**БИЛЕТ №1**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека

Таким образом, под физической культурой понимается определенный вид культуры общества и человека. Культура направлена на развитие психических (духовных) свойств человека. Процесс преобразования физических свойств тела человека характеризуется тем, что с помощью специально подобранных физических упражнений и соответствующих методов воздействия на человеческий организм можно: постоянно развивать формы и увеличивать рельефность мускулатуры тела;

1. **Срочный тренировочный эффект** определяется величиной и характером биохимических изменений в организме, происходящих непосредственно во время действия физической нагрузки и в период срочного восстановления (30-90 мин после окончания работы), когда идет ликвидация кислородного долга.

2. **Отставленный тренировочный эффект** наблюдается на поздних фазах восстановления после физической нагрузки. Сущность его составляют процессы, направленные на восполнение энергетических ресурсов и ускоренное воспроизводство разрушенных при работе и вновь синтезируемых клеточных структур.

3. **Кумулятивный тренировочный эффект** возникает как результат последовательного суммирования следов многих нагрузок или большого числа срочных и отставленных эффектов. В кумулятивном тренировочном эффекте воплощаются биохимические изменения, связанные с усилением синтеза нуклеиновых кислот и белков и наблюдаемые на протяжении длительного периода тренировки. Кумулятивный тренировочный эффект выражается в приросте показателей работоспособности и улучшении спортивных достижений.

3. Рост спортивных результатов у женщин, как и мужчин, во многом зависит от эффективного нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде легкой атлетики на различных этапах многолетней подготовки. При этом наиболее сложным моментом в нормировании и планировании нагрузок в тренировке девушек, юниорок и женщин. При планировании нагрузок в процессе проведения занятий с женщинами нужно руководствоваться общими принципами, принятыми в тренировке. В частности такими, как постепенность, волнообразность динамики нагрузок, цикличность. Вместе с тем в силу специфики женского организма их применение имеет свои отличительные особенности. Нагрузки должны быть, с одной стороны, адекватны обеспечивать физическим возможностям женщин, а с другой – должны обеспечивать непрерывный рост результатов, спортивного мастерства.

Главное заключается в том, чтобы женщины на занятиях не выполняли непосильные им физические нагрузки. Порой это важнейшее положение случайно или ошибочно нарушатся на занятиях с мужчинами, но это менее опасно, чем на тренировках с женщинами. Тренировочная нагрузка, достигающая в спортивных упражнениях значительной величины, для неподготовленной женщины чревата отрицательными воздействиями, прежде всего на внутренние органы. Важно охранять начинающих легкоатлеток от резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий в моменты приземления, рывков подъема груза или своего тела на снаряды и т. п.

При обучении начинающих легкоатлеток упражнения необходимо подбирать так, чтобы объективные трудности в отдельных упражнениях и общая нагрузка в занятиях возрастали постепенно на протяжении длительного времени.

**БИЛЕТ №2**

***1.Базовая (образовательная) физическая культура*** - фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школьная физическая культура). Базовая - потому что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков ("школы движений") и физических качеств. Базовая физическая культура одного звена системы образования может быть "основой" физической культуры следующего звена (детский сад - школа, школа - вуз и т.н.).

**Спорт** - это вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов.

**Профессионально-прикладная** (ППФК) – планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии. В свою очередь, основу ППФК составляет профессионально-прикладная физическая подготовка (например, ППФП геодезиста, ППФП конструктора, ППФП инженера-программиста). В этот же вид физической культуры входит и физическая культура на производстве (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и т.п.).

**Оздоровительно-реабилитационная** - процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин. Распространенные ее формы - лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК). ЛФК использует широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний. АФК направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья (в том числе инвалидов).

**Спортивно-реабилитационная** направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

К ***фоновым видам физической культуры*** относятся гигиеническая и рекреативная.

**2.**С физиологической точки зрения утомление является функциональным состоянием организма, вызванным умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости. Виды утомления — физическое и умственное.

Процесс утомления характеризуется — субъективным симптомом, усталостью (тяжесть в голове, конечностях, общая слабость, разбитость, вялость, недомогание, трудность выполнения работы и т. д.). Утомление является нормальной физиологической реакцией организма на работу.

3. **Действовать в качестве** всемирного руководящего органа легкой атлетики.

Пропагандировать лёгкую атлетику, как вид спорта, и её этические ценности, как предмет воспитания и жизнеутверждающей и жизнеполагающей деятельности.

Поощрять занятия лёгкой атлетикой на всех уровнях во всём мире независимо от возраста, пола или расы.

Бороться за то, чтобы в лёгкой атлетике не допускалась никакая дискриминация по половому, расовому, религиозному, политическому или другому несправедливому признаку в какой бы то ни было форме и за то, чтобы все могли заниматься лёгкой атлетикой независимо от своих половых, расовых, политических или религиозных убеждений или каких-то других несоответствий.

Создавать и применять Правила и Регламенты для руководства лёгкой атлетикой и обеспечивать их применение в соответствии с их условиями на всех соревнованиях, санкционированных ИААФ, континентальной Ассоциацией или национальной федерацией.

Контролировать и следить за выполнением обязанностей национальными федерациями.

Создать и использовать механизм, согласно которому все споры в лёгкой атлетике должны разрешаться арбитражным судом.

Пропагандировать принцип «честной игры» в спорте, в частности, играть роль лидера в борьбе против допинга в лёгкой атлетике и в широком спортивном сообществе, развивать и поддерживать программы обнаружения, сдерживания и воспитания, направленные на уничтожение источника допинга в спорте.

Укреплять и поддерживать всемирное развитие лёгкой атлетики и распространение технической, медицинской, организационной, финансовой или другой информации, которая помогает национальным федерациям и континентальным ассоциациям в достижении этой цели.

Объединиться с МОК и взять на себя роль лидера в достижении целей Олимпийского движения. В частности, взять на себя полную ответственность за организацию, контроль и судейство легкоатлетических соревнований в программе Олимпийских игр.

Укреплять и развивать связи с другими международными федерациями, национальными правительственными и неправительственными организациями для того, чтобы пропагандировать интересы спорта в целом и лёгкую атлетику в частности на всех уровнях во всём мире.

Признавать мировые, олимпийские и другие рекорды в лёгкой атлетике, которые Конгресс считает нужным признать, организовывать и пропагандировать чемпионат мира ИААФ и любые другие чемпионаты по лёгкой атлетике, соревнования или мероприятия, которые Конгресс считает желательными. Использовать все права ИААФ для достижения этих целей.

**БИЛЕТ №3**

1. Выделено четыре группы:

Общее развитие и укрепление организма.

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины.

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании внерабочего времени.

Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

По Л. П. Матвееву (1983): образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

**Специфические образовательные функции, она** заключается в том, что характер преимущественной двигательной деятельности будет обуславливать специфику приобретенных в результате занятий способностей. В движениях циклического характера совершенствуются уже другие способности – экономичность, ритмичность, способность к расслаблению и эффективному использованию движущих сил.

**Специфические прикладные функции.**

Использование физической культуры в системе подготовки человека к конкретной деятельности является делом государственной важности. Имеется немало профессий, которым обучают в системе ПТУ, техникумах, институтах, университетах требующих достаточно хорошей профессиональной прикладной подготовки. Физическая культура выступает здесь как фактор профессионально-прикладной физической подготовки.

Наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

2. **Роль врача в организации**. Врач проводит первичные, повторные и дополнительные медицинские осмотры; распределяет учащихся на медицинские группы; регистрирует и анализирует динамику состояния здоровья и физического развития школьников.

Основная цель врачебного контроля в физическом воспитании — содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности трудящихся нашей страны.

В соответствии с этим задачами врачебного контроля являются:

\* наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;

\* наблюдение за правильным использованием средств и методов физического воспитания с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся;

\* предупреждение и устранение отрицательных явлений в процессе тренировки (перетренированности, переутомления и др.);

\* надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест занятий,

\* предупреждение спортивных травм, также их лечение.

3. **Методика обучения технике метания копья**

Задача 1. Ознакомить с техникой метания копья. Данная задача аналогична с техникой метания гранаты (мяча).Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию копья.

Задача 3. Обучить метанию копья с места.Задача 4. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов.Задача 5. Обучить технике метания копья с разбега.Задача 6. Совершенствование техники метания копья.

**Методика обучения технике метания молота**

Задача 1. Ознакомить с техникой метания молота.Задача 2. Обучить способу держания молота и технике предварительных вращений.Задача 3. Обучить технике поворота с молотом.Задача 4. Обучить технике финального усилия.Задача 5. Обучить технике метания с поворотами. Задача 6. Совершенствование техники метания молота.

**БИЛЕТ №4**

1. Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года

Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;8) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;9) взаимодействие федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по проведению государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая противодействие применению допинга) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта (далее- федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта), органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;10) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

11) содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Федеральный закон учитывает вопросы, связанные с разграничением полномочий органов государственной власти и органов местного самоуправления. Также значительно изменились условия функционирования всех структур, непосредственно связанных со спортом. Это касается и спортивных федераций, и общественных организаций, и развития массового спортивного движения, и детско-юношеского спорта.

2. **Понятие о темпераменте.** К темпераменту относятся прежде всего *врожденные и индивидуально-своеобразные психические свойства.*

Различают следующие свойства темперамента:

1) скорость возникновения психических процессов и их устойчивость (например, скорость восприятия, длительность сосредоточения внимания);

2) психический темп и ритм;

3) интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность волевых действий);

4) направленность психической деятельности на какие-либо объекты независимо от их содержания (например, постоянное стремление человека к контактам с новыми людьми, к новым впечатлениям).

Тонкая дифференцировка мышечных усилий, адекватное восприятие различных параметров движений (пространственных, временных, силовых), их высокая точность, музыкальная выразительность движений, эмоциональная возбудимость —качества, которые совершенно необходимы в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание и спортивные танцы на льду. Быстрота реакции, чувство дистанции — качества, необходимые боксеру и фехтовальщику.

*специальные способности в различных видах спорта зависят от разных свойств типа нервной системы и темперамента.*Различные свойства темперамента выступают как специальные способности к определенным видам спорта, к конкретным спортивным специальностям, так как являются необходимым условием достижения успеха.

3. Обучение метанию копья и гранаты проводится при помощи подводящих упражнений в такой последовательности:

1. Овладение хватом гранаты. Учитель показывает правильный хват гранаты, после чего проверяет расположение пальцев удерживающих снаряд.

2.- Овладение хватом кисти. Ученики держат руку с гранатой перед собой на уровне головы, затем выполняют резкий бросок, кистью вниз, ударив гранатой о грунт на расстоянии до 1м перед собой.

Ученики должны почувствовать движение разгибания кистью и узнать, какую роль играет это движение для увеличения силы броска.

3.- бросок «хлест» всей рукой с выпрямлением ее в локтевом суставе. Ученики становятся лицом к нанесенным в грунт ориентирам. Им предлагается поднять согнутую руку с гранатой, удерживая локоть на уровне головы. Бросок делается строго вперед по направлению в ориентир. Граната бросается вперед предплечьем, рука разгибается в локтевом суставе, но при этом не опускается вниз.

**БИЛЕТ №5**

1. **Физическая культура –**это часть общей культуры общества, она представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, используемых человеком для своего физического совершенствования.

**Функциональное состояние**проявляется в интегральном комплексе различных показателей функционирования органов и систем организма человека: сердечно-сосудистой, дыхательной и т.п. Именно они в наиболее существенной степени подвергаются изменениям в процессе активных занятий физическими упражнениями.

**Физическая подготовленность**является результатом систематического выполнения физических упражнений и отражает качественное состояние двигательной сферы человека, которая характеризуется двумя основными частями. Первая – уровень проявления ***физических качеств*** (иногда используют термин – двигательные способности). Вторая – наличие ***двигательных навыков***, характеризующихся по широте (количеству) и степени их сформированности (прочности).

**Физические качества (синоним – двигательные способности) –**это совокупность различных свойств организма, характеризующих двигательную деятельность человека. Обычно выделяют четыре основных физических качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость. Они проявляются только в двигательной деятельности, характеризуют ее эффективность и в значительной мере определяют успешность трудовой, служебной, игровой, военно-профессиональной и других видов социального бытия человека.

2**. Аэробный компонент выносливости**, который представлен в работе небольшой мощности, но длительной зависит от аэробных энергетических возможностей спортсмена и способности к их мобилизации при работе, возможности и устойчивости систем, обеспечивающих доставку кислорода к работающим органам и тканям, количества и активности ферментов аэробного процесса. Повышение физических возможностей при тренировке аэробного компонента выносливости связано с увеличением поступления крови и кислорода в клетки работающей мышцы, что объясняется адаптацией самих мышц, повышающей их возможности к аэробным процессам. Для развития их могут применяться методы однократной непрерывной работы (объем нагрузки составляет не менее 30 мин.), повторной (продолжительность упражнения не менее 3 мин) и несколько видов интервальной работы, в которых наибольшее воздействие оказывают интервалы отдыха. Максимальное развитие биохимических, молекулярных основ качеств двигательной деятельности происходит неодновременно: раньше всего максимума достигают основы выносливости к длительной работе, затем силы, в последнюю очередь - быстроты.

3. **Задача 1. Создать представление о технике толкания ядра.**

**Задача 2. Обучить держанию снаряда и технике финального движения.**

**Задача 3. Обучить предварительным движениям и технике разгона «скачком».**

**Задача 4. Обучить технике толкания ядра в целом.**

**Задача 5. Совершенствовать технику толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.**

**БИЛЕТ №6**

1. К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж.
Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

*1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся*[*систем физического воспитания*](http://fizkult-ura.ru/node/839)*.*  четыре типичных группы: [гимнастика](http://fizkult-ura.ru/node/710), игры, [спорт](http://fizkult-ura.ru/node/837), туризм.

В нашей системе физического воспитания гимнастика, игра, спорт и туризм дают возможность:

во-первых, обеспечить всестороннее физическое воспитание человека;

во-вторых, удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания;

в-третьих, охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни — от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

*2. Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку.* По этому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т.п.).

*3. Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных*[*физических качеств*](http://fizkult-ura.ru/node/51)*.* Здесь упражнения классифицируются по следующим группам:

* скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.);
* упражнения циклического характера на [выносливость](http://fizkult-ura.ru/node/42) (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, [плавание](http://fizkult-ura.ru/node/52) и т.п.);
* упражнения, требующие высокой [координации движений](http://fizkult-ura.ru/node/283) (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.);
* упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

*4. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.* По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

*5. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.* По этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

*6. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.*Все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

2. **К органам управления физической** культурой и спортом относят государственные и общественные органы управления, законодательные и исполнительные органы специальной компетенции, осуществляющие реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта.

Работа системы государственных органов управления направлена на:

- проведение единой государственной политики в области физической культуры, спорта и туризма;

- разработку концепций развития физической культуры, спорта и туризма в республике и методов их реализации;

- разработку государственных программ развития физической культуры, спорта и туризма, межотраслевая координация их выполнения;

- создание научно обоснованной системы физического воспитания и оздоровления населения, развития детского и юношеского спорта, спорта высших достижений, координацию физкультурно-спортивной работы среди инвалидов и лиц с ослабленным здоровьем;

- создание совместно с заинтересованными организациями научно-исследовательской базы и совершенствование системы научно-методического обеспечения деятельности в области физической культуры, спорта и туризма;

- организацию и проведение республиканских и международных спортивных и туристских мероприятий на территории Республики Беларусь;

- обеспечение подготовки национальных команд Республики Беларусь по видам спорта и участия их в международных спортивных мероприятиях;

- пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни;

- содействие республиканским и иным общественным объединениям по физической культуре, спорту и туризму в их деятельности;

- участие в формировании и реализации государственной политики по созданию материальной базы физической культуры, спорта и туризма;

- развитие международного сотрудничества в сфере физической культуры, спорта и туризма;

-осуществление контроля за соблюдением законодательства Республики Беларусь о физическо Характеристика системы общественных органов управления физической культурой и спортом

3. **Задача 1** *в методике обучения бега на коротких дистанциях*. Создать у занимающихся спортсменов правильное представле­ние о технике бега на короткие дистанции.

**Задача 2** *в методике обучения бега на коротких дистанциях*. Научить технике бега по дистанции.

**Задача 3** *в методике обучения бега на коротких дистанциях*. Научить спортсменов технике бега по повороту.

**Задача 4** *в методике обучения бега на коротких дистанциях*. Научить технике низкого старта и стартового раз­гона.

**Задача 5** *в методике обучения бега на коротких дистанциях*. Научить спортсменов технике финиширования.

**Задача 6** *в методике обучения бега на коротких дистанциях*. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях.

**БИЛЕТ №7**

1. Техника физических упражнений — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача. На­пример, выполнять бег можно с разной скоростью, разными спо­собами (на носках, с высоким подниманием бедра, спиной впе­ред и т.д.).

Основа техники — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

Определяющее звено техники — наиболее важная и решающая часть данного движения (например: для прыжка в длину с места — это будет отталкивание двумя ногами).

Детали техники — второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенно­стей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

**Пространственная характеристика двигательных действий**

Движения человек выполняет в пространстве. К пространствен­ным характеристикам относятся: исходное положение и положе­ния тела и его частей во время выполнения упражнения, траекто­рия движения.

**Пространственно-временные характеристики**

Скорость движения определяется отношением величины (дли­ны) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. При выполнении физических упражнений различают скорость движения всего тела и отдельных частей тела. Если временные характеристики не будут соответствовать требованиям дви­гательной задачи, ее выполнение окажется невозможно или будет затруднено. **Временные характеристики**

К временным характеристикам относится длительность выпол­нения упражнений и его отдельных элементов, отдельных стати­ческих положений и темп движения.

**Ритмическая характеристика**

Ритм — одно из условий жизни, он проявляется во всем, фор­мируя цикличность. Каждое движение совершается в определен­ном ритме. Ритм представляет собой сочетание во времени силь­ных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными.

**Качественные характеристики движений**

Они представляют собой комп­лекс частичных признаков в их единстве. Качественные характери­стики многообразны, тем не менее некоторые из них можно выде­лить. Точность движения — это степень соответствия требованиям дви­гательной задачи, которая будет выполнена, если движение соот­ветствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам.

Экономные движения — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии.

Энергичные движения — движения, выполняемые с ярко выра­женной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодоле­ваются значительные сопротивления.

Плавные движения — движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедле­нием, с закрепленными траекториями при изменении направле­ния движений. Плавные движения характерны для художествен­ной гимнастики.

Выразительность движения — выражение психического состоя­ния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным от­ражением замысла: мимики, экспрессии и

2. Врабатывание происходит в начальный период работы, на протяжении которого быстро усиливается деятельность функцио­нальных систем, обеспечивающих выполнение данной работы. В процессе врабатывания происходят:

1. настройка нервных и нейрогормональных механизмов управ­ления движениями и вегетативных процессов;
2. постепенное формирование, необходимого стереотипа движе­ний (по характеру, форме, амплитуде, скорости, силе и ритму), т. е. улучшение координации движений;
3. достижение требуемого уровня вегетативных функций, обес­печивающих данную мышечную деятельность.

Первая особенность врабатывания — относительная замед­ленность в усилении вегетативных процессов, инертность в развертывании вегетативных функций, что в значительной мере связано с характером нервной и гуморальной регуляции этих про­цессов в данный период.

Вторая особенность врабатывания — гетерохронизм, т. е. неодновременность, в усилении отдельных функций организма. Врабатывание двигательного аппарата протекает быстрее, чем вегетативных систем. С неодинаковой скоростью изменяются разные показатели, деятельности вегетативных систем, концентрация мета­болических веществ в мышцах и .крови, Например, ЧСС растет быстрее, чем сердечный выброс и АД, ЛВ усиливается быстрее, чем потребление 02 (М. Я. Горкин).

Третьей особенностью врабатывания является наличие прямой зависимости между интенсивностью (мощностью) выполняемой работы и скоростью изменения физиологических функций: чем интенсивнее выполняемая работа, тем быстрее происходит началь­ное усиление функций организма, непосредственно связанных с ее выполнением. Поэтому длительность периода врабатывания нахо­дится в обратной зависимости от интенсивности (мощности) упраж­нения.

3. Подготовка резервов в лёгкой атлетике является важнейшей задачей всех физкультурных и спортивных организаций. Эта подготовка, в основном, производится в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), спортивных классах общеобразовательных школ.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: предварительной подготовки (группы начальной подготовки ДЮСШ лет), начальной специализации (учебно-тренировочные группы -лет), углублённой специализации (группы спортивного совершенствования -лет), спортивного мастерства (группы высшего спортивного мастерства - 19 лет и старше). Во**з**растные границы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных групп видов лёгкой атлетики имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Первые три этапа подготовки соответствуют возрасту занимающихся в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Четвёртый этап относится в большей мере к взрослым спортсменам, хотя ряд его задач и средств уже используются в работе со спортсменами старшего юношеского и юниорского возраста.

**БИЛЕТ №8**

1. Под эффектом физических упражнений подразумеваются вызываемые их воздействием изменения в состоянии организма.

**1 *Ближай­ший эффект***характеризуется процессами, происходящими в орга­низме непосредственно во время упражнения, и тем измененным функциональным состоянием организма, которое возникает к концу упражнения, в результате его выполнения.

**2 *Следовой эффект***— это своего рода отражение воздействия упражнения, остающееся после его выполнения и меняющееся в зависимости от динамики обуслов­ленных им восстановительных и других процессов. Строго говоря, это не только следствие упражнения.

2. Управление группой, ее самоуправление, воздействие на психологию и поведение отдельных членов обычно осуществляется как через руководителей, назначенных официально, так и через неофициальных лиц, пользующихся авторитетом среди членов группы, имеющих в ней высокий статус и именуемых лидерами.

Лидер – член группы, который обладает необходимыми организаторскими способностями, занимает центральное положение в структуре межличностных отношений членов группы, способствуя своим примером организации и управлению группой и достижению целей наилучшим путем для ее членов. Согласно общепринятой трактовке, лидерство – это процесс управления группой и организация поведения людей, которые осуществляют лидеры.

Среди стилей лидерства выделяются авторитарный, демократический и либеральный.

Старательность и исполнительность на тренировочных занятиях, настойчивость, быстрота восприятия нового в элементах техники, дисциплинированность, умение заставить себя работать с полной отдачей сил — эти качества у лидеров на достоверном уровне оцениваются группой и тренером выше, нежели у аутсайдеров, однако самооценки этих качеств у аутсайдеров не уступали самооценкам у лидеров, за исключением такого качества, как умение заставить себя тренироваться с полной отдачей сил.

3. Основная причина получения травм в легкой атлетике - перенапряжение опорно-двигательного аппарата, в свою очередь, равномерные нагрузки, наоборот улучшают развитие.

Наиболее уязвимым местом бегунов является стопа и [**коленный сустав**](http://denovar.ru/sekret_24_go_karata_-_hit_prodazh). **Травмы** колена возникают при падении, столкновении, а повреждения стопы являются профессиональными в данном виде спорта.

 В число профессиональных **травм** входит растяжение связки, поддерживающую свод стопы. Длительный бег, неправильная ходьба, с подворачиванием стопы вовнутрь, чрезмерный вес, способствуют развитию **травмы** стопы. Симптомами являются боль в подошве во время ходьбы, как правило, при первых шагах, после длительного покоя, к примеру, утром, после сна, или после длительного сидения. Лечение комплексное, не требует хирургического вмешательства. Назначается покой, физиотерапия, массаж. **Реабилитационный период**составляет 2-3 недели.

 Во время бега на большие дистанции по твердой поверхности, возникает перенапряжение передней части стопы. **Травма** характеризуется болью и опухолью сверху стопы, или же снизу в районе пальцев. При движениях могут быть слышен скрип. Холодный массаж с использованием льда, снижает отечность. **Травма,** как правило, не требует лечения и  проходит сама по себе, необходимо прекратить тренировки, в крайних случаях назначают ультразвук, гидротерапию, электростимуляцию. Эти процедуры улучшают процессы кровоснабжения, и ускоряют восстановление.
**Срок реабилитации** составляет 1-1,5 месяца.

**БИЛЕТ № 9**

1. Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм человека, вызывающая активную реакцию его функциональных систем.
Интенсивность нагрузки – величина и направленность воздействия физических упражнений на организм человека (скорость движения, темп). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, погашается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такая интенсивность упражнения получила название субкритической. При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояние, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. 1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.
2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления. При этом не обязательно будет происходить существенное изменение внешних количественных показателей (в течение известного времени), но возрастает мобилизация физических и психических резервов организма человека.
3. Минимакс интервал - наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.
4. Суперкомпенсаторный. От начала восстановления до верхней точки периода сверхвосстановления.
Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном -  заполняет паузы дополнительной деятельностью.

Интервалы отдыха в ходе каждого отдельного занятия устанавливаются с необходимостью гарантировать степень восстановления работоспособности к моменту очередного повторения упражнения.

Интервалы между занятиями нормируют обычное, избыточное или частичное восстановление уровня работоспособности по отношению к видам работы, составляющими содержание очередного занятия.

Необходимо гарантировать преемственность эффектов каждого предыдущего и последующего занятия, но не допустить перетренированности.

**Типы интервалов отдыха.** *Ординарный интервал*, продолжительность которого соразмерна продолжительности фазы относительной нормализации функционального состояния организма, следующей за выполнением упражнения. *Напряженный интервал* – это интервал, протяженность которого настолько невелика, что очередная нагрузка как бы совмещается с остаточной функциональной активностью определённых систем организма, вызванной предыдущей нагрузкой, в результате чего воздействие очередной нагрузки увеличивается, причем в ряде ситуаций это происходит с нарастающими сдвигами во внутренней среде организма, затрудняющими выполнение упражнения (нарастает существенно содержание молочной кислоты в крови). *«Минимакс» интервал* – наименьший интервал отдыха между упражнениями, по истечение которого может выявляться ближайшее последействие предшествующего упражнения (либо серии упражнений), выражающееся в повышенных показателях оперативной работоспособности при выполнении последующего упражнения

2. Утомление - это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием 'продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности. Утомление проявляется в том, что уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация движений, возрастают затраты энергии при выполнении работы одинакового характера, замедляется скорость переработки информации, ухудшается память, затрудняется процесс сосредоточения и переключения внимания, усвоения теоретического материала. Утомление связано с ощущением усталости, и в то же время оно служит естественным сигналом возможного истощения организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Утомление, возникающее в процессе упражнения, это еще и стимулятор, мобилизующий как резервы организма, его органов и систем, так и восстановительные процессы.

Схематически процесс восстановления можно представить в виде трех взаимодополняющих звеньев: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования; 2) выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения; 3) устранение продуктов распада из внутренней среды организма.

**3. Техника эстафетного бега**

**Первый вариант**: спортсмен держит палочку в нормальном стартовом положении. Данный способ, по мнению автора, не обеспечивает надежного удерживания палочки в момент старта.

**Второй вариант:**палочка держится тремя пальцами, тогда как большой и указательный пальцы служат опорой. Палочка удерживается надежно, но этот способ не гарантирует равновесия в момент старта.

**Третий вариант**: следует держать палочку большим и средним пальцами, остальные служат опорой, и вес тела равномерно распределяется на них. Однако при этом способе, как подчеркивает J. Kolpher, надежная фиксация палочки не обеспечивается.

**Четвертый вариант:** палочка сжимается большим, средним и безымянным пальцами, что также способствует равномерному распределению веса тела на пальцы. Кроме того, палочка надежно удерживается в руке и находится несколько выше над грунтом, чем при других способах. По мнению автора, большинство спортсменов США считают этот вариант очень удобным и наиболее естественным для удержания палочки при низком старте.

**Пятый вариант:** бегун держит эстафетную палочку большим и указательным пальцами. Этот способ, как при втором варианте, не обеспечивает достаточного равновесия спортсмену.

**БИЛЕТ № 10**

1. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями, они позволяют: 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе; 2) строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а также управлять её динамикой по ходу занятия; 3) точно дозировать интервалы отдыха между упражнениями; 4) избирательно воспитывать физические качества.

1. Методы, направленные на обучение и совершенствование двигательных действий.

В процессе освоения структуры двигательного действия применяются следующие методы:

1) целостный метод;

2) расчленено-конструктивный метод;

3) сопряжённого воздействия.

Целостный метод. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной свей структуре без расчленения на составные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например: бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т. п.).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путём акцентирования внимания занимающихся на необходимых частях техники.

Расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением их в единое целое.

2. Методы, направленные на воспитание двигательных качеств.

Структуру этих методов определяет характер выполнения упражнений – непрерывность или прерывистость (дискретность). 1) Непрерывный метод – характеризуется однократным непрерывным выполнением [физических упражнений](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_fizicheskih_uprazhneniy) при отсутствии пауз отдыха. Непрерывный метод можно применять в двух вариантах:

2) Интервальный метод – предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

3. Организационно-методическая форма занятий – «[круговая тренировка](http://opace.ru/a/metody_strogo_reglamentirovannogo_uprazhneniya)».

2. Психические состояния, являясь фоном, на котором протекает вся жизнедеятельность человека, во многом определяет характер взаимоотношений между людьми, поведение человека, его деятельность и даже функционирование организма. Поэтому умение регулировать свое психическое состояние произвольно, по собственному желанию, перерастает в умение управлять своими взаимоотношениями с другими людьми и поведением, позволяет оказывать целенаправленное влияние на деятельность, предохраняет организм от нервно-психических перегрузок.

По мнению Габдреевой Г.Ш. можно выделить два блока регуляции:

1. Внешний блок регуляции – открытая часть функциональной системы, обеспечивающая выбор оптимальных межличностных отношений, поведения, деятельности и психического состояния.

2. Внутренний блок определяет процессы, направленные на сохранение гомеостаза в относительно закрытой части системы, отвечающей за приспособительную деятельность организма.

Первый и самый высокий уровень системы – социально-психологический. Наибольший интерес здесь представляет регуляция межличностных отношений.

Второй уровень – личностный, важнейшим объектом исследования на этом уровне является регуляция поведения личности.

Третий уровень – уровень психических процессов. На этом уровне изучению подлежат особенности управления и регуляции деятельности.

Четвертый уровень – уровень психических состояний. Объектом исследования являются управление и регуляция психических уровней реагирования, проявляющихся в виде переживаний.

Пятый уровень – уровень регуляции функциональных состояний, динамической стороной которых являются проявления периферической нервной системы.

Поскольку все уровни системы жизнедеятельности человека взаимосвязаны, изменение на любом уровне неизбежно ведет к изменению всей системы в целом. Осуществляя целенаправленную регуляцию процессов, происходящих на уровне психических состояний, можно оптимизировать состояние всей системы. Психические состояния в этом случае приобретают функцию регулятора отношений, поведения, деятельности и даже функционального состояния организма.

Осуществлять регуляцию психических состояний возможно несколькими путями. Так, изменение в психические состояния можно вносить непосредственно «прямым» путем, и опосредованно – через близкие уровни, благодаря «нисходящим» и «восходящим» их влияниям.

**3. Бег является одним**

***Переход от стартового разбега к бегу по дистанции*** должен совершаться постепенно, и четкой границы между этими частями нет. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

* небольшой наклон туловища (4–5°) вперед;
* плечевой пояс расслаблен;
* лопатки немного сведены;
* небольшой естественный прогиб в пояснице;
* голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление. Влияние утомления прежде всего сказывается на скорости бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры, снижается эффективность отталкивания и мощность отталкивания.

***Финиширование.*** В беге на средние дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150–200 метров в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук.

**БИЛЕТ № 12**

1. *Метод круговой тренировки направлен на развитие физических качеств и на совершенствование двигательного действия. При проведении занятий по этому методу одной из важнейших задач является, с одной стороны, моделирование специальных комплексов и выработка строгого выполнения конкретных упражнений, а с другой стороны умение организовывать и управлять деятельность учащихся на уроках физического воспитания.*

    *Разбирая комплексы, соблюдаю основные дидактические принципы, т.е. иду от простого к сложному, чередуя активный отдых мышечных групп с отдыхом других. После сложного упражнения следует более простое, дающее возможность восстановить силы и успокоить дыхание. Постепенно увеличиваю количество станций. Использую метод непрерывного и интервального упражнения. Изготавливаю карточки – задания для работы на станциях. В процессе проведения таких уроков максимально использую домашние задания, принимаю зачёты по двигательным действиям, тесты по физической подготовленности учащихся. Урок круговой тренировки может быть комплексным, т.е. используются различные разделы школьной  программы. Также использую соревновательный метод (когда соревнуются группы между собой) и один из методов круговой тренировки «муравейник».*

   *При работе по методу круговой тренировки важно помнить ещё о том, что во время занятий необходимо регулировать нагрузку не только физическую, но и психологическую, связанную, прежде всего, с необходимостью проявления волевых усилий. Это очень важно в плане, что чрезмерное нервное напряжение, особо при выполнении комплекса упражнений может вызвать более существенные сдвиги в организме детей, чем физические.*

*Концентрируется внимание учащихся на чётком, осознанном и  правильном выполнении самого упражнения на станциях.*

*Облегчается задача и контроль на уроке.*

*Воспитывается самостоятельность, инициативность, моральные и волевые качества, повышается оздоровительный эффект всего организма в целом.*

*Повышается физическая и психологическая подготовка учащихся до определённого уровня в зависимости от возраста и анатомо-физиологических процессов.*

*Исходя, из опыта работы можно сконструировать следующую  модель физического развития школьника.*

   *Основной задачей круговой тренировки как формы использования физических упражнений является достижение специальной направленности занятий для повышения уровня развития физических качеств и совершенствования функциональных  возможностей организма занимающихся.*

2. *Функция планирования* предполагает решение о том, какими должны быть цели организации и что должны делать члены организации, чтобы достичь этих целей. По сути своей, функция планирования отвечает на три следующих основных вопроса:

*Виды планирования*

*Стратегическое* – действия. направленные на достижение стратегических целей, организации, разрабатываемых на срок 5 и более лет. Разрабатываются менеджерами высшего звена.

*Тактическре планирование* – действия, направленные на достижение тактических целей, которые разрабатываются в поддержку стратегических планов на срок от 3-5 лет менеджерами среднего звена.

*Оперативное планирование* – действия, направленные на достижение оперативных целей и в поддержку тактических планов, разрабатываются менеджерами низшего уровня до года.

*Методы планирования*

Существуют различные методы планирования:

а) планирование снизу вверх (down-up) – от планов на местах через планы подразделений к общему плану путем письменных согласований и объединений. Преобладает ярко выраженное делегирование планирования. Низшая организационная единица цепи составляет подробные планы, которые объединяются на верхней ступени, образуя в итоге общий план предприятия;

б) планирование сверху вниз (up-down) - вниз по иерархии предприятия, исходя из общего плана предприятия, двигаясь к участкам и рабочим местам. При этом нижестоящие уровни должны преобразовывать поступающее к ним обобщенные планы в подробные частные планы;

в) встречное планирование (bottom-up)- объединены оба метода в процессе, текущем сверху вниз. Осуществляется предварительное планирование по главным целям и составление общих планов на уровне управления хозяйством. На более низких уровнях происходит конкретизация этих планов. Затем включается обратный ход планирования снизу вверх. Выбираются оптимальные решения и устраняются разногласия между частными целями плана. Процесс может осуществляться многократно. Встречный способ наиболее близок к идеалу планирования.

*Этапы процесса планирования*

3.Фаза выноса ноги в полете: сначала бедро ноги, заканчивает отталкивание ноги, разгибается в тазобедренном суставе: ноги начинают быстро сгибаться в коленном суставе. В результате нога отстает от таза и поднимается вверх. С отрывом от опоры нога, завершившая отталкивание, обладает меньшей скоростью, чем продвигающейся вперед остальные звенья тела, скорость отстающей ноги нарастает за счет соответствующей потери скорости остальных звеньев тела. Далее бедро ускоренно движется вниз и вперед вверх, происходит так называемый выхлест голени вперед. 2.Фаза опускания ноги к опоре: одна нога разгоняется вниз, вперед, вверх, а другая вниз, назад. Затем происходит сведение бедер с ним связано снижение взлета и уменьшение последующей амортизации. 3. фаза подседания.(в коленном суставе) В опорном виде бега характерна амортизация выполняется сгибание ноги в коленном суставе, движение в голеностопе и в тазобедренном суставе. 4.Отталкивание: разгибание ноги в коленном и голеностопном суставе. Когда спортсмен выпрямляет ногу, продвигается таз и остальные звенья тела вперед и вверх от места опоры, а также начинает разгон голени, вынося её вперед разгибанием ноги в коленном суставе.

**БИЛЕТ № 13**

1. **Методические принципы физического воспитания** — основные положения которых необходимо придерживаться при решении задач физической подготовки.

Методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими, и это оправданно, ибо физическое воспитание — один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики:

сознательность и активность

наглядность;

доступность;

систематичность;

динамичность.

Принцип наглядности

Наглядность — необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное — создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность — это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Но ее можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.

Принцип доступности обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

2. В соответствии с тремя основными путями ресинтеза АТФ принято различать три основные компонента выносливости: алактатный, гликолитический и аэробный.

Алактатный компонент выносливости зависит от запасов креатинфосфата в работающих органах, экономностью его расходования при работе и устойчивостью ферментов алактатной анаэробной системы (АТФ - азы миозина и креатинфосфокиназы) в условиях накопления продуктов анаэробного распада. Поэтому тренировка, используемая для совершенствования алактатного компонента выносливости должна привести к максимальному исчерпанию алактатных резервов в работающих мышцах и повысить устойчивость ферментов алактатной системы к накоплению продуктов анаэробного распада. С этой целью применяются методы повторной и интервальной работы с большим числом повторений кратковременных упражнений (10-15 сек.) высокой интенсивности (90-95 % Wmax) и паузами отдыха 2,5-3 мин, необходимыми для обеспечения восстановления алактатных резервов.

Возможности гликолитического компонента выносливости определяются углеводными ресурсами организма ( в частности, гликогена мышц), экономичностью их расходования, активностью ферментов гликолиза и компенсаторными реакциями, обеспечивающими способность продолжать работу в условиях быстро нарастающих анаэробных изменений внутри организма. Высокая значимость компенсаторных реакций организма для протекания гликолитических процессов при мышечной деятельности связана с образованием молочной кислоты, вызывающей закисление среды, что приводит к снижению активности ферментов, особенно АТФ - азы и фосфофруктокиназы. Поэтому для гликолитического компонента выносливости первостепенное значение имеют возможности буферных систем организма, обладающих способностью связывать молочную кислоту, а также устойчивость ферментов к изменениям рН внутренней среды.

3. **Задача 1. Создать представление о технике изучаемого способа прыжка**

**Задача 2. Научить технике отталкивания.**

**Задача 3. Научить технике приземления.**

**Задача 4. Научить сочетанию разбега с отталкиванием.**

**Задача 5. Научить движениям в полете.**

**Задача 6. Определить длину полного разбега.**

**Задача 7. Совершенствование техники прыжка в длину в целом.**

**БИЛЕТ № 14**

1. **Типичные признаки урока по физической культуре:**

В [системе физического воспитания](http://opace.ru/a/ponyatie_o_sisteme_fizicheskogo_vospitaniya_v_strane_i_eyo_strukture) они наиболее широко представлены в программах образовательных учреждений, особенно в школьных.

Аналогичные признаки имеют спортивно-тренировочные занятия, организуемые тренерами в ДЮСШ, спортклубах, командах и т. п. Однако они характеризуются следующими особенностями: 1)направленностью на совершенствование в избранном [виде спорта](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_vidov_sporta); 2)широкой вариативностью занятий в спорте.

*Эффективность любого урока связана, прежде всего с четкой, правильной постановкой задач, решаемых в его основной части.*

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков:

• *Уроки освоения нового материала.* Для них характерно широкое использование словесных и [наглядных методов](http://opace.ru/a/metody_obespecheniya_naglyadnosti_naglyadnye_metody), невысокая «моторная» плотность. В школьном физическом воспитании, в четвертном плане они обозначаются буквой «Р» - разучивание.

• *Уроки закрепления и совершенствования учебного материала.* В четвертном плане обозначаются буквами «З» и «С».

• *Контрольные уроки,* предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков (обозначаются буквой «У» - учёт).

Для урочных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, которая состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

2. Основной причиной спортивных травм, естественно, являются физические факторы, однако существенную роль играют также и психологические факторы. Поэтому специалистам в области физической культуры необходимо знать и понимать психические реакции на травмы, а также знать, какие психологические методы использовать, чтобы обеспечить ускорение процесса реабилитации.

Стресс — не единственный психологический фактор, который влияет на вероятность получения травмы.

**Нарушение концентрации внимания**

Согласно одной из теорий, стресс нарушает концентрацию внимания, снижая периферическое внимание. Нападающий футбольной команды в условиях значительного стресса может получить травму, поскольку не замечает защитника соперника, набегающего на него сбоку.

**Повышенное мышечное напряжение**

Высокий уровень стресса может сопровождаться значительным мышечным напряжением, которое нарушает координацию движений и повышает вероятность получения травмы.

3. ***Задача 1. Ознакомить с техникой прыжка.***

***Задача 2. Научить технике отталкивания.***

***Задача 3. Научить ритму разбега.***

***Задача 4.  Научить переходу через планку.***

***Способ “перешагивание”***

***Задача 5. Совершенствование элементов техники в целостном прыжке.***

**БИЛЕТ № 15**

**1.***Неурочные формы -*это занятия. Проводимые как специалистами, (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

**1)** малые **формы**занятий. Для них характерны:

- относительно узкая направленность деятельности по сравнению с урочными формами. Здесь решаются частные задачи: а) умеренное повышение тонуса и ускорение врабатывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (формы: утренняя гиг. гимнастика, вводная производственная гимнастика); б) текущая оптимизация динамики оперативной работоспособности во время работы и профилактика ее неблагоприятных влияний на организм (формы: физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха): в) поддержание отдельных сторон. приобретенной тренированности и создание предпосылок для повышения эффективности основных занятий (дом. задания по школьному курсу ФВ и в спорте):

2.[**Выносливость**](http://opace.ru/a/vynoslivost) – *это способность противостоять*[*утомлению*](http://opace.ru/a/utomlenie)*в процессе мышечной деятельности.* Критерием, определяющим уровень развития выносливости является, время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определённого характера и интенсивности. Например, в циклических видах [физических упражнений](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_fizicheskih_uprazhneniy) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции; в спортивных играх и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной интенсивности. В сложнокоординационных видах деятельности показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия. Различают общую и специальную выносливость.

**Физиологическая выносливость** – *это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера.*

Общая выносливость существует не как отдельный вид выносливости, а в качестве обшей неспецифической основы различных видов выносливости, проявляемых в специфических формах (силовая выносливость, скоростная выносливость и т. п.). Общая выносливость оказывает положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря «переносу» тренированности с неспецифических видов мышечной деятельности на специфические и повышению адаптационных возможностей спортсменов к тренировочным нагрузкам. Общая выносливость служит предпосылкой развития специальной выносливости.

3. Современный прыгун с шестом должен обладать скоростью спринтера, силой штангиста, выносливостью марафонца, прыгучестью высотника и координацией гимнаста.

Разминка.
В разминку должны быть включены упражнения для всех мышечных групп. Эта группа упражнений преимущественно воздействует на мышцы рук. Общефизическая подготовка ставит своей задачей после длительного соревновательного и переходного периодов подготовить организм спортсмена к предстоящей специальной работе, поднять общую работоспособность. *Упражнения на гибкость*увеличивают подвижность в суставах, что обеспечивает плавность и свободу движений.

Заканчивать тренировки рекомендуется 10-15 минутным *плаванием*. Оно способствует быстрому восстановлению организма спортсмена.

Силовая подготовка

Скоростно-силовая подготовка.
Скоростно-беговая подготовка.
Специальная-физическая подготовка

**БИЛЕТ № 16**

1. **. Понятие и виды планирования**

Планирование физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно- воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

**1.2. Требования к планированию в физическом воспитании.**

1. Целевая направленность педагогического процесса. Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

2.Переутомление - это состояние, которое возникает при наслоении явлений утомления, когда организм в течении определённого времени не восстанавливается от одной тренировки к другой. Переутомление проявляется в более длительном, чем обычно, сохранении после нагрузки чувства усталости, ухудшении самочуствия, сна, повышенной утомляемости, неустойчивом настроении. **Перетренированность.**
  Перетренированность - патологическое состояние, проявляющееся дизадаптацией, нарушением достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной готовности, изменением регуляции деятельности систем организма, оптимального взаимоотношения между корой головного мозга и нижележащими отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами. В основе перетренированности лежит перенапряжение корковых процессов, в связи с чем ведущими признаками являются изменения ЦНС по типу неврозов. Большую роль при этом играют и изменения эндокринной сферы, главным образом коры надпочечников и гипофиза. Вторично, вследствии нарушения регуляции, могут возникать изменения различных органиов и систем.**Перенапряжение.**
  Физическое перенапряжение проявляется нарушением функции органов и систем организма вследствии воздействия неадекватных нагрузок. В развитии перенапряжения ведущую роль играет несоответствие функциональных возможностей организма силе провоцирующего фактора, причём очень важно соотношение физических и психических нагрузок - их совместное неблагоприятное воздействие может проявится при относительно небольших величинах каждой из них (подумайте, почему не растут тренировочные веса?). Принято выделять три клинические формы физического перенапряжения.
  3. Спортивная подготовка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков спортсмена и его качеств (физических и психологических), строится па общих научных основах формирования и развития двигательной деятельности спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей (пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, особенности психического склада и т. д.), образа жизни и тех условий, в которых тренировка проводится.Ни одна из задач тренировки не может быть успешно решена только средствами физических упражнений. В подготовке легкоатлетов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим. Систематические занятия спортом - мощный фактор, способствующий развитию не только двигательных свойств спортсмена, но и лучших сторон человеческой личности, воспитанию нравственных и волевых качеств.

**БИЛЕТ № 17**

**1.** Общедоступный спорт включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся.

В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции).

Основу общедоступного спорта составляет школьно-студенческий спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.).

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движение входит также профессионально-прикладной спорт как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях.

В массовое спортивное движение также входит и оздоровительно-рекреативный спорт как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

Спорт высших достижений — деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа Родины.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

В то же время спорт высших достижений как бы вырастает из общедоступного спорта, связан с определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая ориентиры достижений.

Современный спорт высших достижений также неоднороден. В настоящее время в нем наметился ряд направлений:

1) достиженческий (любительский) спорт;

2) профессиональный спорт;

3) профессионально-коммерческий спорт:

— достиженческо-коммерческий спорт;

— зрелищно-коммерческий спорт.

Достиженческий (любительский) спорт в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности.

Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями (хотя заработки их в настоящее время часто граничат с заработками профессионалов). Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России. Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в чистые профессионалы, добиться более высоких гонораров.

Основное отличие профессионально-коммерческого спорта от так называемого достиженческого любительского заключается в том, что он развивается как по законам бизнеса, так и по законам спорта в той мере, в какой их можно воплотить в подготовке спортсменов-профессионалов. На систему соревнований спортсменов-профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки, заключающиеся в успешном выступлении в длинной серии стартов, следующих один за другим, что связано с материальными вознаграждениями за каждый старт в соответствии со «стоимостью» атлета на «спортивном рынке». В связи с этим часть профессионалов не ставит перед собой задачу войти в состояние наивысшей готовности спортивной формы только 2—3 раза в годичном цикле. В течение длительного периода времени они поддерживают достаточно высокий, однако не максимальный уровень подготовленности.

Спортсменов-профессионалов можно разделить на три группы.

К первой группе следует отнести спортсменов, которые стремятся успешно выступить как на Олимпийских играх, чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов.

Ко второй группе следует отнести спортсменов, имеющих высокие результаты, но не настраивающихся на успешное участие в крупнейших соревнованиях. Главная их задача — успешное выступление в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стартах по приглашению.

К третьей группе следует отнести спортсменов-ветеранов, особенно специализирующихся в спортивных играх, единоборствах, фигурном катании на коньках. Эти спортсмены, поддерживая средний уровень физической подготовленности и очень высокий технический уровень, сопровождающийся высоким артистизмом, демонстрируют высшее спортивное мастерство ради зрителей и высоких заработков.

Промежуточное положение в спортивном движении между общедоступным (массовым) спортом и спортом высших достижений занимают спортсмены, занимающиеся в системе детских спортивных школ, клубов, секций.

2. После прекращения выполнения упражнения происходят обратные изменения в деятельности тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данного упражнения. Вся совокупность изменений в этот период заключена в понятии восстановление.
Восстановление – процесс, протекающий как реакция на утомление и направленный на восстановление нарушенного гомеостаза и работоспособности.
Восстановление после физических нагрузок означает не только возвращение функций к исходному уровню. Если бы после тренировочной работы функциональное состояние организма лишь возвращалось к исходному уровню, исчезла бы возможность его совершенствования путём целенаправленной тренировки. Выполнение напряжённой мышечной работы связано с расходованием потенциала функций и развивающимся утомлением, его восстановлением к дорабочему уровню, сверхвосстановлением и последующей стабилизацией на дорабочем уровне. Различают фазу снижения работоспособности, её восстановления, сверхвосстановления

В фазе восстановления происходит нормализация функций – восстановление гомеостаза, восполнение энергетических ресурсов, стабилизация – реконструкция клеточных структур и ферментативных систем.
Изменения в функциональных системах организма спортсмена, возникающие в восстановительном периоде, служат основой повышения тренированности. В силу этого при анализе послерабочего периода после нагрузок следует различать две фазы:

**1)** фазу изменённых соматических и вегетативных функций под влиянием мышечной работы (ранний восстановительный период), исчисляемую минутами и часами, в основе которой лежит восстановление гомеостаза организма;

**2)** конструктивную фазу (период отставленного восстановления), в процессе которой происходит формирование функциональных и структурных изменений в органах и тканях вследствие суммирования следовых реакций на нагрузки.
Суперкомпенсация является реакцией на нагрузки, приводящие к достаточно глубокому исчерпанию функциональных резервов организма спортсмена, обеспечивающих выполнение конкретной работы.
Для рационального планирования режима работы и отдыха в системе подготовки спортсменов является знание закономерностей восстановительных реакций после тренировочных и соревновательных нагрузок. В связи с этим в первую очередь следует выделить специфичность восстановительных реакций, тесную взаимосвязь характера и продолжительности как раннего, так и отставленного периода восстановления с направленностью и величиной тренировочных и соревновательных нагрузок, глубиной, локализацией и механизмами развившегося утомления.
Одной из важных особенностей протекания восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок является неодновременность (гетерохронность) восстановления различных показателей к исходному уровню. Так, восстановление основных показателей кислородтранспортной системы происходит раньше, чем возвращаются к исходному уровню запасы гликогена мышц. Участие в ответственных соревнованиях, связанное с большой психической нагрузкой, часто приводит к тому, что наиболее длительным оказывается восстановление психических функций спортсмена.
Исследования биохимических процессов в период отдыха после мышечной работы позволили установить, что быстрее всего восстанавливаются резервы кислорода и креатинфосфата в работающих мышцах, затем – внутримышечные запасы гликогена и гликогена печени, лишь в последнюю очередь – резервы жиров и разрушенные в процессе работы белковые структуры. Устранение лактата, накопившегося после максимальных анаэробных нагрузок, происходит обычно в течение 1 – 1,5 ч. В то же время восстановление запасов гликогена в работающих мышцах, особенно после исключительно продолжительных аэробных нагрузок, может затянуться на несколько суток.

**2. Физическая подготовка легкоатлета**

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

*Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.*Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью *общей физической подготовки*(ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

*Специальная физическая подготовка*(СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СФП. Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки.

Время, отводимое на ОФП и СФП, зависит от вида легкой атлетики. Например, у бегунов-стайеров на долю ОФП приходится мало времени, так как большую часть общего объема тренировок занимает бег (до 85 %), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированные тренировки отводится меньше времени. Современные прыгуны выполняют в год до 2000 прыжков в высоту с полного разбега, затрачивая на их выполнение около 6 ч. Зато у них огромный объем упражнений прыжковых, беговых, со штангой, на гибкость, на укрепление отдельных групп мышц и т. п.

Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации, к избранному виду легкой атлетики. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на шинные дистанции — медленнее, но дольше. Применяя разнообразные упражнения и другие виды спорта в качестве средств физподготовки, необходимо точно знать, для каких конкретных задач они используются. Непродуманный выбор упражнений может дать отрицательный эффект.

**3. Техническая подготовка легкоатлета**

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. *Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов.*При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

*Рациональная спортивная техника*не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения *эффективной техникой*является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас Двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеомагнитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипел-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

**4. Тактическая подготовка легкоатлета**

*Спортивная тактика —*искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

-  изучение общих положений тактики;

-  знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

-  изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;

-  знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

-  практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);

-  определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**БИЛЕТ № 18**

1. **Первая фаза (**становления) включает формирование и улучшение предпосылок, на базе которых возникает спортивная форма, а также непосредственное становление самой спортивной формы. Вначале, образно говоря, накапливается тот строительные материал из которого будет возведено здание спортивной формы, закладывается или укрепляется ее фундамент. Речь идет прежде всего о существенном повышении общего уровня функциональных возможностей организма, всестороннем развитии физических и волевых способностей, формировании и перестройке необходимых двигательных навыков и умений. На этой основе формируется сама спортивная форма. Естественно, что уровень ее зависит, прежде всего, от качества предварительно созданной основы.

**Вторая фаза** (сохраненеия) характеризуется относительной стабилизацией спортивной формы как системы компонентов, обеспечивающих оптимальную готовность к спортивным достижениям. Коренные перестройки этих компонентов в данной фазе неосуществимы, поскольку означали бы утрату спортивной формы. Вместе с тем на фоне ее сохранения происходит дальнейшее совершенствование всего того, от чего непосредственно зависят спортивные достижения. Поэтому результаты растут, но в пределах, допускаемых возможностями сохранения спортивной формы.

**Третья фаза** ( временной утраты) отличается изменением направленности адаптационных процессов, переключением организма на реабилитационный (общевосстановительный) уровень функционирования и угасанием связей, которые стабилизировали ранее приобретенную форму. Это не означает упадка жизненных функций организма. При рациональной организации общего режима и режима тренировки временная утрата спортивной формы проходит на фоне вполне нормальной жизнедеятельности.

Сохранение спортивной формы связано со значительными трудностями как внешнего, так и внутреннего порядка. Они могут стать чрезмерными и привести к неблагоприятным последствиям, если пытаться сохранять спортивную форму излишне долго. Временная утрата спортивной формы — это, следовательно, закономерная фаза в процессе спортивного совершенствования.

Фазность развития спортивной формы служит естественной основой периодизации тренировочного процесса. Становление. сохранение и временная утрата спортивной формы происходят в результате строго определенных тренировочных воздействии, характер которых закономерно меняется в зависимости от фазы развития спортивной формы. Соответственно в тренировочном процессе чередуются три периода:

I период, в течение которого создаются предпосылки спортивной формы и обеспечивают ее непосредственное становление (подготовительный период);

II период, во время которого обеспечивают сохранение спортивной формы и реализуют ее в спортивных достижениях (соревновательный период);

III период возникающий в силу необходимости предупредить перерастание суммарного эффекта тренировки в перетренированность, обеспечить восстановление приспособительных возможностей организма и гарантировать вместе с тем преемственность между двумя ступенями спортивного совершенствования (переходный период).

Как нетрудно заключить, эти периоды представляют собой, по существу, не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

34. **Перечислить и кратко охарактеризовать этапы многолетней тренировки.**

Выделяют 5 этапов многолетней подготовки: **1 - начальной подготовки, 2 - общей базовой, 3 -специализированно базовой, 4 - первых больших успехов, 5 - спортивного долголетия.**

**1 этап** - **начальной подготовки**: осуществляется в группах начальной подготовки ДЮСШ (ГНП) в течение 1-3 лет. Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовленность, устранение недостатков в уровне физического развития , обучение основам техники избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. При этом подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода. На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного материалу.

Решает задачи обучения техники и развития качеств, необходимых для выполнения юношеского разряда ОФП над СФП в процентном соотношении 70/30. Объем тренировочной работы 4-6 часов в неделю и 280-310 часов в год.

**2 этап** - **обшей базовой подготовки:** проходит в учебно-тренировочных группах ДЮСШ (УТГ) в течение 1-4 лет. Основными задачами тренировки на этом этапе является разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья юных спортсменов, устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков. Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной тренировке. Тренировка на данном этапе при общеподготовительной направленности постепенно специализируется. Основная особенность динамики нагрузок — неуклонное нарастание с каждым большим циклом тренировки их общего объема и интенсивности, особенно к концу этапа. Решает задачи всесторонней физической подготовки, обеспечивающей нефорсированное выполнение 2 спортивного разряда. Ооъем достигает в неделю до 15 часов и в год до 700-800 часов. Соотношение ОФП к СФП как 60/40.

**3 этап – специализированно базовой подготовки.** В начале этапа основное место продолжают занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются и упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется их техника. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной и определяется предмет будущей спортивной специализации. На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимальной приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Осуществляется в группах спортивного совершенствования (ГСС) СДЮСШОР и решает задачи выполнения спортсменом уровня KMC за счет прироста объема нагрузок специальной направленности. Длительность обучения 1-3 года. Увеличивается объем специальной работы до соотношения ОФП к СФП как 50/50 в неделю 18-21 часа и до 1000 часов в год.

**4 этап - первых больших успехов**: предполагает достижение максимальных результатов в предмете углубленной специализации. Значительно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко возрастает соревновательная практика. Основная задача этого этапа — максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов - максимума достигают суммарные величины объема и интенсивности тре­нировочной работы, широко планируются занятия с большими нагрузками. Создает основу для, достижения уровня МС или МCMK за счет углубленной специализации и осуществляется в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ) ШВСМ. Продолжительность 1-4 года.

**5 этап - спортивного долголетия**, характеризуется высокой степенью индивидуализации подготовки спортсмена для достижения максимальной спортивного результата в течение длительного времени профессионального выступления в спорте. Для этого этапа многолетней тренировки спортсмена характерно стремление по возможности поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы. Одновременно большое внимание уделяется совершенствованию технического мастерства, повышению психической готовности, устранению частных недостатков в уровне физической и функциональной подготовленности. ОФП/СФП как 30/70, индивидуальная работа в объеме до 32 часов и в год до 1500. На этом этапе, как никогда ранее, следует стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению комплексов упражнений, не использовавшихся ранее, новых тренажерных устройств, неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий, так как спортсмены, находящиеся па данном этапе многолетней подготовки, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия и ранее приме­нявшиеся методы и средства не дают возможности добиться не только прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежней уровне.

2. **Сила мышцы**– это способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление. При оценке силы мышцы различают абсолютную и относительную мышечную силу.

**Абсолютная сила** – это отношение мышечной силы к физиологическому поперечнику мышцы (площади поперечного разреза всех мышечных волокон). Она измеряется в Ньютонах или килограммах силы на 1см2 (Н∙см-2 или кг∙см-2). В спортивной практике силу мышцы измеряют динамометром без учета ее поперечника.

**Относительная сила**– это отношение мышечной силы к ее анатомическому поперечнику (толщине мышцы в целом, которая зависит от числа и толщины отдельных мышечных волокон). Измеряется в тех же единицах. В спортивной практике для ее оценки используют отношение мышечной силы к весу тела спортсмена, т.е. в расчете на 1кг веса тела.

Качество силы является одним из ведущих физических качеств спортсмена. Оно необходимо при выполнении многих спортивных упражнений, особенно в стандартных ациклических видах спорта (тяжелой атлетике, спортивной гимнастике, акробатике и др.).

В собственно-силовых упражнениях необходима абсолютная мышечная сила, где максимальное изометрическое напряжение обеспечивает преодоление большого внешнего сопротивления – при подъемах штанги максимального или околомаксимального веса, при выполнении в гимнастике стойки на кистях, переднего и заднего равновесия на кольцах и упора рук в стороны «крест» и др.

Успешность перемещения собственного тела определяет относительная мышечная сила (например, в прыжках).

В зависимости *от режима мышечного сокращения* различают:

**1)** *статическую (изометрическую) силу*, проявляемую при статических усилиях, и

**2)** *динамическую силу*, проявляемую при динамической работе, в том числе и так называемую ***взрывную силу***.

Взрывная сила определяется скоростно-силовыми возможностями человека, которые необходимы для придания возможно большего ускорения собственному телу или спортивному снаряду. Она лежит в основе таких важных для спортсмена качеств как *прыгучесть* (при прыжках) или *резкость* (в метаниях, ударах). При проявлении взрывной силы важна не столько величина силы, сколько ее нарастание во времени, т.е. ***градиент силы:***чем меньше длительность нарастания силы до ее максимального значения, тем выше результативность выполнения прыжков, метаний, бросков, ударов.

Скоростно-силовые возможности человека в большей мере зависят от наследственных свойств организма, чем абсолютная изометрическая сила.

**Физиологические механизмы развития силы.** К основным факторам и резервам формирования мышечной силы относятся:

**1**) внутримышечные факторы,

**2**) особенности нервной регуляции и

**3**) психофизиологические механизмы.

**1**) ***Внутримышечные факторы*** развития силы включают в себя следующие биохимические, морфологические и функциональные особенности мышечных волокон:

*а) величина физиологического поперечника***,**зависящая от числа мышечных волокон (он наибольший для мышц с перистым строением); *б) состав (композиция) мышечных волокон:*соотношение слабых
и более возбудимых медленных мышечных волокон (окисли­тельных, малоутомляемых) и более мощных высокопороговых быстрых мышечных волокон (гликолитических, утомляемых); *в) миофибриллярная гипертрофия мышцы*– т. е. увеличение мы­шечной массы, которая развивается при силовой тренировке в результате адаптационно-трофических влияний и характе­ризуется ростом толщины и более плотной упаковкой сокра­тительных элементов мышечного волокна – миофибрилл.

**2) Нервная регуляция** обеспечивает развитие силы за счет совершенствования деятельности отдельных мышечных волокон, двигательных единиц целой мышцы и межмышечной координации. Нервная регуляция включает следующие факторы:

*а) увеличение частоты нервных импульсов*, поступающих в скелетные мышцы от мотонейронов спинного мозга, которые обеспечивают переход от слабых одиночных сокращений их волокон, к мощным тетаническим сокращениям;

*б) активация многих двигательных единиц (ДЕ)* – при увеличении числа вовлеченных в двигательный акт ДЕ повышается сила сокращения мышцы;

*в) синхронизация активности ДЕ* – одновременное сокращение возможно большего числа активных ДЕ резко увеличивает силу тяги мышцы;

*г) межмышечная координация* – сила мышцы зависит от деятельности других мышечных групп: сила мышцы растет при одновременном расслаблении ее антагониста, сила уменьшается при одновременном сокращении других мышц и увеличивается при фиксации туловища или отдельных суставов мышцами-антагонистами.

**3) Психофизиологические механизмы***,* влияющие на увеличение мышечной силы:

а) и*зменения функционального состоя­ния* (бодрости, сонливости, утомления).

б) *влияния мотиваций и эмоций* (они усиливают симпатические и гормональные воздействия со стороны гипофиза, надпочечников и половых желез.

в) *биоритмы.*

Важную роль в развитии силы играют *мужские половые гормоны* (андрогены), которые обеспечивают рост синтеза сократительных белков в скелетных мышцах. Их у мужчин в 10 раз больше, чем у женщин. Этим объясняется большой тренировочный эффект развития силы у спортсменов по сравнению со спортсменками при одинаковых тренировочных нагрузках.

**Функциональные резервы силы.**У каждого человека имеются определенные резервы мышечной силы, которые могут быть включены лишь при экстремальных ситуациях (чрезвычайная опасность для жизни, чрезмерное психоэмоциональное напряжение и т. п.).

В условиях электрического раздражения мышцы или под гипнозом можно выявить ***максимальную мышечную силу***, которая больше силы проявляемой человеком при определенных произвольных усилиях – так называемой ***максимальной произвольной силы***. Разница между максимальной мышечной силой и максимальной произвольной силой называется ***дефицитом мышечной силы.***Эта величина уменьшается в ходе силовой тренировки, так как происходит перестройка морфофункциональных возможностей мышечных волокон и механизмов их произвольной регуляции.

У систематически тренирующихся спортсменов наряду с экономизацией функций происходит относительное увеличение общих и специальных физиологических резервов. При этом первые реализуются через общие для различных упражнений проявления физических качеств, а вторые – в виде специальных для каждого вида спорта навыков и особенностей силы, быстроты и выносливости.

К числу *общих функциональных резервов мышечной силы* относят следующие факторы: включение дополнительных ДЕ в мышце; своевременное торможение мышц−антагонистов; координация (синхронизация) сокращений мышц−агонистов; повышение энергетических ресурсов мышечных волокон; переход от одиночных сокращений мышечных волокон к тетаническим сокращениям; усиление сокращения после оптимального растяжения мышцы; адаптивная перестройка структуры и биохимии мышечных волокон (рабочая гипертрофия, изменение соотношения объемов медленных и быстрых волокон и др.).

 3.Если целесообразность использования медленного бега здоровыми людьми (как средства профилактики заболеваний и повышения функциональных возможностей) ни у кого не вызывает сомнений, то применение его больными вызывает жаркие споры. Однако последние данные зарубежных и отечественных авторов свидетельствуют о возможности занятий оздоровительной ходьбой и бегом при различной патологии - за исключением случаев, приведенных в списке абсолютных противопоказаний. Вопрос о допуске к занятиям в этом случае должен решаться строго индивидуально в зависимости от формы и характера течения заболевания. В связи с этим при наличии одного и того же диагноза (например, ишемической болезни сердца) в одних случаях бег может быть рекомендован, а в других - категорически запрещен. Допуск к занятиям может дать только лечащий врач, хорошо знакомый с особенностями заболевания своего пациента.

**БИЛЕТ № 19**

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.
Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.
Задачи спортивной ориентации:
- выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности;
- отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта.
Способности — это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенно' деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение.
Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа:
На первом этапе отбора - массовый просмотр контингентов детей 6—10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта, критерии спортивной ориентации - рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.
На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. Осуществляется систематическое изучение каждого учащегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации
На третьем этапе от бора - поиск перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки СДЮШОР и УОР, комплектование групп спортивного совершенствования.
На четвертом этапе отбора - просмотровые учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:
1)спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);
2)степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
3)степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.
Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования.

2. В настоящее время в практике спорта применяются три группы восстановительных средств: **педагогические, психологические и медико-биологические.**

К **педагогическим**способам ускорения восстановления относятся:

* использование в тренировочном процессе физических нагрузок, соответствующих функциональному состоянию спортсмена;
* рациональная регулярность тренировочных занятий, наличие необходимой продолжительности отдыха между тренировками;
* чередование анаэробных и аэробных нагрузок, предупреждающее чрезмерное образование и накопление в организме лактат с последующим повышением кислотности.

**Психологические**средства ускоряющие восстановление, разнообразны. На практике используются следующие способы психологического воздействия:

* психологическая саморегуляция;
* аутогенная психомышечная тренировка;
* внушение и гипноз;
* музыка и цветомузыка;
* специальные дыхательные упражнения;
* психогигиена (благоприятные условия быта, разнообразие досуга, исключение отрицательных эмоций и т. д.)

**Медико-биологические**средства ускорения восстановления работоспособности играют важную роль в подготовке спортсменов любой квалификации и широко применяются в спортивной практике. Сюда относятся:

* гидротерапия;
* массаж;
* полноценное питание;
* лекарственные средства.

В конечном итоге все способы *гидротерапии и массажа*приводят к усилению лимфо- и кровообращения. Благодаря этому внутренние органы и особенно мышцы освобождаются от конечных продуктов метаболизма (прежде всего, лактата) и получают в больших количествах кислород, источники энергии, строительный материал.

За счет *питания*в организм извне поступают источники энергии, строительный материал, витамины и минеральные вещества, то есть все то, что необходимо для быстрого протекания восстановительных процессов. Однако несбалансированное питание может не только ни ускорить восстановление, а просто свести его к нулю.

Применение разрешенных лекарственных средств способствует росту работоспособности, ускорению восстановления, повышению уровня адаптации к мышечным нагрузкам. Фармакологические средства также могут стимулировать иммунные свойства организма, улучшать биоэнергетику организма.

3. Легкая атлетика делится на пять разделов (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья), которые, в свою очередь, подразделяются на многие виды и разновидности.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

**Ходьба** – обычный способ переживания человека, замечательное физическое упражнение для людей всех возрастов. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение. В соревнованиях применяется спортивная ходьба – сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а, следовательно, повышенных энергетических трат. В связи с этим занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости, воспитывают волевые качества.

Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на обычных дорогах (шоссейных, городских, проселочных и т.д.) на дистанции от 3 до 50 км.

Участники соревнования по ходьбе обязаны соблюдать особенности техники ходьбы – ни на мгновение не терять соприкосновения с дорожкой (фаза полета свидетельствует о переходе на бег). За нарушение этого правила, судьи снимают спортсмена с соревнований.

**Бег** – естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), а также в комплекс ГТО. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

**Гладкий бег**проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на определенную дистанцию или на время. Бег до 400 м включительно проводится по отдельным дорожкам для каждого бегуна. Бег на отдельные дистанции проводится по общей дорожке. Время, затраченное на прохождение установленной дистанции, фиксируется секундомером. В часовом и двухчасовом беге продолжительность бега ограничена временем, а результат определяется длиной дистанции (в м), пройденной за это время.

**Бег с препятствиями** имеет две разновидности: 1) барьерный бег, проводимый на беговой дорожке на дистанциях от 50 до 400м с однотипными препятствиями, расставленными равномерно по дистанции (каждый спортсмен движется по отдельной дорожке); 2) бег на 3000м с препятствиями (стипль-чез), проводимый по беговой дорожке с прочно установленными барьерами и ямой с водой в одном из секторов стадиона.

**Эстафетный бег** – командный бег, в котором дистанция разделена на этапы. Цель эстафетного бега – с наибольшей скоростью пронести эстафету от старта до финиша, передавая ее друг другу. Длина этапов может быть одинаковой (короткие и средние дистанции) и разной (смешанные дистанции). Чаще эстафетный бег проводится на дорожке стадиона, реже – по улицам города (кольцевая или звездная эстафета).

**Бег в естественных условиях**по пересеченной местности кросс проводится на дистанции до 15 км, а на более длинные дистанции – по дорогам (шоссе и проселочным). Наибольшая дистанция в легкой атлетике – марафонская (42 км 195 м). Проводятся также традиционные пробеги между населенными пунктами.

**Прыжки**, как способ преодоления препятствий, характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями.

1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть, возможно выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом; 2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно дальше, - прыжок в длину и тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной.

**Метания** – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды, необходимо высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела.

**Многоборья** включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний.

Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств.

Занятия многоборьями – отличный путь разностороннего физического развития и для начинающих легкоатлетов. От овладения нормами комплекса ГТО. А также построенного по принципу многоборья, молодой спортсмен может перейти к специальной тренировке в легкоатлетических многоборьях. Занятия многоборьями создают хорошую основу и для специальной тренировки в отдельных видах легкой атлетики.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания.

Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

**БИЛЕТ № 20**

1. Под **двигательно-координационными способностями**понимают­ся способности быстро, точно, целесообразно, экономно и на­ходчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к коорди­нации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регули­ровать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные дей­ствия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от цело­го ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно дви­гательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня раз­вития других физических способностей (скоростные способнос­ти, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решитель­ности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двига­тельных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точ­ностью управления силовыми, пространственными и временны­ми параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе об­ратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4—6 лет обладают низким уровнем развития коорди­нации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ори­ентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая.

В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуют­ся неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13— 14 лет увеличивается точность дифференци-ровки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведе­нию заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных коорди­нации, что обусловлено завершением формирования функциональ­ной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением фор­мирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифферендировка мышечных уси­лий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11—12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся це­ленаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчи­ков уровень развития координационных способностей с возрас­том выше, чем у девочек.

2.*Физические качества* – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся – сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Все эти качества в той или иной степени необходимы в легкой атлетике для достижения высоких результатов.

«Силовые способности» - это комплекс различных проявлений двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила»

«Сила» - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.

Силовые способности - это собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость и силовая ловкость.

«Собственно силовые способности» - проявляются в упражнениях, выполняемых в динамическом или статическом режимах работы мышц. Они, как правило, характеризуются широким диапазоном мышечных напряжений.

«Скоростно-силовые способности» - характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин.

«Силовая выносливость» - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

«Силовая ловкость» - это способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

Для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. Относительная сила – это сила проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса.

В некоторых легкоатлетических упражнениях сила в соче­тании с быстротой определяет уровень спортивных достижений. Сила не только дополняет, но и в значительной степени опреде­ляет развитие качества быстроты. В таких видах легкой атлетики как спринт, барьеры, прыжки, метание и многоборье не­обходимо уметь проявлять силу в очень короткое время, т. е. Сила, проявленная в таких движениях, называется взрывной, а сами движения - скоростно-силовыми.

Взрывная сила более активно проявляется в условиях, когда сокращению мышц предшествует их механическое растягивание, при этом проявляется реактивная способность мышц. Отличительной особенностью взрывной силы является то, что сила, и скорость сокращений мышц проявляются одновременно при выполнении одноразового действия.

*Основные задачи силовой подготовки:* 1) увеличить силовые возможности с целью эффективно­го совершенствования в избранном виде легкой атлетики; 2) обеспечить и сохранить силовые воз­можности применительно к особенностям этапов многолетнего процесса спортивного совершенствования; 3) концентрировать воспитание силовых способностей с учетом специфических особенностей избранного вида легкой атлетики.

Общая силовая подготовка обеспечивает всестороннее развитие мышечных групп двигательного аппарата спортсмена. Общие силовые возможности служат лишь предпосылками для роста дальней­ших достижений, требующих осуществления специальной силовой подготовки, характерной для со­ревновательной деятельности легкоатлетов.

Специальная силовая подготовка направлена на развитие силовых способностей из­бранного вида легкой атлетики. Здесь методика тренировки должна решать вопрос формирования структуры силовых способностей применительно к особенностям вида легкой атлетики, который вы­брал юный легкоатлет.

*Методы развития силы*: 1. Метод максимальных усилий. 2. Метод динамических усилий. 3. Метод повторных усилий. 4. «Ударный» метод. 5. Метод статических усилий. 6. Метод изокинетических усилий. 7. Метод круговой тренировки. 8. Игровой метод.

*Основные средства развития силы*. К наиболее характерным средствам развития силы относятся упражнения с отягощениями (различными снарядами), выпол­няемые в динамическом и изометрическом режимах; упражне­ния, связанные с преодолением веса собственного тела; упражне­ния с партнером (парные упражнения).

*Контроль за развитием силы* проводится с применением следующих групп методов.

3. В зависимости от значимости, масштаба и задач соревнования по различным видам лыжного спорта можно разделить на следующие группы:

1. Спартакиады народов Российской Федерации, краев, областей, автономных республик, городов Москвы и Санкт-Петербурга. Чемпионаты, кубки, первенства, молодежные и юношеские игры этих территорий. Чемпионаты, кубки и первенства ДСО и ведомств, а также все международные соревнования и соревнования СНГ, проводимые на территории Российской Федерации.

2. Соревнования окружных, районных, городских и других административных делений, расположенных на территории Российской Федерации.

3. Соревнования в спортивных школах, спортивных клубах и коллективах физической культуры.

По *задачам*соревнования классифицируются:

1. Первенства, в которых определяется чемпион (победитель класса, школы, района, города, области, республики, страны, а также спортклубов ДСО и ведомств).

2. Отборочные соревнования, где выделяются сильнейшие лыжники в классе, школе и т.д. для участия в составе команд в различных соревнованиях, проводимых вышестоящими организациями.

3. Контрольные соревнования проводятся в ходе учебно-тренировочного процесса в виде «прикидок» для наблюдения за ростом тренированности и спортивных результатов. Кроме того, такие соревнования проводятся на уроках лыжной подготовки в школе при подведении итогов и учете успеваемости учащихся.

4. Массовые соревнования проводятся с целью популяризации лыжного спорта среди населения.

5. Показательные соревнования чаще всего проводятся по наиболее зрелищным видам лыжного спорта - прыжкам с трамплина и слалому с целью популяризации лыжного спорта. При соответствующей организации они с не меньшим эффектом могут быть проведены и по другим видам - биатлону, эстафетам и гонкам.

6. На кубковых соревнованиях спортсмены оспаривают уста­новленный приз (кубок) различных спортивных или общественных организаций или территорий.

7. Целевые соревнования проводятся по специальной программе («Праздник Севера» и др.).

8. Классификационные соревнования - для выполнения лыжниками разрядных норм Единой спортивной классификации.

9. Зачетные соревнования - для выполнения учащимися нормативов учебных программ (в школе, вузе и т.д.).

По *форме организации*различают следующие виды соревнований:

1. Закрытые соревнования - в них могут принять участие только лыжники данного коллектива: класса, школы, спортклуба и т.п.

2. Открытые соревнования - с участием команд лыжников других коллективов, которые могут полноправно оспаривать медали победителей и призовые места и т.д. К этим соревнованиям допускаются все желающие (открытый старт) с разрешения врача или сильнейшие лыжники других школ, коллективов по специальному приглашению.

3. Товарищеские (матчевые) встречи двух или более команд - это соревнования по предварительной договоренности между командами классов, школ, спортклубов, коллективов и т.д.

4. Заочные массовые соревнования проводятся между школами, спортклубами, коллективами в городе, области и т.д.

По *условиям зачета*могут быть следующие соревнования:

1. Личные, где определяются места каждому участнику, а командные итоги не подводятся.

2. Лично-командные, когда определяются и личные результаты лыжников и места для всех участвующих команд.

3. Командные - в них результаты каждого участника засчитываются команде для определения ее места в соревнованиях (например, в эстафетах). Победители и места всех участников в личном первенстве в этом случае не выводятся.

Подготовка к организации соревнований по любому виду лыжного спорта начинается задолго до наступления зимнего сезона с составления календарного плана соревнований и положения о со­ревнованиях. От своевременной и тщательной подготовки этих документов во многом зависит успешное проведение соревнований.

*Календарный план соревнований*

Календарный план соревнований разрабатывается организацией, ответственной за их проведение, совместно с общественными организациями (Федерацией лыжного спорта или советом по физическому воспитанию школьников при отделах народного образования). План спортивных мероприятий для школьников, в том числе и по лыжному спорту, утверждается до 1 июлятекущего года и рассылается школам и органам народного образования. Своевременное получение календарного плана позволит низовым коллективам вовремя спланировать свои соревнования и провести всю подготовку к ним.

Календарные планы школ составляются в соответствии с планами органов народного образования, при этом необходимо учитывать, что для большинства учеников самые важные соревнования - внутришкольные. В течение сезона необходимо регулярно проводить внутришкольные соревнования с возможно большим числом участников. Это позволяет выявить из числа школьников способных юных лыжников, способствует росту результатов и развитию массовой работы по лыжному спорту, помогает школьникам готовиться к сдаче норм и сдавать их.

**БИЛЕТ № 21**

**1.Скоростные способности - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени**

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся три вида скоростных способностей:

- Способность к быстрому реагированию на сигнал.

- Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью.

- Способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют резкостью).

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовые скоростные способности) - стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, бобслее, рывки в футболе, «доставание» укороченного мяча в теннисе;

- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости

(дистанционные скоростные способности) - в беге, плавании и других циклических локомоциях;

- способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.

**Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:**

1) Состояния центральной нервной системы и нервномышечного аппарата человека;

*2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);*

*3) силы мышц;*

*4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное*

*5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кисло та - АТФ и креатинфосфат - КТФ);*

*6) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах;*

*7) способности к координации движений при скоростной работе;*

*8) биологического ритма жизнедеятельности организма;*

*9) возраста и пола;*

*10) скоростных природных способностей человека*

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит о скорости протекания следующих пяти фаз:

*1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.) участвующем в восприятии сигнала;*

*2) передачи возбуждения в ЦНС;*

*3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;*

*4) проведения эфферентного сигнала от ЦНС к мышце;*

*5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.*

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена.

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

***Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.***

**Методы строго регламентированного упражнения**включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

**Соревновательный метод применяется**в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы - уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

**Игровой метод предусматривает**выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера»

2. Социально-психологические методы используются для воздей­ствия на социально-психологические отношения людей и потому в наибольшей степени характерны для менеджмента физкультурно-спортивной организацией. Специфика этих методов связана с применением разнообразных неформальных факторов, интересов личности, группы, трудового коллектива.

К числу социально-психологических методов, как правило, относят:

*формирование трудовых коллективов* с учетом социально-пси­хологических характеристик людей (способностей, темперамен­та, черт характера и т.п.), что создает благоприятные условия для совместной деятельности и социального развития физкультурно-споргивиой организации;

*социальное нормирование поведения*, в том числе путем поддер­жания традиций физкулътурно-спортивной организации и т.п.;

*социальное регулирование*, связанное с учетом реального взаи­модействия социальных интересов, их единства и разнообразия;

*социальное стимулирование* за счет создания обстановки соци­ально-психологической заинтересованности в достижении целей деятельности физкультурно-спортивной организации (повышение квалификации, культурный рост сотрудников, творческое отно­шение к труду и т.п.);

*удовлетворение культурных и социально-бытовых потребностей* работников, в том числе обеспечение возможностей для проведе­ния досуга, предоставление жилья и т.п. благ;

*создание и поддержание благоприятного социально-психологичес­кого климата* совместной работы за счет морального стимулиро­вания социальной активности, требовательности, взаимоподдер­жки и помощи и др.

В процессе реализации общих и конкретных функций менедж­мента в физической культуре и спорте применяется комплекс различных методов, состав которого зависит от целого ряда факторов, к основным из которых можно отнести организационно-правовую форму физкультурно-спортивной организации, специфику объекта воздействия, особенности конкретной ситуации, профессиональный опыт субъекта воздействия и др.

**БИЛЕТ № 22**

1. В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому выносливость проявляется в двух основных формах:

1) В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.

2) В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Приступая к тренировке, важно уяснить задачи, последовательно решая которые, можно развивать и поддерживать свою профессиональную работоспособность. Эти задачи заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде профессиональной деятельности. Решаются они в процессе специальной и общефизической подготовки. Поэтому различают специальную и общую выносливость.

1.1. Специальная выносливость.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости: к сложно-координированной, силовой, скоростно-силовой и гликометической анаэробной работе; статическую выносливость, связанную с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства; выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности; к длительной работе переменной мощности; а также к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода); сенсорную выносливость – способность быстро и точно реагировать на внешнее воздействие среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надёжности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового.

1.2. Общая выносливость.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Физиологической основой общей выносливости для большинства современных видов профессиональной деятельности являются аэробные способности, они относительно мало специфичны и мало зависят от вида выполняемых упражнений. Поэтому, например, если вы в беге или плавании сумеете повысить свой аэробные возможности, то это улучшение скажется и на выполнение упражнений в других видах деятельности, например, в лыжах, гребле, езде на велосипеде и других. Чем ниже мощность выполняемой работы и больше количество участвующих в ней мышц, тем в меньшей степени её результативность будет зависеть от совершенства двигательного навыка и больше – от аэробных возможностей. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе такой направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками.

Общая выносливость необходима каждому спортсмену, как прочный фундамент, база, на большом фоне которой можно переходить к любому другому виду деятельности более узконаправленной.

1.3. Другие виды выносливости.

В зависимости от количества участвующих в работе мышц, различают также глобальную (при участии в ней более ¾ мышц тела), региональную (если задействовано от ¼ до ¾ мышечной массы) и локальную (менее ¼ ) выносливость.

Глобальная работа вызывает наибольшее усиление деятельности кардиореспираторных систем организма, в её энергетическом обеспечении больше доля аэробных процессов.

Региональная работа приводит к менее выраженным метаболическим сдвигам в организме, в её обеспечении возрастает доля анаэробных процессов.

Локальная работа не связана со значительными изменениями состояния организма в целом, но в работающих мышцах происходит существенное истощение энергетических субстратов, приводящее к локальному мышечному утомлению. Чем локальнее мышечная работа, тем больше в ней доля анаэробных процессов энергообеспечения при одинаковом объеме внешне выполненной физической работы. Такой вид выносливости характерен для выполнения большинства трудовых операций современных профессий.

МПК-у нетренированных людей показатель МПК ниже чем у спортсменов на 15-20%.Чем выше тренированность пловца тем больше его МПК В брассе достигается при меньшей скорости чем остальными способами. У стайеров 5,2 л/мин.

В зависимости от объема мышечных групп, участвующих работе, различают относительно местное и общее утомление. Локальная (местная) работа не связанна со значительной активизацией сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При работе, в которой участвует более 2/3 мышц тела, расход энергии обычно велик. Это предъявляет высокие требования к системам энергетического обеспечения, в частности к органам дыхания и кровообращения. В физическом воспитании и, особенно в спорте, чаще всего приходится сталкиваться с общим утомлением. В таких упражнениях как бег, плавание, гребля участвуют почти все мышцы тела.

Одно и то же по форме упражнение может выполниться с разной интенсивностью. В соответствии с этим предельное время его выполнении будет колебаться от нескольких секунд до нескольких часов. Механизм утомления (а, следовательно, и выносливости) в этих случаях будут различимыми. В связи с этим физические упражнения классифицируются по их интенсивности. Чем ниже мощность работы, тем меньше результат ее зависит от совершенства, двигательных навыков и больше - от аэробных возможностей человека. При очень низкой мощности работы (медленный бег) значение аэробных возможностей становится настолько большим, что выносливость к работе такого типа приобретает во многом общий характер. Общая выносливость - это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости.

При воспитании выносливости с помощью циклических и ряда ациклических упражнений нагрузка относительно полно определяется следующими пятью факторами:

1.Интенсивностью упражнения (скоростью передвижения и т.д.), которая непосредственно связана с особенностями энергетического обеспечения деятельности. При низкой скорости передвижении (субкритической) кислородный запрос меньше аэробных возможностей спортсмена и примерно пропорционален скорости передвижения. При критических скоростях, где кислородный запрос равен аэробным возможностям, работа выполняется *в*условиях максимальной величины потребления кислорода. Уровень критической скорости тем выше, чем больше дыхательные возможности спортсмена.

2.Продолжительностью упражнения, которая связана со скоростью передвижения. Продолжительность упражнений имеет обратную, относительно интенсивности его выполнения, зависимость. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения;

3. Продолжительностью интервалов отдыха, от которых зависит как величина, так и характер ответной реакции организма на нагрузку. При этом особенности восстановительных процессов, происходящих в интервалах отдыха, заключаются в следующем. Скорость восстановительных процессов неодинакова - сначала восстановление идет быстро, затем замедляется; различные показатели восстанавливаются через разное время; в процессе восстановлении наблюдаются фазовые изменения работоспособности и других показателей;

4. Характером отдыха, который оказывает разное влияние на организм в зависимости от вида основной работы и от вида дополнительной. При работе со скоростями, близкими к критическим, дополнительная работа низкой интенсивности дает возможность поддерживать дыхательные процессы на довольно высоком уровне и избегать благодаря этому резких переходов от покоя к работе и обратно. Это делает нагрузку в большей степени аэробной. Кроме того, активный отдых после тяжелой работы ускоряет процессы восстановления;

5. Числом повторений, которое определяет суммарную величину воздействия нагрузки на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения.

2. Способность организма отвечать на трату веществ во время работы фазой суперкомпенсации зависит от уровня тренированности, стажа занятий физическими упражнениями.

•Фаза суперкомпенсации сравнительно легко проявляется в начале занятий физическими упражнениями, спортом, в начале тренировочного процесса после перерыва в занятиях (фаза общей адаптации).

•По мере повышения уровня тренированности (например, в годичном тренировочном цикле) вызвать ее появление становится все труднее и труднее. Суперкомпенсация какого либо вещества возникает только в случае выполнения достаточно большого объема упражнений, вызывающих глубокий сдвиг в его содержании (фаза специальной адаптации)

•В состоянии наивысшей спортивной формы суперкомпенсации практически не наблюдается. Специфической для данного вида спорта тренировочной работой удается только поддерживать достигнутый уровень (фаза насыщения или полной адаптации).

Возникает при:

чрезмерно глубоких сдвигах восстановительные

процессы замедляются, отодвигается время

наступления полного восстановления (компенсации)

затраченных за работу веществ, а суперкомпенсация

не наступает вообще. Однако такие сдвиги

чрезвычайно трудно достижимы в одном

тренировочном занятии и даже в процессе соревновательной деятельности.

•Отрицательное влияние на суперкомпенсацию оказывает подавленное психическое состояние, психическая напряженность и т.п. В таком состоянии подавляется деятельность желез внутренней секреции и снижается продукция гормонов, стимулирующих ход восстановительных процессов.

3.Общей нормативной и программной основой системы физического воспитания и самовоспитания различных слоев населения является Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс. Комплекс включает в себя восемь ступеней. Три ступени разработаны для учащихся общеобразовательных школ. Первая ступень: «Олимпийцем будь!» соответствует младшему школьному возрасту.

В содержании комплекса отражен гуманный социальный заказ общества физическому воспитанию. Девиз Комплекса «Давайте заботиться о здоровье сообща! Давайте будем партнерами!». Он объединяет движение личности, общества и государства навстречу друг другу. Комплекс ориентирует государство, общество, граждан на совместное участие в физическом и духовном оздоровлении, разностороннем развитии учащихся средствами физического воспитания.

Как нормативная основа Комплекс устанавливает требования к базовому общему физкультурному образованию, содержит уровни оценки физического развития и физической подготовленности, учащихся в возрасте от 7 лет до 18 лет. Как программная основа он, определяет целевые установки физического воспитания в школах, содержание учебных программ учебного предмета «Физическая культура». Надо отметить, что главное место в Государственномфизкультурно-оздоровительном комплексе отведено легкоатлетическим видам: бегу, прыжкам, метаниям.

Содержание физического воспитания в начальной школе регламентируется учебными планами, учебными программами, инструктивно-методическими документами Министерства образования Республики Беларусь. Основным документом планирования является Программа «Физическая культура и здоровье». В учебный материал программывключены три раздела, одним из которых является раздел «Умения, навыки и способы деятельности». Основой этого раздела являются физические упражнения, которые составляют содержание «Школы движений».

К школе движений относят естественные самые распространенные и жизненно важные виды движений: ходьба, бег,прыжки, метания, то есть упражнения составляющие основу легкой атлетики.

Знакомство любого человека с упражнениями в ходьбе, беге, метании, прыжках происходит в самом раннем возрасте, с ними человек сталкивается на любом возрастном этапе и с их помощью приходится решать самые разнообразные задачи в повседневной жизни.

Во-первых, в оздоровительном влиянии на организм. Основу легкоатлетических упражнений составляют естественные движения, не требующие длительного обучения технике, сравнительная простота оборудования мест занятий создают условия для их использования, в оздоровительных целях начиная с детского возраста.

Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы большинства мышц человеческого тела. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция, увеличивается жизненная емкость легких.

**БИЛЕТ № 23**

1. Силовая выносливость отражает способность длительно выпол­нять силовую работу без снижения ее эффективности. Двигатель­ная деятельность при этом может быть ациклической, цикличес­кой и смешанной.

Для воспитания выносливости к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые ме­тодом повторных усилий с многократным преодолением непре­дельного сопротивления до значительного утомления или «до от­каза», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом ре­жиме работы мышц, используют метод статических усилий. Уп­ражнения подбираются с учетом оптимального угла в том или ином суставе, при котором в специализируемом упражнении развивается максимум усилий.

Одним из критериев, по которому можно судить о развитии силовой выносливости, является число повторений контрольного упражнения, выполняемого «до отказа» с отягощением — 30— 75% от максимума.

Координационная выносливость. Проявляется в основном в двига­тельной деятельности, характеризующейся многообразием слож­ных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.п.).

Методические аспекты повышения координационной вынос­ливости достаточно разнообразны. Например, практикуют удли­нение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними.

Для воспитания выносливости в игровых видах и единоборствах с учетом присущих этим видам характеристик двигательной деятельности увеличивают продолжительность основных упражнений (периодов, раундов, схваток), повышают интенсивность, умень­шают интервалы отдыха. Например, чтобы добиться высокого уров­ня выносливости в баскетболе, можно поступить следующим об­разом. Время игры в баскетболе (2 х 20 мин) делят на 8 периодов по 5 мин. Игроки получают задание играть с высокой интенсивно­стью. Постепенно с ростом тренированности игроков время отды­ха между периодами сокращается и уменьшается число самих пе­риодов.

2. Спортивная травма - это повреждение, повлекшее за собой физическое нарушение целостности тканей, вызываемое внешним воздействием.

Многолетние изучения локализации спортивных травм поспособствовали нахождению самых слабых элементов локомоторного аппарата. Уже много лет самым уязвимым звеном считается коленный сустав, около половины всех патологий приходится именно на него. Второе место занимает голеностопный сустав, повреждения которого отмечаются примерно у десяти процентов спортсменов. Такое же количество процентов занимают травмы грудного и поясничного отдела позвоночника.

Стоит отметить травмы стопы и голени, а также повреждение области бедра, кисти и плечевого сустава, которые в спорте также встречаются довольно часто. Причины возникновения спортивных травм невозможно полностью устранить, поэтому риск получения повреждения есть всегда. Небольшой процент на травматизм в спорте приходится на локтевой сустав. Существует определенное классификация заболеваний и травм у людей, занимающихся спортом.

Основные причины получения травм во время выполнения физических упражнений в большинстве случаев связаны с неправильной организацией занятий. Причинами этого может стать плохое состояние места занятия, испорченное или неисправное оборудование и инвентарь, неблагоприятные погодные условия, неподходящая обувь, одежда, отсутствие страховки и само страховки, недостаточная тренированноcть и форcированная (чрезмерная) нагрузка, низкая поведенческая культура занимающихся, отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Таким образом, причины несчастных случаев и травм заключаются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физической подготовке и тренировок в учебном заведении. Эти правила и требования изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, спортивным играм, лыжной подготовке, специальным приемам борьбы и т.д.), с ними курсантов (слушателей) знакомит преподаватель по физической подготовке перед началом занятий.

Причины возникновения травм:

1.Неудовлетворительное состояние зала или площадки для занятий спортом, а также оборудования, одежды и обуви.

2.Неправильная организация соревнований и тренировочных занятий.

.Плохие метеорологические и санитарно-гигиенические условия мест проведения соревнований и занятий.

.Ненадлежащий контроль со стороны здравоохранения.

.Нарушения, несоблюдение дисциплины и установленных правил спортсменами и обучающимися во время тренировок, занятий или соревнований также относятся к причинам возникновения спортивных травм.

**Профилактика получения травм**

Независимо от того, о каком виде спорта идет речь, имеются правила профилактики спортивного травматизма - это общие инструкции, пренебрежение которыми может в большой степени повысить вероятность получения травм. Правила в целом очень просты и логичны.

"Человек, профессионально занимающийся спортом, выкладывает все силы, для того, чтобы достичь наилучших высот. Понятно, что при больших физических нагрузках может возникнуть травмирующий фактор. Травма случается из-за того, что человек, совершает какую-то оплошность, погрешность в движениях. У людей, занимающихся спором травмируются мягкие ткани, кости, связки. Внимательность и собранность. Если вы пришли на тренировку, думайте только о ней и ни о чем другом. Сосредоточьте все свои мысли на действиях, правильной технике выполнений, не отвлекайтесь на посторонние мысли и разговоры.

Техника безопасности. Если вы решили заняться каким-либо видом спорта, изучите технику безопасности. Не пренебрегайте простыми, на первый взгляд правилами. Например, если вы занимаетесь в тренажерном зале и поднимаете тяжелые веса, вам обязательно должен подстраховывать партнер, если вы находитесь в борцовском зале, не садитесь спиной к ковру, при выполнении боевых приемов борьбы страхуйте своего партнера и себя.

Долечивайте старые травмы, если вы получили травму и продолжаете заниматься, то необходимо снизить нагрузку, а лучше приостановить занятия спортом до полного излечения, иначе имеется вероятность получения новых травм. Работайте с тренером, преподавателем. Желательно, чтобы во время тренировки рядом с вами находился тренер, партнер и контролировал сам процесс вашей тренировки. Согласно статистическим данным вероятность получения травмы в отсутствие тренера или контроля со стороны увеличивается в 4 раза.

**Виды травм и доврачебная помощь при травмах, полученных на занятиях по физической подготовке**

Как можно было убедиться из материалов, представленных выше, причины возникновения травм на занятиях физическими упражнениями весьма многообразны, и связаны с множеством факторов.

Травмы различают по степени тяжести: ссадины, потёртости, ушибы, раны, вывихи, переломы

Ссадины и потёртости - это поверхностное повреждение тканей тела (главным образом, кожных покровов) и мелких кровеносных сосудов. Пользуясь медицинской аптечкой, которая обязательно должна быть в каждом спортивном зале, а возможно даже у самого учащегося, ссадину необходимо обработать перекисью водорода или другим антисептическим средством (например, марганцовкой). Затем её надо обработать 2-х процентным спиртовым раствором бриллиантовой зелени. При необходимости наложить стерильную повязку. Наблюдаемое обычно при ссадинах капиллярное кровотечение останавливается самостоятельно.

Первая помощь при потёртостях ограничивается обработкой зоны повреждения антисептиками.

Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый (синяк).

В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, для того, чтобы кровеносные сосуды сузились, и опухоль была меньше, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт.

Перелом - это нарушение целостности кости, вследствие внешней механической силы. Признаки переломов: резкая боль в области травмы, отечность и гематома, деформация поврежденной конечности. С целью оказания первой помощи к месту перелома накладываются шины (необходмо знать правила наложения шин) для фиксации двух ближних к перелому суставов. При открытом переломе до этого необходимо, прежде всего, остановить кровотечение, обработать рану, а уже затем накладывать шины. При транспортировке пострадавшего следует принять все меры для надёжной фиксации перелома и исключить возможность изменения положения повреждённой конечности.

Первая помощь при сотрясениях головного мозга.

Сотрясение головного мозга сравнительно более редкая по сравнению с ушибами и вывихами, но чреватая очень тяжёлыми последствиями травма. По клинической картине сотрясения мозга подразделяют: на лёгкие, средней тяжести и тяжёлые.

При лёгкой степени сотрясения головного мозга может наблюдаться кратковременная потеря сознания (до 5-ти минут), а иногда этого может не быть вовсе. Присутствует так же слабость, тяжесть в голове, помрачение сознания, головная боль, головокружение, тошнота, шум в ушах, бледность лица, холодный пот, вялая речь.

При сотрясениях средней степени потеря сознания может продолжаться более длительное время (до 1 часа и более). Отмечается рвота и расстройство памяти (ретроградная амнезия, - когда больной не помнит событий, предшествовавших травме).

Сотрясение тяжёлой степени сопровождается еще более длительной потерей сознания (от нескольких часов до нескольких суток), выраженной повторной рвотой, затруднённым дыханием, низким артериальным давлением. При этом зрачки бывают расширенными и не реагируют на свет, отмечается нистагм - непроизвольные дрожательные движения глазных яблок.

Оказывая первую помощь при обморочных состояниях, необходимо уложить пострадавшего на спину так, чтобы голова находилась ниже уровня тела (ноги несколько приподняты), устранить стесняющие элементы одежды (ослабить галстук, расстегнуть ремень, рубашку). Затем нужно организовать доступ свежего воздуха, если есть под рукой нашатырный спирт смочите им ватку и поднесите к носу пострадавшего на 4-5 см. кроме того, весьма эффективным средством при обмороке будет являться воздействие на активные точки: растирание ушных раковин, массаж активных точек мизинцев.

При тепловом и солнечном ударах необходимо перенести пострадавшего в прохладное место и уложить на спину так, чтобы голова была выше туловища. Затем его необходимо освободить от стесняющей одежды и положить на голову полотенце, смоченное холодной водой. Для возбуждения дыхания дают понюхать нашатырный спирт.

Типичным примером очень опасного патологического состояния является травматический шок. В его возникновении главную роль играют сильная боль и кровотечение. Эти причины и должны быть устранены в первую очередь при оказании доврачебной помощи. Для этого необходимо остановить кровотечение и произвести иммобилизацию (обездвижение) фиксирующей повязкой или шиной, дать болеутоляющее средство. Пострадавший как можно быстрее должен быть доставлен в травматологический пункт или больницу.

Первая доврачебная помощь при сильных кровотечениях.

Причиной кровотечений являются травмы сосудов. В зависимости от вида повреждённого сосуда различают кровотечения артериальные и венозные, капиллярные и смешанные. Самыми опасными из них являются артериальные кровотечения.

Отличительной особенностью артериальных кровотечений является пульсирующая струя крови ярко-красного цвета. При венозном кровотечении кровь струится, не пульсирует,, цвет её тёмно-красный. Этот вид кровотечения значительно менее опасен, чем артериальное.

При капиллярных кровотечениях кровь выступает на повреждённой поверхности мелкими каплями. Если нет нарушений в свёртываемости крови, то такое кровотечение останавливается самостоятельно.

Для остановки кровотечений могут быть использованы следующие действия:

Приподнять над основной массой тела кровоточащую область. Такой способ эффективен при небольших кровотечениях капиллярного типа.

Прижатие кровеносного сосуда. При этом для остановки капиллярного кровотечения достаточно наложить обычную повязку. Венозное кровотечение, а также артериальное из мелких артерий можно остановить с помощью давящей повязки (несколько слоёв марли, тугой комок ваты в сочетании с тугим бинтованием). Кровотечение из более крупных артерий останавливают, прижимая артерию к подлежащей кости пальцами или кулаком выше места ранения. Этот метод применяется лишь для предварительной остановки кровотечения, пока не приняты более действенные меры (наложение жгута, закрутки).

Прижать артерию можно также, фиксируя конечность в положении максимального сгибания в суставе. При этом в область сгибания подкладывается свёрнутый бинт, и конечность фиксируется в таком положении бинтом или каким-либо подручным материалом (платок, косынка и др.)

Если повреждена крупная артерия, то необходимо наложить жгут, представляющий собой эластичную резиновую полоску или трубку. Можно использовать также закрутку из куска материи, ремня или какого-либо ещё подходящего для этого предмета. Однако нельзя перетягивать конечность проволокой или другими слишком жёсткими предметами, так как это приводит к повреждению тканей тела и усугублению ситуации. Под жгут или закрутку необходимо положить матерчатую прокладку и записку с указанием времени их наложения. Жгут или закрутку накладывают не боле чем на 1-1,5 часа, в зависимости от температуры воздуха. Более продолжительное сдавливание может привести к омертвлению конечности.

**БИЛЕТ № 24**

* 1. Упражнения этого типа называются «упражнения в растягивании» или растягивающие упражнения». В большинстве своем это гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела.

В одних из них основными растягивающими силами служат напряжения мышц, в других - внешние силы. Кроме того, есть немало упражнений в растягивании, эффект которых обеспечивается как внутренними, так и внешними силами без явного доминирования тех или других; такие упражнения можно назвать активно-пассивными (например, пружинистые движения в глубоком выпаде или в шпагате). В общей совокупности упражнений, направленных на развитие гибкости, преобладают активные упражнения, поскольку в реальных условиях жизнедеятельности гибкость проявляется главным образом в активных ее формах. Вместе с тем определенную ценность имеют и пассивные упражнения в растягивании. Они служат эффективным средством увеличения и сохранения запаса гибкости, способствуют увеличению амплитуды активных движений. Активные упражнения в растягивании используют преимущественно в динамическом режиме, но при необходимости усилить воздействие на развитие гибкости в них оправданно включают выраженные моменты статики с фиксацией звеньев тела в положениях, соответствующих крайним точкам амплитуды движений, как, например, при фиксации глубокого наклона с притягиванием туловища руками к выпрямленным ногам или при чередовании фиксированного шпагата с пружинистыми движениями в том же положении. По некоторым экспериментальным данным (Е.П. Васильев и др.), в период интенсификации воздействий на развитие гибкости целесообразны примерно такие пропорции различных упражнений в растягивании: 40-45% активные - динамические, 20% - статические, 35-40% - пассивные (в занятиях с детьми доля статических упражнений должна быть меньше, а динамических - соответственно больше).

Ближайший эффект упражнений в растягивании непосредственно зависит в рамках каждого отдельного занятия прежде всего от соблюдения следующих методических положений.

Использование факторов разминки и разогревания. Упражнения в растягивании с большой вероятностью могут вызывать повреждения, если их выполнять без непосредственно предшествующей разминки, в условиях недостаточного функционального разогревания или охлаждения тела, особенно растягиваемых мышц.В зависимости от места этих упражнении в структуре отдельного занятия необходимые для их эффективности разминочные предпосылки обеспечивают посредством других упражнений - с меньшей амплитудой движений, но вызывающих достаточную теплопродукцию (например, в начальной части занятия - разминочный бег, серийно выполняемые гимнастические упражнения с непредельной амплитудой), а также посредством постепенного увеличения амплитуды движений по ходу воспроизведения самих упражнений в растягивании.

В упражнениях, направленных на развитие гибкости, это основной критерий предельного числа повторений. Усилению воздействия маховых движений способствует форсированное ускорение заключительной фазы маха без увеличения, однако, темпа повторений в целом. Аналогичного эффекта при выполнении статических и комбинированных упражнений в растягивании достигают путем активного продления мостов фиксации звеньев тела в положениях, обеспечивающих максимальное удлинение растягиваемых мышечно-связочных групп, с помощью добавочных пружинистых икродвижений (в чем-то напоминающих модуляции пружины) в тех же положениях, а также используя дополнительные внешние силы, увеличивающие импульс растягивания: отягощения, усилия партнера.

Хотя упражнения в растягивании можно использовать в любой части отдельного комплексного занятия, если обеспечена необходимая предшествующая разминка, эффективность их зависит от места в его структуре.

Когда отпадает необходимость стимулировать развитие гибкости и упражнения в растягивании приобретают поддерживающий характер, целесообразно в большинстве случаев рассредоточивать их в структуре комплексного занятия, чередуя с упражнениями иного характера, преимущественно со скоростно-силовыми и силовыми.

Параметры суммарных нагрузок, связанных с упражнениями в растягивании, и распределение их в системе занятий на различных этапах изменяются по закономерностям развивающего и поддерживающего режимов воздействия на гибкость.

Воздействуя на гибкость в процессе физического воспитания, преследуют две основные задачи: обеспечить поступательное развитие гибкости до определенного оптимума и гарантировать затем возможно долгое сохранение его. Для реализации этих задач требуются, естественно, разные режимы воздействия на гибкость.

Типичными режимами в общей системе использования упражнений в растягивании являются так называемые развивающий (обеспечивающий качественное улучшение гибкости с приростом ее показателей) и поддерживающий (обеспечивающий сохранение улучшенного состояния гибкости).

**Билет № 25**

1. Цель этапа начального разучивания - сформировать у ученика основы техники изучаемого

движения и добиться его выполнения в общих чертах. Основные задачи: 1. Сформировать смысловое и зрительное представления о ДЦ и способе его выполнения.

2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

добиться целостного выполнения ДЦ в общих чертах (на уровне первоначального умения).

Предупредить или устранить значительные искажения в технике ДЦ.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников

формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых

движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений,

возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других

занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической

подготовленности занимающихся ДЦ разучивается по частям или в целом. На этом этапе

разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки: а) лишние, ненужные движения; б) искажение движения по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма ДЦ; г) закрепощенность движения.

Причины: недостаточно ясное представление о двигательной задаче, неправильное выполнение предыдущих действий, слабое развитие координационных способностей, точности и др. двигательных качеств. влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать на ошибку, показать правильное

исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям - использовать коррегирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа зависит от:

1. степени сложности техники изучаемого действия;
2. уровня подготовленности занимающихся:
3. их индивидуальных особенностей;

4)возможности использовать положительный эффект переноса навыков

3. **Лёгкая атлетика в школе**

На этом рубеже проводить работа по отбору, набору и начальной подготовке юных лёгкоатлетов. Очень важно вовремя заметить и начать первичную подготовку. В настоящее время эта работа проводиться учителями физической культуры и одним человеком из спорткомитета. Такое положение вещей не допустимо. Чтобы более чётко решалась эта задача следует ежегодно организовывать на платной основе рабочую группу из профессиональных специалистов.

В школах, где учиться более тысячи учащихся и есть минимум условий материальной базы, необходимо рассмотреть возможность о введении секции лёгкой атлетики. Тренерско-преподавательская группа тестирует учащихся по заранее подготовленным программам ежегодного мониторинга, занимается отбором и набором одарённых детей по трём и более возрастным группам, готовит к предстоящим соревнованиям на тренировочных занятиях по видам лёгкой атлетики и представляет сборную команду школы на городских мероприятиях. Кроме этого в каждой школе необходимо вести ежегодный учёт о: количестве занимающихся школьников в спортивных секциях и стимулировать их рост качества физической подготовки, выводя средний результат по проводимым тестам и соревнованиям рекордах школы по видам лёгкой атлетики

десяти лучших лёгкоатлетов школы. Параллельно тренером по лёгкой атлетике ведётся работа по подготовке и участию сборной школы на городских соревнованиях.

Результатом качественной работы на данном этапе подготовки может служить конкретный результат на городской спартакиаде учащихся. Здесь можно увидеть не только как проводилась работа в течение года, но и наметить группу абитуриентов. Наилучшим показателем отлично выполненной работы будет подготовка школой выпускника с первым спортивным разрядом в избранном виде лёгкой атлетики, хорошо – ряд спортсменов со вторым разрядом.

В СУЗ и Вуз.

Параллельно отслеживать участие лучших лёгкоатлетов не только на городских соревнованиях, но и областных, российских и т.д.

Легкая атлетика является составной частью физической культуры и обладает всеми присущими ей функциями. Объединяет естественные движения человека.

Она представлена:

1. В спорте.

2. В системе физкультурного воспитания и контроля уровня физической подготовленности различных слоев населения.

3. В рекреации и организации досуга населения.

4. В реабилитации населения средствами физической культуры.

В школах, средних учебных заведениях и вооруженных силах легкая атлетика представлена различными видами.

На всем протяжении человеческой истории физические упражнения широко использовались для подготовки людей к исполнению своих социальных функций.