 3х10 раз.
4. Сидя на полу, поочерёдно перебрасывать мяч с руки на руку. Темп средний и быстрый – 3х10 раз.
5. Сидя на полу, подбросить мяч двумя руками вверх, принять положение, лёжа на спине, встать и поймать мяч. Темп средний – 3х10 раз.

Комплекс 14

Общее время -20 мин.

Время работы – 11 мин.

Время отдыха – 9 мин.

Примерное количество движений – 700.

1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке с изменением траектории, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый – 10 раз.
2. Бросок мяча партнеру из-за головы. Темп средний – 10 раз.
3. Бросок мяча партнёру снизу. Темп медленный и средний – 10 раз.
4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч друг другу – 10 раз.
5. Стоя спиной друг другу, бросать мяч, назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый – 12 раз.
6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнёру – 10 раз.
7. Жонглирование двумя мячами. Один партнёр бросает поверху, другой – понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний и быстрый – 10 раз.
8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний – 10 раз.
9. В глубоком выпаде бросать мяч из-за головы и ловить его. Темп средний – 10 раз.

Комплекс 15

Общее время -12 мин.

Время работы – 7 мин.

Время отдыха – 5 мин.

Примерное количество движений – 450.

1. Лежа на животе передавать и ловить мяч с отскоком то стенки – 15 раз.
2. Из приседа на одной ноге, другая в стороне, руки за головой, перемещение центра массы с ноги на ногу – 10 раз.
3. Лежа на животе, прогибание с отведением рук и ног вверх назад – 10 раз.
4. Стоя одной ногой на скамейке, выполнять темповые прыжки поочередно меняя ноги -20 раз.
5. Лазание на гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног – 5 раз.
6. Лежа на спине, поднимать и опускать ног, касаясь ими пола за головой – 10 раз.
7. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые ноги до горизонтального положения (согнутые в коленях) - 10 раз.
8. Длинные кувырки вперед из стартового положения – 8 раз.
9. Из упора стоя прыжки на коня и с коня прогнувшись – 10 раз.

Комплекс 16

Общее время -10 мин.

Время работы – 5 мин.

Время отдыха – 5 мин.

Примерное количество движений – 400

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху – 20 раз.
2. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращение палки назад – 10 раз.
3. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча – 15 раз.
4. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение – 10 раз.
5. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч (или скакалку) – 40 раз.
6. Из основной стойки подбрасывания и ловля мяча с одновременным касание пола во время полета мяча -15 раз.

Комплекс 17

Общее время -9 мин.

Время работы – 5 мин.

Время отдыха – 4 мин.

Примерное количество движений – 260.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывками прямыми руками в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге – 2х10 раз.
2. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейки на уровне головы. Отводить ноги и туловище поочередно вперед, прогибаться, выпрямляя руки – 2х10 раз.
3. И.п. – упор, сидя на коленях. Волнообразный переход упор, лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение – 2х5 раз.
4. И.п. – упор, сидя сзади, ноги выпрямлены. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох при седее – 2х5 раз.
5. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленах, руками касаться пяток – 2х5 раз.
6. И.п. – упор, сидя, сзади. Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад – 2х8 раз.
	1. Упражнения, способствующие овладению техникой бега

Комплекс 18

Общее время 20 мин.

Время работы – 13 мин.

Время отдыха – 7 мин.

Примерное количество движений – 2200

1. Пробегание отрезка 40 метров по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей - -2 раза.
2. То же, но с постановкой стоп с передней части – 2 раза.
3. То же, что в предыдущих упражнениях, но обращать внимания на энергичное поднимание бедра вперед вверх – 2 раза.
4. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением на 30 м. Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для этого руки надо держать на поясе – 2 раза.
5. Бег через предметы.
6. Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно ритм и скорость бега – 60 м.

Комплекс 19

Общее время -20 мин.

Время работы – 10 мин.

Время отдыха – 10 мин.

Примерное количество движений – 1200

1. И.п. – основная стойка. Движения согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняется сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти двигались назад энергично, до отказа и не было напряжения в области шеи и плеч. Упражнения можно выполнять со скакалкой или полотенцем на плечах – 4х20 раз.
2. Прыжки ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, энергично посылается колено вверх вперед, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевом суставе движутся назад – вперед – 3х30 м.
3. Бег с забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед – 2х3 м.
4. Бег махом прямых ног вперед – 3х30 м.
5. И.п. – основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15 – 20 м, сохраняя полученный таким образом наклон туловища – 6 раз.

 Комплекс 20

Общее время 20 мин.

Время работы – 13 мин.

Время отдыха – 7 мин.

Примерное количество движений – 1500

1. И.п. - основная стойка. Движения в локтевых суставах, как при беге. Выполнять сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти двигались назад энергично, до отказа и не было напряжения в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой или полотенцем – 4х20 м.
2. Пробегание отрезка 40 м. Выполнять на прямой и на повороте в медленном темпе, а затем скорость постепенно увеличивать до предела, но сохранять свободу и легкость движений – 4 раза.
3. Пробегание отрезка 30 м с высокого старта – 4х30 м.
4. Бег с высоким подниманием бедра – 4х30 м.
5. И.п. - основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15 м, сохраняя полученный таким образом наклон туловища – 4 раза.

Комплекс 21

Общее время 20 мин.

Время работы – 11 мин.

Время отдыха – 9 мин.

Примерное количество движений – 1600

1. Пробегание отрезка 30 м с акцентом на хорошее отталкивание. Для совершенствования техники отталкивания применяется медленный бег с акцентированным отталкиванием за счет полного выпрямления в голеностопном суставе -3 раза.
2. Бег через предметы. Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега – 3 х30 м.
3. Бег с низкого старта на расстоянии 30 м. Обратить внимание на быстрое и мощное отталкивание при сохранении стартового положения туловища – 4 раза.
4. И.п. – высокий старт. Выполнять челночный бег с ускорением на отрезке 20 м – 4 раза.
5. И.п. – основная стойка. Выполнять темповые прыжки с ноги на ногу через линейку. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене – 3 х 30 м.

Комплекс 22

Общее время 20 мин.

Время работы – 13 мин.

Время отдыха – 7 мин.

Примерное количество движений – 1600

1. И.п. – основная стойка. Выполнять прыжки с ноги на ногу через полоски. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене – 2х10 раз.
2. Пробегание отрезка 40 м. Выполнять как на прямой, так и на повороте в медленном темпе, а затем скорость постепенно увеличивать до предела, сохраняя свободу и легкость движения – 3 раза.
3. И.п. – высокий старт. Максимально быстрый бег на дистанции 20 м, назад шагом – 4 раза.
4. То же, но на дистанции 30 м – 3 раза.
5. Пробегание отрезка 30 м с высокого и низкого старта -5 раз.
6. И.п. – основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях – 2х20 раз.
7. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

*Построение одного занятия.* При планировании учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально совмещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность на занятии.

Как уже говорилось, основной формой тренировочных занятий для начинающих студентов является групповой тренировочный урок, который условно делится на три части.

*Подготовительная часть –* разминка, включает в себя общеразвивающие упражнения. На втором году занятий добавляют специальные и игровые упражнения.

Главная задача *основной части –* изучение техники спортивно упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10 - 20 мин.) располагают в следующей последовательности: упражнения, направленные преимущественно на обучение технике; упражнения направленные на воспитания быстроты, силы, и выносливости (40 – 45 мин.).

В *заключительную часть* урока включают упражнения на расслабление.: бег в равномерном темпе, спокойные игры – 3 -5 мин.

В перерыве между разминкой и комплексами упражнений применяют упражнения на расслабление или броски баскетбольных мячей в корзину. Продолжительность паузы активного отдыха 1 – 3 мин.

Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, включают во вторую половину основной части урока. Эти комплексы подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

Примерный вариант учебно-тренировочного занятия с применением комплекса упражнений, игр и игровых упражнений приведен в приложении А.

 Вариант одного учебно-тренировочного занятия с использованием стандартных тренировочных заданий, состоящих из специальных средств, приведен в приложении Б.

Литература

1.Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учеб. пособие – Челябинск: ЧГИФК, 1986. – 232 с.

2. Алабин В.Г. Спринт. – МН.: Беларусь, 1977. – 136 с.

3.Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по легкой атлетики: Учебно-методические рекомендации \ Под ред. Алабин В.Г. – М.: Динамо, 1983. – 76 с.4.Тренировочные задания для построения учебно-тренировочных занятий в условиях спортивного класса: Методические рекомендации \ под общ.ред. Алабин В.Г. – Спорткомитет БССР, 1983. – 88 с.

5.100 тренировочный заданий для построения урока: Методические рекомендации \ под общ.ред. Алабин В.Г. – Хабаровск: ХГИФК, 1988 – С. 15 – 17.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 126 с.

1. Максименко Г.Н. Тренировка бегунов на короткие дистанции. – К.: Здоровье, 1985. – 144 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977 - 132 с.
3. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 45 – 46.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
6. Попов В.П. Подготовка спортсменов подводников высокой квалификации. –М.: ДОСААФ, 1982. – 96 с.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие для институтов и техникумов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 128 с.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Совершенствование | Бег 6 х 60 м | Переменный | 8.0 – 8.2 | Через 120 м медленного бега | 160 -170 | 360+600=960 м | 6 | Беговая дорожка стадиона |
| 3 | Развитие физических качеств | Комплекс специальных беговых упражнений | Круговой | 3\4 | Между упражнениями 40 сек. | 150 - 160 | 8 упр. | 15 | В лесу или на стадионе |
| 4 | Развитие физических качеств | Комплекс прыжковых упражнений | Повторный | 3\4 | 40 – 50 сек. | 130 - 150 | 200 прыжк. | 20 | Стадион, прыжковый сектор |
| 5 | Совершенствование физических качеств | Бег 3 х 200 м | Повторный | 26.0 – 26.4 | 5 мин. | 160 - 170 | 600 м | 12 | Беговая дорожка |
| 6 | Восстановление | Бег | Равномерный | 1\2 | - | 120 - 130 | 2000 м | 10 | В лесу |

. Общее время – 1 час 30 мин.