

Polski Związek Lekkiej Atletyki

**Program szkolenia w lekkoatletyce dla
dzieci i młodzieży szkolnej
w wieku 14-15 lat
etap ukierunkowany
(przygotowanie podstawowe)**

WARSZAWA 2017



Program rekomendowany przez Polski Związek Lekkiej Atletyki.

dr Marek Fostiak, Dział Edukacji PZLA, AWFis Gdańsk.

Przeznaczony do realizacji w szkołach i klasach sportowych o specjalizacji lekkoatletycznej dla uczniów i zawodników w wieku 14-15 lat.

OPRACOWANIE NA PODSTAWIE:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

Rozporządzenie MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

Rozporządzenie MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP.....	3
2. KRYTERIA DOBORU UCZNIÓW DO KLAS SPORTOWYCH.....	4
3. CELE KSZTAŁCENIA	5
4. ZALECENIA WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI	8
5. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA.....	11
6. METODY I FORMY	21
7. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA.....	23
8. UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU.....	23
9. METODYKA NAUCZANIA KONKURENCJI LEKKOATLETYCZNYCH.....	24
10. ZAŁOŻENIA STRUKTURY CZASOWEJ SZKOLENIA.....	55
11. OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I SELEKCYJNEJ.....	71
12. PIŚMIENNICTWO.....	73

OPRACOWANIE NA PODSTAWIE:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

Rozporządzenie MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

Rozporządzenie MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół

1.WSTĘP

Rozwój każdego dziecka ma przebieg indywidualny, uzależniony jest on od wpływu wielu czynników zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych.

Lekka Atletyka łączy w sobie typowe właściwości innych dyscyplin sportowych: wymaga poczucia rytmu i umiejętności kontrolowania ruchów, charakteryzuje się dużym nasyceniem emocjonalnym. Wszechstronne, a więc szerokie, poznanie podstaw różnych ćwiczeń lekkoatletycznych może przebiegać równoległe z ogólnym procesem rozwoju oraz dojrzewania biologicznego i psychicznego uczniów.

Lekka Atletyka jest tą formą aktywności ruchowej, która bazuje na doskonaleniu wszystkich zdolności motorycznych.

Ze zdrowotno rozwojowego punktu widzenia konieczne jest poznanie różnych konkurencji lekkoatletycznych.

Wszechstronność Lekkiej Atletyki, którą można uprawiać praktycznie wszędzie, różnorodność czynników wiodących w poszczególnych konkurencjach sprawia, że lekkoatletyka może być, w dużej mierze, fundamentem kształtowania optymalnej sprawności fizycznej i podtrzymywania już nabytej aktywności ruchowej. Przemawia również za nią jej obiektywność wyrażona, między innymi, sposobem pomiaru uzyskanego rezultatu i ograniczonym wpływem jakości sprzętu na poziom wyników w najmłodszych kategoriach wiekowych. Wyróżnia ją

również możliwość stosowania różnorodnych metod kompatybilnych do wieku i poziomu ćwiczących.

Obiektywność Lekkiej Atletyki i możliwość sprawiedliwej, indywidualnej oceny włożonego wysiłku, wyrażonego określonym rezultatem i uzyskanymi postępami, przeprowadzanej nie tylko przez prowadzącego zajęcia ale i przez samego ćwiczącego, jest powodem dużej popularności tej dyscypliny wśród dzieci i młodzieży.

Jest ona również doskonałym narzędziem samooceny, środkiem rozwijania motywacji wewnętrznej, pokonywania własnych słabości i wyznaczania sobie określonych celów.

2.KRYTERIA DOBORU UCZNIÓW DO KLAS SPORTOWYCH:

1. Bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony badaniami lekarskimi.
2. Odpowiednia budowa somatyczna.
3. Spełnienie norm testu sprawności fizycznej.
4. Wykazywanie zainteresowań sportowych.
5. Pisemna zgoda rodziców.

ZASADY TRENINGU DZIECI I MŁODZIEŻY – źródło „Manifest Międzynarodowej Federacji Medycyny Sportowej”:

1. Przed przystąpieniem do uprawiania sportu wyczynowego każde dziecko winno przejść szczegółowe badania lekarskie, które powinny gwarantować tym, którzy takie badania przejdą pomyślnie, iż sport nie przyniesie im żadnego uszczerbku na zdrowiu. Dokładne i regularne kontrole medyczne są potrzebne również ze względu na zapobieganie urazom z przeciążenia, na które młodzi sportowcy są narażeni ze względu na proces wzrastania, jakiemu podlega ich organizm.
2. Trener ponosi pełną odpowiedzialność za teraźniejszość i przyszłość powierzonego mu dziecka, nie tylko w sferze realizacji celów sportowych. Powinien on posiadać odpowiedni zakres wiedzy co do specyfiki danego okresu i umieć ją wykorzystywać w praktyce.
3. Trening dziecięcy poddany kontroli medycznej i prowadzony zgodnie z podanymi powyżej wskazaniem, może wnieść pozytywne wartości do procesu rozwoju dziecka. Jeżeli przybiera jednak postać treningu dla maksymalnych osiągnięć za wszelką cenę musi spotkać się z krytyką zarówno na gruncie medycznym jak i etycznym.
4. Indywidualność dziecka (jego predyspozycje i możliwości rozwojowe) musi być zidentyfikowana przez trenera i traktowana jako główne kryterium rządzące organizacją procesu treningowego. Odpowiedzialność za cały rozwój dziecka musi zyskać pierwszeństwo przed wymaganiami treningu i zawodów sportowych.

-
5. Dzieci należy zapoznać z szeroką gamą form aktywności sportowej po to, aby mogły dokonać wyboru takiego sportu, który będzie odpowiadał ich potrzebom psychicznym, zainteresowaniom, a także wymaganiom co do budowy ciała i fizycznych możliwości. Zwiększy to prawdopodobieństwo sukcesu sportowego i zredukuje liczbę rezygnujących ze sportu.
 6. Klasyfikacja uczestników współzawodnictwa szczególnie w tzw. Sportach kolizyjnych, winna być oparta także na kryteriach dojrzałości, wielkości ciała, sprawności psychicznej i płci, nie tylko na wieku chronologicznym.

Na korzyść szkolenia sportowego w Lekkiej Atletyce przemawiają także tradycje i osiągnięcia sportowe szkół, które będą go realizować. Młodzież ucząca się w nich uczestniczy corocznie w zawodach zajmując wysokie lokaty. Dodatkowym atutem jest to, że program niniejszy będą realizowali nauczyciele wychowania fizycznego z uprawnieniami trenera lekkoatletyki. Zalety „królowej sportu”, takie jak dostępność, przydatność, wymierność i zdrowotność w połączeniu z atutami innych dyscyplin i pozostałych treści programowych spotkają się z dużym zainteresowaniem i stworzą to, czego oczekuje wybrana młodzież naszego gimnazjum.

3. CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

Dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

- 1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
- 2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
- 3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
- 4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Głównymi zadaniami etapu ukierunkowanego w fazie przygotowania podstawowego jest umacnianie stanu zdrowia, kierunkowe kształtowanie sprawności fizycznej i rozpoznanych dyspozycji. Profilowanie potencjału ruchowego jako funkcjonalnego podłoża przyszłej specjalizacji jak i umocnienie zainteresowań systematycznie prowadzonym treningiem.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe:

I. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:

- 1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
- 2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
- 3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

II. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
- 4) przeprowadza rozgrzewkę;
- 5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- 7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
- 8) wybiera i pokonuje trasę crossu.

III. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

- 1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;
- 2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- 4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

V. Sport. Uczeń:

- 1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;
- 4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

VI. Taniec. Uczeń :

- 1) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

VII. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- 3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
- 5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

-
- 7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;
 - 8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady;
 - 9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

4. ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach następujących bloków tematycznych:

- 1) diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego;
- 2) trening zdrowotny i edukacja zdrowotna;
- 3) sporty całego życia i wypoczynek;
- 4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;
- 5) sport;
- 6) taniec (dotyczy tylko III etapu edukacyjnego);

Szkoła, uwzględniając wymagania określone w podstawie programowej, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych na innych zajęciach, a zwłaszcza biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości.

Wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych wynosić powinien w tygodniu co najmniej 10 godzin, zawierając w tym obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego, przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkół.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;

- 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru form aktywności fizycznej przez całe życie;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej.

Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie zajęć również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych. Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem. Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności.

Zajęcia wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej powinny być dostosowane do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb). Uczniowie powinni aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć. Zajęcia powinny być wspierane przez realizację treści z zakresu edukacji zdrowotnej w ramach innych przedmiotów, w tym zwłaszcza: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa, przedsiębiorczości, religii, etyki. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Warunkiem skuteczności zajęć edukacji zdrowotnej jest:

- 1) prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz interaktywnych, w tym szczególnie metody projektu i portfolio;
- 2) współpraca z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć;
- 3) dokonywanie ewaluacji przebiegu zajęć (ewaluacji procesu), z udziałem uczniów i ich rodziców oraz wprowadzanie na tej podstawie modyfikacji ich treści i organizacji.

Cele edukacyjne

1. Zrozumienie przez ucznia powodów i sensu jego starań o ciało, o sprawność, o zdrowie i urodę, jako warunek szacunku wobec siebie i wobec innych.
2. Uzewnętrznienie, przyjęcie i uznanie przez ucznia postulatu racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu, która warunkuje jego życiowe osiągnięcia.
3. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.

Zadania szkoły

1. Przekazywanie wiedzy, która podtrzyma potrzebę systematycznej aktywności fizycznej uczniów, potwierdzającej zdrowotne nawyki oraz znajomość zasad zdrowego życia.
2. Stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów, wspierającej ich rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postaw ciała.
3. Organizowanie zajęć w wybranych dziedzinach rekreacyjno-sportowych i turystycznych.
4. Organizowanie zajęć fakultatywnych z zakresu "sportów całego życia".

Treści

1. Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała, oddechowe, kompensacyjne.
2. Ćwiczenia z obciążeniem na zmiennych dystansach, z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.
3. Marsze, biegi, wspinanie, dźwiganie, skoki, gimnastyka, gry sportowo-rekreacyjne.
4. Organizowanie i sędziowanie zawodów sportowych, rekreacyjnych i turystycznych.
5. Zasady funkcjonowania organizmu, regeneracji sił i czynnego odpoczynku, zapobieganie chorobom i uzależnieniom.

Osiągnięcia

1. Diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę i zdrowie.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.
4. Aktywność ruchowa o charakterze rekreacyjno-sportowym w dwóch wybranych formach indywidualnych i dwóch zespołowych.
5. Pełnienie roli organizatora, widza i sędziego w wybranych dyscyplinach rekreacyjnych i sportowych.

5. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

I. Rozwijanie sprawności

1. Sprawność Kondycyjna

Szybkość

- gry i zabawy bieżne wymagające szybkiej reakcji ruchowej bez użycia przyborów i z przyborami;
- różne formy sztafet z elementami współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego;
- biegi na krótkich odcinkach z różnych pozycji startowych (start niski, wysoki, lotny) po prostej i po wirażu;
- biegi z przyspieszeniem i wytracaniem prędkości po maksymalnie szybkim biegu;
- biegi po lekko pochylonej ścieżce;
- szybkie półskipy i skipy;
- reagowanie na sygnały akustyczne i optyczne z szybką zmianą pozycji ciała i kierunku poruszania się.

Siła

- dynamiczne i statyczne formy ruchu z pokonywaniem ciężaru własnego ciała, oporowaniem przez współwiczającego, użyciem przyborów i przyrządów, uwzględniające harmonijny rozwój mięśni ramion i pasa barkowego, nóg i pasa biodrowego oraz tułowia (zwis, podpory, rzuty, wspinania, dźwiganie, mocowanie, przeciąganie, ćwiczenia akrobatyczne, szybkie podejścia i podbiegi, wyskoki, wieloskoki, skoki przez przybory i przyrządy, skłony, skręty, opady, wznosy);
- ćwiczenia na siłowni z zastosowaniem sprzętu specjalistycznego;
- ćwiczenia rozciągające z elementami stretchingu wzmacniające określone grupy mięśniowe.

Wytrzymałość

- marszobiegi, biegi terenowe, zabawy biegowe z elementami atletyki terenowej, biegi ciągłe;
- ćwiczenia o charakterze szybkościowo-zwinnościowym wykonywane w dłuższych przedziałach czasowych (gry drużynowe, układy ćwiczeń wolnych z elementami akrobatycznymi, biegi z omijaniem i pokonywaniem przeszkód, ćwiczenia przy muzyce, taniec).

2. Sprawność Koordynacyjna

Orientacja

- gry i zabawy szybkościowo-zwinnościowe z reagowaniem na zmieniające się warunki w otoczeniu;
- ćwiczenia kształtujące umiejętność kontrolowania ułożenia ciała w przestrzeni (przewroty, przerzuty bokiem, stanie na ramionach, skoki przez przyrządy, skoki do wody, układy taneczne);
- elementy gier zespołowych (podania, chwyt, kozłowanie z obserwacją pola gry, rzuty do celu);
- gry terenowe.

Szybkość reakcji

- gry i zabawy o charakterze orientacyjno-porządkowym i szybkościowo-zwinnościowym wymagające szybkiej reakcji na sygnały akustyczne i optyczne,;
- chwytanie rzucanych i doganianie toczących się przyborów, żonglerka;
- naśladowanie ruchów współwiczającego;
- krycie „każdy swego” i uwalnianie się od przeciwnika w grach zespołowych.

Równowaga

- przejścia po przyrządach równoważnych ze zmianą pozycji z wysokich na niskie, wspięciami, zwrotami, obrotami, omijaniem przeszkód;
- przyjmowanie postawy jednonóż po różnych formach chodu i biegu;
- biegi po śladach i wyznaczonych liniach, podbiegi po skośnie ustawionych ławeczkach;
- walka o równowagę ze współwiczającym.

Rytmizacja ruchu

- łączenie prostych ruchów i ćwiczeń w układy dostosowane do zmiennego rytmu,
- manipulowanie przyborem zgodnie z narzuconym rytmem;
- zmiany tempa i kierunku ruchu dostosowane do ruchów partnera;
- ekspresja ruchowa przy muzyce.

3. Sprawność morfofunkcjonalna

- ćwiczenia, gry i zabawy stymulujące przystosowanie układu krążenia i oddychania do długotrwałych ciągłych i krótkotrwałych intensywnych wysiłków oraz prawidłowego i szybkiego wypoczynku po nich;
- ćwiczenia zwiększające obszerność ruchów i sprawność układu kostno-stawowo-więzadłowego;
- ćwiczenia kształtujące i korekcyjno-kompensacyjne wzmacniające mięśnie posturalne w celu przeciwdziałania powstawaniu wad postawy oraz ich korekcji.

II. Kształtowanie umiejętności

1. Umiejętności o charakterze zdrowotnym i doskonalącym sprawność fizyczną

- stosowanie zabiegów higieniczno-zdrowotnych w życiu codziennym (kąpiel, sauna, automasaż, aktywny wypoczynek);
- stosowanie zabiegów hartowania ciała (dobór stroju do warunków atmosferycznych i charakteru zajęć);
- umiejętność racjonalnego odżywiania się;
- zasady poprawnego zachowania się w górach, nad akwenami wodnymi i na plaży;
- troska o bezpieczeństwo (samoasekuracja i asekuracja współwiczających);
- umiejętność bezpiecznego organizowania ćwiczeń, zabaw i gier rekreacyjno-sportowych;
- przeciwdziałanie urazom i kontuzjom, sposoby udzielania pomocy (opatrunek, unieruchomienie);
- przyjmowanie prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach życia codziennego (siedzenie, chodzenie, nauka, sprzątanie, dźwiganie, wypoczynek);
- rozpoznawanie możliwości organizmu i jego reakcji na wysiłek fizyczny (analiza pomiaru tętna);

-
- dostosowanie rozgrzewki do specyfiki wykonywanych ćwiczeń (określonej formy aktywności ruchowej);
 - samodzielny dobór ćwiczeń rozluźniających, oddechowych, i korekcyjno-kompensacyjnych po intensywnym wysiłku (wypoczynek czynny i bierny);
 - samodzielny dobór ćwiczeń doskonalących sprawność morfofunkcjonalną, kondycyjną i koordynacyjną;
 - planowanie i pokonywanie torów przeszkód, obwodów ćwiczebnych z wykorzystaniem dostępnego sprzętu, przyrządów i warunków terenowych;
 - samokontrola i samoocena sprawności fizycznej za pomocą poznanych testów;
 - rozpoznawanie własnych niedoborów sprawności i sposoby ich eliminowania;
 - analiza uzyskanych wyników, przyczyny postępu lub regresu sprawności;
 - dobór intensywności ćwiczeń i rodzaju form aktywności ruchowej w zależności od możliwości, potrzeb i zainteresowań.

2. Umiejętności o charakterze utylitarnym i rekreacyjno-sportowym

Gimnastyka podstawowa

- ćwiczenia kształtujące estetykę ruchów;
- ćwiczenia równoważne i na przyrządach;
- ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty, stanie na ramionach, przerzuty, mostek, piramidy dwójkowe i wieloosobowe);
- zwisy i podpory na przyrządach (zwis przewrotny i przerzutny, wymyk, odmyk);
- skoki gimnastyczne (rozkroczny, kuczny, odwrotny, zawrotny);
- samoochrona i asekuracja współćwiczącego.

Lekka atletyka

- biegi krótkie:
 - start niski i wysoki, komendy startowe;
 - bieg na dystansie (utrzymanie rytmu biegu);
 - zmiana pałeczki sztafetowej;
- biegi średnie i długie:
 - marszobieg terenowy;

-
- bieg za liderem;
 - duża zabawa biegowa;
 - bieg przez płotki:
 - zabawy i tory przeszkód z zastosowaniem płotków 1a;
 - ćwiczenia nogi atakującej i zakrojonej;
 - dobieg do pierwszego płotka i atak;
 - utrzymanie rytmu biegu między płotkami;
 - skok w dal techniką naturalną:
 - skok w dal obunóż z miejsca;
 - wieloskoki na elastycznym podłożu;
 - skok w dal techniką naturalną z krótkiego rozbiegu;
 - wymierzanie rozbiegu;
 - skok w dal techniką naturalną z pełnego rozbiegu;
 - skok wzwyż:
 - skoki z odbicia jednonóż i obunóż przez przeszkodę z rozbiegu na wprost i pod różnym kątem;
 - skok wzwyż techniką naturalną z miejsca i z krótkiego rozbiegu;
 - skok wzwyż techniką naturalną z pełnego rozbiegu;
 - ćwiczenia przygotowujące do skoku techniką „flop”;
 - rozbieg po łuku i odbicie;
 - skok wzwyż techniką „flop” z krótkiego rozbiegu;
 - skok wzwyż techniką „flop” z pełnego rozbiegu;
 - rzuty:
 - rzut piłeczką palantową z miejsca i z rozbiegu;
 - rzut oszczepem, dyskiem i pchnięcie kulą (nauczanie podstaw techniki – rzuty z miejsca, marszu, z ustawienia przodem i bokiem do kierunku wyrzutu).

Koszykówka

- rzuty do kosza z miejsca i z biegu – po kozłowaniu i po podaniu;
- kozłowanie piłki w ruchu z omijaniem przeciwnika i obserwacją pola gry;
- prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach zakończone rzutem do kosza;

-
- obroty, zatrzymania, zwody;
 - fragmenty gry, gra szkolna i właściwa;
 - sędziowanie i protokołowanie.

Siatkówka

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, podanej z różnych kierunków i na różnych wysokościach;
- wystawienie, zbiecie, blok;
- zagrywka dolna i górna;
- małe gry (1:1, 2:2, 3:3);
- gra szkolna i właściwa;
- sędziowanie i protokołowanie.

Pływanie

- gry i zabawy oddechowo-wypornościowe;
- technika stylu grzbietowego, dowolnego, klasycznego i motylkowego;
- skoki startowe, nawroty.

Gry rekreacyjne i „sporty całego życia”

- bieg na orientację;
- turystyka piesza, rowerowa i inna;
- atletyka terenowa.

III. Przekazywanie wiadomości

W czasie etapu kształcenia uczniom należy przekazać następujące treści:

- budowa ciała i funkcjonowanie układów krążenia, oddychania, a także ruchowego i nerwowego;
- rozwój fizyczny i parametry jego oceny oraz pojęcie sprawności fizycznej;
- wpływ aktywności fizycznej na rozwój organizmu i jego funkcjonowanie;
- hartujący wpływ powietrza, wody i słońca, walory zdrowotne ćwiczeń na powietrzu;
- higiena pracy umysłowej i fizycznej;
- higiena żywienia;

-
- wady postawy, przyczyny powstawania i sposoby zapobiegania im;
 - zasady wypoczynku po intensywnym wysiłku;
 - rola i znaczenie rozgrzewki, zasady jej przeprowadzania z uwzględnieniem specyfiki różnych form aktywności ruchowej;
 - zasób ćwiczeń do kształtowania sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfofunkcjonalnej;
 - wykorzystanie przyrządów, przyborów i warunków terenowych do rozwijania sprawności fizycznej;
 - terminologia pozycji wyjściowych i ćwiczeń technicznych poznanych form aktywności ruchowej;
 - testy sprawności fizycznej;
 - sposoby doskonalenia, samokontroli i samooceny sprawności fizycznej;
 - zasady bezpiecznego organizowania poznanych form aktywności ruchowej;
 - sposoby asekuracji i samoasekuracji;
 - przepisy i sędziowanie poznanych form rekreacyjno-sportowych;
 - zasady *fair play* w sporcie, kultura kibicowania;
 - zagrożenia wieku młodzieńczego – nikotynizm, alkoholizm, narkomania;
 - historia sportu, olimpizm, aktualne wydarzenia sportowe.

IV. Kształtowanie postaw

W zakresie kształtowania postaw program ten zakłada:

- kształtowanie nawyków higienicznych;
- ukazywanie celowości i potrzeby samo usprawniania i samodoskonalenia w zakresie sprawności fizycznej;
- wdrażanie do samodzielnego podejmowania działań w celu zachowania zdrowia i estetycznej sylwetki;
- ukazywanie celowości poszczególnych ćwiczeń i ich przydatności do sterowania własnym rozwojem;
- wdrażanie do przyjmowania prawidłowej postawy podczas czynności życia codziennego i związana z tym korekcja wad postawy;

-
- aktywizowanie do wyboru i systematycznego uprawiania form aktywności ruchowej zgodnych z predyspozycjami i zainteresowaniami;
 - ukazywanie walorów rekreacyjnych różnych form aktywności fizycznej;
 - wdrażanie do samokontroli i samooceny, aktywizowanie do systematyczności w tym zakresie;
 - egzekwowanie rzetelności i uczciwości w wykonywaniu zadań;
 - rozwijanie umiejętności współdziałania z partnerem i w zespole;
 - wdrażanie do odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczących;
 - wdrażanie do przestrzegania zasady czystej gry i kultury kibicowania;
 - kształtowanie aktywności w samodzielnej organizacji zajęć ruchowych (pełnienie roli organizatora, zawodnika, sędziego i kibica);
 - wdrażanie do pokonywania własnych słabości i zmęczenia;
 - rozwijanie szybkości podejmowania decyzji;
 - stwarzanie okazji do przeżywania radości i satysfakcji;
 - eksponowanie osiągnięć ucznia.

KLASY VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje a wypoczynkiem, wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

-
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
 9. współpracuje asertywno i empatycznie;
 10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

6. METODY I FORMY ZAJĘĆ

Metody, stosowane dla osiągnięcia określonego celu w wychowaniu fizycznym:

METODY REPRODUKTYWNE (ODTWÓRCZE) – zadania ściśle określone, wymagające ścisłego sterowania zewnętrznego (programowania), takie jak: nauka technik i taktyk sportowych, korekcja wad postawy:

- **Metoda naśladowcza-ściśla**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej w wyniku nakazów i poleceń. Nauczyciel ściśle określa zadanie-ćwiczenie, a uczniowie ściśle je odtwarzają (naśladują pokazany ruch). Realizacja prostych zadań-ćwiczeń w sytuacjach, gdy czynności motywujące albo są niepotrzebne, albo nie odniosły zamierzonego skutku.

- **Metoda zadaniowa-ściśla**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej ścisłej, tzn. w takiej, w której uczniowie odczuwają wewnętrzną potrzebę osiągnięcia ściśle określonego przez nauczyciela celu. Realizacja zadań ściśle określonych, raczej trudnych i złożonych.

- **Metoda programowanego uczenia się**

Metoda jest podobna do metody zadaniowej-ściślej. Różnica polega na tym, iż program osiągnięcia celu nauczyciel podaje nie „na żywo”, lecz w postaci broszury lub tablic informacyjnych, a uczeń

samodzielnie uczy się, kontroluje, koryguje i ocenia się. Realizacja zadań ścisłych, poddających się stosunkowo łatwemu zaprogramowaniu w postaci ścisłej instrukcji.

METODY PROAKTYWNE (USAMODZIELNIAJĄCE) – zadania częściowo określone, gdzie uczeń w zalecanej sytuacji zadaniowej skłaniany jest do wewnętrznego, samodzielnego sterowania się w osiągnięciu celu:

- **Metoda zabawowa-naśladowcza**

Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową polegającą na wywołaniu u dzieci potrzeby naśladowania określonego przedmiotu, czy zjawiska, którego istotą jest określony ruch. Zadaniem dzieci jest naśladowanie owego przedmiotu, czy zjawiska według własnego wyobrażenia i inwencji. Realizacja gimnastyki ogólnorozwojowej dla małych dzieci.

- **Metoda zabawowa-klasyczna**

Uczniowie stawiani są w sytuacji zadaniowej poprzez podanie przez nauczyciela fabuły zabawy lub przepisów gry i odpowiednie czynności organizacyjne (celem przygotowania terenu zabaw i gier oraz przyborów). W tej sytuacji zachowanie się uczniów jest swobodne i samodzielne. Jedynymi ograniczeniami są fabuła i przepisy. Realizacja zabaw i gier ruchowych oraz mini-gier.

- **Metoda bezpośredniej celowości ruchu**

Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową, polecając uczniom wykonanie prostego zadania w odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej. Celem bezpośrednim dla uczniów jest wykonanie zadania. Właściwy cel jest znany tylko nauczycielowi. Realizacja półściśle określonych zadań ogólnorozwojowych, głównie gimnastycznych.

- **Metoda programowanego usprawniania się.**

Ćwiczący czuje się w sytuacji zadaniowej, ponieważ odczuwa potrzebę usprawniania się, w wyniku której podejmuje określony program działania (np. na ścieżce zdrowia). Rolę regulatora czynności usprawniających sprawuje środowisko (teren, przyrządy, tablice informacyjne itp.) Wykonanie konkretnych zadań wymaga pewnej inwencji od usprawniającego się.

METODY KREATYWNE (TWÓRCZE) – zadania wymagające pełnej inwencji twórczej uczniów:

- **Metoda ruchowej ekspresji twórczej**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej, którą uczniowie powinni samodzielnie, twórczo rozwiązać, przy czym każde rozwiązanie zademonstrowane przez ucznia uważa się za poprawne. Zadania polegają na inscenizacji określonych tematów ruchem i mimiką.

- **Metoda problemowa**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, tzn. takiej, z którą uczniowie spotykają się po raz pierwszy i nie znają sposobu jej rozwiązania. Uczniowie samodzielnie analizują sytuację, tworzą programy (pomysły) rozwiązania problemu i weryfikują jego poprawność w praktycznym działaniu.

Formy prowadzenia zajęć:

- forma indywidualna;
- forma ćwiczeń ze współwiczającym;
- forma strumieniowa (np. tory przeszkód);
- forma obwodowo-stacyjna;
- forma frontalna;
- forma pracy w zastępach;
- forma pracy w zastępach z zadaniami dodatkowymi.

7. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Zapoznanie uczniów z regulaminami sal gimnastycznych, boisk, siłowni, pływalni, itp.
2. Zapoznanie z zasadami poruszania się po drogach, zachowania nad wodą, na lodowisku, na stoku narciarskim itp.
3. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.
4. Sprawność techniczna używanego sprzętu.
5. Utrzymanie właściwej dyscypliny na lekcji i egzekwowanie przestrzegania określonych zasad.
6. Przestrzeganie przepisów i zasad gier

8. UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU

Będzie realizowany od 1 września 2017 roku w klasie VII z kontynuacją w klasie VIII

9. METODYKA NAUCZANIA KONKURENCJI LEKKOATLETYCZNYCH

Start niski i bieg sprinterski:

Metodyka nauczania:

1. Ćwiczenia sprawności ogólnej kończyn dolnych.

- podskoki z naprzemianstronnym wymachem NN w bok
- bieg z wysokim unoszeniem kolana jednej N
- bieg z wysokim unoszeniem kolana i wyrzutem podudzia w górę
- bieg z uderzaniem piętami o pośladki
- bieg z zataczaniem kończynami dolnymi „kółek”
- bieg z wysokim podciąganiem stóp do wewnątrz.

2. Ćwiczenia kończyn dolnych.

- skip A
- skip C
- skip B
- skip D
- bieg z uderzaniem piętami o pośladki i wyrzucaniem podudzia do przodu
- bieg w miejscu ze wzrastającym rytmem pracy kończyn dolnych i górnych
- szybki bieg zmienną długością kroków
- bieg długimi krokami
- trucht sprinterski
- wieloskoki sprinterskie
- rozbieganie terenowe

3. Ćwiczenia przygotowawcze do startu niskiego.

- ze stania na jednej N, szybki bieg w miejscu
- energiczne uniesienie kolana z naprzemianstronnym wymachem kończyn górnych
- energiczne uniesienie kolana z przejściem w żywy bieg
- szybki wybieg (start) z przysiadu podpartego
- szybki wybieg (start) z przysiadu wykroczo – zakrocznego
- dynamiczny bieg z pozycji „leżenie przodem”
- szybki bieg z pozycji startowej klęku obunóż

-
- szybki bieg z pozycji startowej klęku jednonóż
 - start z opadu
 - start z podporu na jednej ręce

Ćwiczenia metodycznego nauczania techniki biegów krótkich.

1. Nauczanie techniki biegu szybkiego (sprinterskiego) na dystansie.

- bieg z przyśpieszeniem
- bieg z naprzemiennym przyśpieszeniem i zwolnieniem
- bieg z utrzymywaniem największej prędkości
- bieg po prostej linii toru
- bieg na wirażu po linii łuku
- biegi zespołowe w jednym szeregu
- bieg „wejście w wiraż”
- bieg „wyjście z wirażu”
- biegi z wyrównaniem

2. Nauczanie techniki startu niskiego.

- ustawianie bloków startowych
- przyjmowanie pozycji na poszczególne komendy startera
- starty indywidualne
- starty zespołowe
- starty w warunkach zróżnicowanego czasu „pozycji startowej” po komendzie „gotów”
- starty z wyrównywaniem (na prostej i na wirażu)
- starty zespołowe w formie współzawodnictwa
- starty indywidualne bez komend startera

3. Nauczanie „ataku linii mety”

- indywidualne i zespołowe

Ćwiczenia stosowane w doskonaleniu elementów techniki konkurencji

1. bieg po terenie łagodnie wznoszącym się
2. bieg po terenie łagodnie opadającym
3. bieg z niewielkim obciążeniem na prostym odcinku bieżni
4. bieg na wirażu

-
5. bieg z obciążeniem kończyn górnych
 6. start niski sytuacyjny
 7. start niski z oporowaniem

Błędy

1. brak umiejętności wykonywania rozgrzewki
2. bierne oczekiwanie na rozpoczęcie konkurencji po zakończeniu rozgrzewki
3. skłonność do „falstartów” lub opóźnionych wybiegów
4. stawianie stóp zbyt daleko od wewnętrznej. linii toru podczas biegu na wirażu
5. „Usztywnianie się” w czasie biegów
6. Oglądanie się do tyłu w końcowej fazie biegów
7. Umiejętne rozłożenie sił na dystansie w biegach
8. Zwalnianie biegu przed linią mety
9. Nieprawidłowy sposób odpoczywania bezpośrednio po zakończeniu biegu

Biegi Sztafetowe

Ćwiczenia metodycznego nauczania konkurencji

- biegi z pałeczką
- starty z bloków z pałeczką trzymaną w prawej ręce
- przekazywanie pałeczki sztafetowej parami w truchcie
- przekazywanie pałeczki sztafetowej na dużej szybkości
- start odbierającego pałeczkę
- start wybiegającego z wyciągnięciem ręki w strefie zmiany
- start odbierającego w momencie „nabiegania” przez współwiczającego na znak kontrolny (pomocniczy)
- ustalanie odległości znaku kontrolnego od miejsca startu zawodnika odbierającego pałeczkę
- współzawodnictwo między parami w jednorazowym przekazywaniu pałeczki

Ćwiczenia specjalne doskonalące elementy techniki konkurencji

- bieg na dystansie 30 m ze startu niskiego na prostym odcinku bieżni z pałeczką trzymaną w prawej ręce
- bieg na dystansie 30 m z pozycji startowej „odbierającego” pałeczkę
- bieg z wystawieniem ręki do tyłu (jak po odbiór pałeczki sztafetowej)
- pomiar czasu przebiegu pałeczki sztafetowej w 20-metrowej strefie zmian

-
- pomiar czasu przebiegania przez „odbierającego pałeczkę” 30-metrowego odcinka
 - próby przekazywania pałeczki bez korzystania ze znaku kontrolnego przed strefą zmiany
 - przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmiany (na prostym odcinku bieżni) w formie współzawodnictwa

Błędy

1. Zbyt późny lub zbyt wczesny moment wybiegu „odbierającego”
2. „Ruszanie” ręką wysuniętą po odbiór pałeczki
3. Zbyt długo trwająca czynność przekazywania pałeczki
4. Niewłaściwe ułożenie dłoni odbierającego
5. Zabieganie drogi podającemu pałeczkę
6. Złe usytuowanie znaku kontrolnego
7. Niewłaściwa rozgrzewka

Biegi przez płotki

Technika:

1. Pozycja startowa
2. Dobieg do 1-go płotka
3. Krok płotkowy
4. Bieg między płotkami
5. Finisz

Metodyka nauczania.

1. Gry i zabawy szybkościowe z elementami rytmu oraz zapoznające z płotkami
2. Ćwiczenia gibkościowo – techniczne
3. Marsze płotkowe
4. Pędzle płotkowe
5. Technika mieszana
6. Technika średnia
7. Dobięgi i technika krótka
8. Technika długa

Ćwiczenia doskonalące opanowaną uprzednio technikę oraz rytm

- różnego rodzaju kombinacje rytmowe (na 3, 5, 7 kroków)
- różnego typu kombinacje wysokości płołków oraz odległości międzypłołkowych
- marsze siłowe
- rytmy 1-krokowe
- modelowanie dobiegu (na 5 lub 9 kroków) oraz wydłużanie wybiegu
- rytmy interwałowe
- pełna forma biegu
- starty kontrolne
- starty w zawodach

Błędy:

1. Zbyt wolny dobieg do pierwszego płołka
2. Nieprawidłowe wejście na pierwszy płołek
3. Odchylanie tułowia
4. Stawianie nogi zakroczej tuż za płołkiem w momencie zejścia
5. Lądowanie na nogę wyprostowaną
6. Opuszczanie kolana nogi zakroczej nad płołkiem
7. Skręt tułowia przy zejściu z płołka

Skok w dal

Technika:

1. Rozbieg
2. Odbicie
3. Lot
4. Lądowanie

Metodyka nauczania.

1. Pokaz i omówienie skoku

2. Nauka odbicia

- skok dosiężny głową
- skok dosiężny głową z aktywnym wznosem N wymachowej

-
- skok dosiężny kolanem z wyraźnym wypchnięciem bioder do przodu
 - w marszu „imitacja” odbicia raz PN raz LN
 - w marszu odbicie raz PN, raz LN – lądowanie na N odbijającą
 - w marszu odbicie, co drugi krok
 - podskoki naprzemianstronne z prawej i lewej N – praca RR naprzemianstronna
 - podskoki naprzemianstronne ze wznosem N wymachowej w górę w przód – barki uniesione w górę
 - w wolnym biegu odbicie, co trzeci krok
 - z rozbiegu 5-7 kroków biegowych na skoczni odbicie z aktywnym wyprowadzeniem nogi wymachowej (udo w poziomie), tułów ustawiony pionowo, głowa w przedłużeniu T, lądowanie na N wymachową
 - j. w. przy czym lądowanie zapoczątkowane nogą wymachową poprzez wyprost w stawie kolanowym i przebiegnięcie przez nogę odbijającą

3. Nauka fazy lotu

Technika naturalna

- z rozbiegu 5-7 kroków biegowych odbicie z lądowaniem (do wypadu) na N wymachową
- z rozbiegu 5-7 kroków biegowych przeskok przez przeszkodę (poprzeczka) z dołączeniem N odbijającej do wymachowej (pozycja kuczna)
- j. w. ze stopniowym oddalaniem miejsca odbicia i stopniowo podwyższaną poprzeczką
- skok w dal z miejsca, odbicie obunóż, podciągnięcie kolan pod piersi, przed lądowaniem wyrzut NN w przód z jednoczesnym skłonem i wymachem RR w tył

Technika piersiowa

- w miejscu „imitacja” skoku techniką piersiową w zwisie na drążku „imitacja” pracy kończyn dolnych
- rozbieg 5-7 kroków, odbicie i w fazie najwyższego wzlotu opuszczając N wymachową próbujemy strącić poprzeczkę stopą tejże N (grzebnięcie)
- z rozbiegu 5-7 kroków, odbicie z dołączeniem N odbijającej do wymachowej w locie – przyjęcie charakterystycznej pozycji „klęku” w locie, lądowanie do przysiadu
- j. w. z wyraźnym zaakcentowaniem wyprowadzenia bioder w przód

Technika biegowa

- z 3-5 kroków, odbicie z lądowaniem na N odbijającą – T pionowo, lądowanie na N wymachowej w wykroku

-
- z rozbiegu 5-7 kroków, odbicie, wznos N wymachowej do poziomu i lądowanie na nią z przejściem do dalszego biegu z pracą RR
 - z rozbiegu 5-7 kroków odbicie, w fazie lotu zmiana NN oraz lądowanie w wykroku – N odbijająca w przodzie, wymachowa z tyłu
 - z rozbiegu 5-7 kroków odbicie w górę w przód ze wznosem N wymachowej do poziomu, opuszczeniem jej w dół z jednoczesnym ruchem kołowym N odbijającej, lądowanie na N odbijającą z przechodzeniem do dalszego biegu
 - j. w. z dodaniem kołowej pracy RR

4. Nauka lądowania

5. Nauka rozbiegu

- ustalenie miejsca rozpoczęcia rozbiegu i strefy odbicia
- przebieżka z narastającą prędkością z przebiegnięciem strefy odbicia
- rozbieg od znaku kontrolnego

6. Wykonanie skoku z pełnego rozbiegu, doskonalenie techniki

Błędy:

1. Niedokładnie wymierzony rozbieg
2. Zbyt „płaski” skok
3. Odbicie „z naskoku”
4. Nierównomierne rozwijanie prędkości rozbiegu
5. Mało swobodny sposób wykonania skoku w dal
6. Tendencja do „spalania” skoków
7. Brak utrzymania równowagi po wylądowaniu
8. Zbyt duże zróżnicowanie długości skoków w konkursie
9. Brak odpowiedniej koncentracji w trakcie wykonywania skoku w dal
10. Nieumiejętny sposób oczekiwania na kolejną próbę skoku

Skok wzwyż

Technika naturalna

Metodyka nauczania.

1. Nauczanie rozbiegu i odbicia
2. Obrót ciała w osi podłużnej w locie nad poprzeczką

-
3. Obrót ciała ułożonego prawie poziomo nad poprzeczką
 4. Skok wzwyż techniką przerzutową w pełnym wykonaniu

Nauka odbicia

A. Ćwiczenia w miejscu.

1. W wykroku, N odbijająca z przodu, wymach N wolną (wymachową - zgiętą, a następnie wyprostowaną w stawie kolanowym), bez pracy RR.
2. J.w. do wspięcia na palce N odbijającej.
3. J.w. z pracą wspomagającą RR.
4. J.w. odbicie w miejscu, z lądowaniem na N odbijającej.

B. Ćwiczenia w ruchu.

1. W marszu, co 1 krok, wymach N wolną (wymachową) do wspięcia na palce N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
2. J.w. odbicie z lądowaniem na N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
3. W marszu, co 3 kroki, wymach N wolną (wymachową) do wspięcia na palce N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
4. J.w. odbicie z lądowaniem na N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
5. J.w. w truchcie.

Nauka rozbiegu i pokonywania poprzeczki.

1. Z 3-4 kroków rozbiegu, odbicie, w czasie lotu naprzemianstronna zmiana NN, lądowanie na zeskoku na N wymachowej, a następnie dołączenie N odbijającej.
2. J.w. z nisko zawieszoną poprzeczką.
3. J.w. 5-7 kroków rozbiegu (wysokość poprzeczki uzależniona od indywidualnych możliwości ćwiczących).
4. Skoki z pełnego rozbiegu.

Technika „flop”

Metodyka nauczania.

1. Pokaz i objaśnienie techniki skoku
2. Bieg po łuku
3. Bieg po krzywiźnie rozbiegu

-
4. Odbicie w marszu i biegu
 5. Odbicie podczas biegu po obwodzie koła
 6. Odbicie z rozbiegu po łuku, zakończone wyskokiem dosiężnym
 7. Skok wzwyż z miejsca
 8. Skok wzwyż ze skróconego rozbiegu
 9. Skok wzwyż z pełnego, wymierzonego rozbiegu
 10. Skok wzwyż technika flop

Błędy:

1. Źle wymierzony rozbieg
2. Brak umiejętności powtarzania rozbiegu
3. Brak pochylenia skoczka do środka krzywizny rozbiegu
4. Zbyt mało dynamiczne odbicie
5. Zbyt duża prędkość końcowa rozbiegu
6. Niska pozycja skoczka w momencie zakończenia odbicia
7. Przypadkowe strącenia poprzeczki

Pchnięcie kulą

Metodyka nauczania.

1. Pokaz i objaśnienie
2. Nauka prawidłowego trzymania kuli
3. Nauka wykonania fazy wyrzutnej (wypchnięcie kuli z pozycji wyrzutnej)
 - pchnięcie przodem
 - pchnięcie bokiem
 - pchnięcie tyłem
4. Nauka wykonania fazy doślizgu:
 - nauka pozycji i kompleksu ruchowego waga – kłębek bez kuli i z kulą
 - nauka doślizgu do przyjęcia prawidłowej pozycji wyrzutnej, prawidłowa praca NN
5. Wykonanie całej techniki
6. Doskonalenie techniki pchnięcia kulą

Błędy:

1. Trzymanie kuli na całej dłoni
2. Zbyt niski kąt wypchnięcia kuli
3. Ustawienie bokiem do kierunku pchnięcia po doskoku
4. Zbyt długi doskok
5. Zbyt krótki doskok
6. Zbyt krótka droga działania siłą kończyny górnej na sprzęt
7. „Zatrzymywanie się” po doskoku
8. Brak koncentracji

Rzut dyskiem**Metodyka nauczania.**

1. Pokaz i objaśnienie
2. Nauka trzymania i wypuszczania dysku z ręki
3. Nauka wyrzutu dysku z miejsca (dojście do pozycji wyrzutnej)
 - rzuty przodem· rzuty z rozkroku
 - rzuty bokiem· rzuty z wykroku
 - rzuty tyłem rzuty z zakroku (z pozycji wyrzutnej)
4. Nauka wykonania fazy obrotu
 - wejście w obrót i faza jednopodporowa
 - faza bezpodporowa do przyjęcia pozycji wyrzutnej
5. Nauka wykonania rzutu dyskiem całą techniką
6. Doskonalenie techniki rzutu dyskiem

Błędy:

1. Zakłócenie rytmu czynności obrotu
2. Zaburzenia równowagi podczas wykonywania obrotu
3. Przedwczesny wyrzut dysku
4. Opóźniony wyrzut dysku
5. „Trzepotanie” dysku w czasie lotu
6. Niepełne wykorzystanie koła podczas rzutu z obrotem

-
7. Tendencja do „spalania” rzutów
 8. Wyrzucenie dysku pod niewłaściwym kątem

Rzut oszczepem

Metodyka nauczania.

1. Pokaz i objaśnienie
2. Uchwyt i wbijanie oszczepu przed sobą
3. Rzuty oburącz w marszu w rytmie na trzy kroki
4. Rzuty jednorącz w marszu na trzy kroki z zamachem drugiej ręki
5. Rzuty jednorącz w marszu na trzy kroki
6. Rzuty w marszu bokiem na trzy kroki
7. Rzuty w marszu bokiem z przeskokiem
8. Rzuty z odwodzeniem oszczepu do tyłu w marszu z przeskokiem w rytmie 5 kroków
9. Rzuty w biegu bokiem z przeskokiem
10. Rzuty z rozbiegu kilku kroków
11. Rzuty z krótkiego i pełnego rozbiegu

Błędy:

1. Zbyt duża szybkość w pierwszej części rozbiegu w stosunku do możliwości koordynacyjnych zawodnika podczas wyrzutu
2. Duży spadek prędkości rozbiegu w ostatnich dwóch krokach przed wyrzutem
3. Wyprost PN w stawie kolanowym po przeskoku
4. Brak dużego oporu LN w czasie przyjęcia pozycji wyrzutnej
5. Opuszczenie dłoni z oszczepem poniżej barku przed rozpoczęciem wyrzutu
6. Oderwanie prawej stopy od podłoża przed zakończeniem wyrzutu
7. Brak wyprostowania LN w stawie kolanowym w końcowej fazie wyrzutu
8. Brak przyłożenia siły wzdłuż osi podłużnej oszczepu podczas wyrzutu
9. Przyjęcie nieodpowiedniego kąta wyrzutu

Ćwiczenia uzupełniające metodykę konkurencji lekkoatletycznych:

1. Wielobój rzutowy – rzuty piłkami lekarskimi lub kulami do 4 kg. dziewczęta

i 5 kg. chłopcy we wszystkich płaszczyznach ruchu

2. Zabawa siłowa

Rozgrzewka – trucht około 600 do 800 metrów; ćwiczenia ramion w marszu: krążenia jednorącz, oburącz w przód i tył, krążenia naprzemianstronne; stojąc w rozkroku skłony w przód, dalej z pogłębianiem, skrętoskłony, uaktywniamy przez dołączenie ramion 7 do x; stojąc w wykroku: skłony do nogi wysuniętej – daleki odchylenia w tył, ramiona daleko w tył trzymamy za kciuki – zmieniamy nogę i powtarzamy; krążenia tułowia: nogi zwarte, w rozkroku i wykroku z dodaniem ramion, ćwiczyć bardzo obszernie; przy drzewach, drabinkach: przodem do drzewa: opady w odległości około 80 cm. na zwarte ręce na wysokości barków, to samo z większej odległości na ręce wysokości bioder, ręce można opierać również bokiem; tyłem do drzewa: skręty z dotknięciem ręką zamachową drzewa, różne wysokości; zwisy: oburącz, z zamachem nóg do rąk, przemachy, zamachy nogami, krążenia w prawo i lewo [od bioder]; w podporze: opady, pompki, unoszenie bioder, krążenia bioder w lewo i prawo; ćwiczenia z kamieniami lub kulami 3, 4, 5 kg.: pchnięcia w przód [jednorącz w rozkroku, wykroku, raz lewą raz prawą ręką] wyrzut zamachem spod nóg w przód, w tył bokiem [po młociarsku] wyrzut zza głowy w przód

[z dużego wychylenia], pchnięcia z przysiadu, jedno i oburącz; patyki lub oszczepy: proste wyrzuty w przód znad głowy, zza głowy prawą i lewą ręką; kula, dysk, oszczep – nauczanie techniki podstawowej [metodyka]; skoki z miejsca wzwyż i w dal w seriach; skipy lub marsze siłowe.

3. Nauka startu niskiego

- Bieg na czworakach 10 metrów
- Bieg na czworakach ze stopniowym podnoszeniem tułowia 15 do 20 metrów
- Jak wyżej z wyprostowaniem pod koniec biegu
- Bieg w mocnym pochyleniu z prowadzeniem palców rąk po podłożu
- Jak wyżej z unoszeniem tułowia i z powrotem do prowadzenia palców po parkiecie
- Podpór przodem i przejście do biegu
- Podpór klęczny przodem i przejście do biegu
- Lekki bieg z silnym wychyleniem tułowia do przodu
- Ćwiczenie ze współpartnerem – “pierwszy” oporuje trzymając ręce na barkach partnera, który w dużym wychyleniu wykonuje skip A
- Jak wyżej ze zmianą partnera
- Jak wyżej z silną pracą rąk

-
- Z pozycji stojącej opadem w przód przejście do biegu
 - Z leżenia przodem na komendę przejście do biegu, rozpoczynając krok raz lewą raz prawą nogą
 - Z leżenia bokiem, na komendę przejście do biegu, rozpoczynając pierwszy krok raz lewą raz prawą nogą
 - Opis i nauka pozycji po komendzie “na miejsca”
 - Opis i nauka ułożenia kąтового nogi zakroczonej w zależności od stawu biodrowego oraz kończyny górnej do osi barków
 - Indywidualne ćwiczenia pozycji startowej na komendę “na miejsca”
 - Opis i nauka pozycji na “gotów” – przesunięcie środka ciężkości na kończyny górne bez znacznego unoszenia bioder w górę
 - Opis i nauka wyjścia z bloków – utrzymanie pochylenia tułowia. Nie należy pozwalać na wyskakiwanie w górę z bloków
 - Ćwiczenie startów z bloków z odpowiednimi komendami
 - Ćwiczenia startów z pełnym dynamicznym biegiem do linii oznaczonej od miejsca startu 10, 15, 20 metrów

4. Zabawa szybkościowa

Część przygotowawcza – rozgrzewka 10 minut

A. Trucht [około 2 minut], w truchcie:

- wysokie unoszenie kolana prawej nogi [po każdorazowym odbiciu prawą nogą] a następnie lewej;
- kilkanaście razy na każdą nogę podskoki z odbicia obunóż w miejscu, z energicznym odrzutem do tyłu:
 - wyciągniętych w bok rąk;
 - wzniesionych wzwyż rąk;
 - każde ćwiczenie powtórzyć kilkanaście razy;
- po kilka razy w oparciu na przykład o drzewa, obszerne wymachy nogi prawej a następnie lewej w górę do przodu i do tyłu;
- cwał – 20 metrów, lewym bokiem w kierunku “biegu” - to samo prawym bokiem;
- na miękkim podłożu wieloskoki naprzemianstronne [2 razy 10 - 15 kolejnych skoków];
- trucht z ćwiczeniami rozluźniającymi mięśnie kończyn dolnych.

B. Część główna – 20 minut

- bieg z wysokim unoszeniem kolan [3 powtórzenia na odcinku 30 metrów]. Przerwy między powtórzeniami około 1 minuty;
- swobodny bieg, lecz dość żywy na odcinku około 60 metrów - bieg powtarzamy dwukrotnie z przerwą 1 minuty;
- ćwiczenia rozluźniające nóg – 1 minuta;
- ze startu półwysokiego 3 żywe przebieżki na odcinku 50 – 60 metrów z przerwą między przebieżkami około 2 minut;
- wybrane ćwiczenia siłowe rąk około 3 minut;
- płynny, swobodny, lecz dość żywy bieg [po płaskim terenie] na odcinku około 200 metrów - bieg powtórzyć do 6 razy z przerwą między biegami około 3 minut;
- ćwiczenia rozluźniające około 1 minuty.

C. Część końcowa – 10 minut

- spokojny trucht około 2 minut;
- swobodny bieg z uderzaniem piętami o pośladki [kilkanaście razy] 2,3,4 x około 30 metrów;
- żywy marsz sportowy – około 2 minut;
- trucht z wybranymi ćwiczeniami rąk, nóg oraz tułowia około 3 minut;
- swobodny, spokojny trucht – około 3 minut, przejście w marsz.

5. Nauka odbicia skoku w dal

- Rytm odbicia – głównym jego zadaniem jest obniżenie środka ciężkości ciała i wystawienie przed niego biodra i nogi odbijającej, która jako dynamiczna “przeszkoda” ciała w ruchu do przodu spowoduje jego uniesienie w górę, a szybkość pozioma będzie kontynuowała ruch ciała do przodu.

Obniżenie środka ciężkości ciała uzyskujemy w przedostatnim kroku przez bardziej poziome odbicie tego kroku biegowego. Lądowanie na nodze wymachowej odbywa się przy głębszym ugięciu w stawie kolanowym, a pięta tej nogi w momencie kontaktu śródstopia z podłożem powinna znajdować się jak najbliżej ziemi, jednak jej nie dotykać.

Noga odbijająca przy wykonywaniu tego kroku nie jest prowadzona kolanem w przód, tak jak w normalnym biegu, przy pełnym zgięciu w stawie kolanowym. W momencie, kiedy kolano nogi odbijającej mija kolano nogi wymachowej znajdujące się w podporze na podłożu następuje dynamiczny wyprost nogi odbijającej w kierunku miejsca odbicia, wsparty jak najszybszym wyprostem nogi wymachowej, której dynamika wyprostów warunkuje o stopniu napięcia dynamicznego mięśni nogi odbijającej.

W trakcie prowadzenia nogi odbijającej na miejsce odbicia, palce stopy uniesione są ku górze, co pozwala wyprowadzić nogę odbijającą w przód przy jej małym napięciu mięśniowym. Kiedy pięta nogi odbijającej zbliża się do końca odbicia, palce stopy wykonują gwałtowny ruch zginania [ku belce], tak, że jest ona stawiana jednocześnie całą swoją powierzchnią na miejscu odbicia. Ten sposób postawienia stopy nogi odbijającej na belce, ułatwia zginanie stawu kolanowego, co jest równoznaczne z szybkim napinaniem mięśni aktywizujących odbicie.. Przyspieszenie uzyskiwane w rytmie odbicia musi być spowodowane głównie pracą mięśni nóg. Tułów i ramiona zachowują się tak samo jak w zwykłym biegu.

- Odbicie – rozpoczyna się w momencie, kiedy stopa nogi odbijającej ustawiona jest na belce. Dynamika ugięcia i wyprostu nogi odbijającej determinuje moc odbicia. Musi, więc ono zachować pełną amplitudę, a czas trwania musi być jak najkrótszy.

Dynamikę tę ćwiczymy w trakcie wykonywanych ćwiczeń technicznych, ale w początkowej fazie nauczania z uwagi na mały stopień zaawansowania ruchowego musimy ją uzupełnić poprzez stosowanie innych ćwiczeń ją rozwijających.

6. Nauka i doskonalenie biegu przez płotki

- Wstępna zabawa z płotkami:

Ustawiamy 5 płotków na najniższej wysokości i pokonujemy je z boku ćwicząc ruch nogi atakującej, ruch nogi zakroczonej, wreszcie przechodzimy odległości międzypłotkowe marszem, starając się, aby ruch wykonany był poprawnie. Po opanowaniu tych umiejętności rozstawiamy płotki na odległość 7 do 8 metrów starając się, aby podopieczni rytmicznie pokonywali odległości międzypłotkowe i stosowali poprawną technikę na płotkach..

Technika przejściowa płotka:

1. Faza ataku płotka
2. Faza lotu nad płotkiem
3. Faza lądowania za płotkiem po jego przejściu

Ad. 1

- postawienie stopy w ostatnim kroku przed odbiciem – aktywne, krok w stosunku do poprzednich nieco skrócony;
- jednocześnie z postawieniem nogi odbijającej, wykonujemy wznos nogi atakującej w stawie kolanowym;
- podudzie ściśle przylega do tylnej części uda;
- kolano unosimy na wysokość listwy płotka;

-
- po osiągnięciu przez kolano nogi atakującej maksymalnego wznosu, następuje bardzo szybkie wyprowadzenie podudzia, aż do zupełnego wyprostowania w stawie kolanowym;
 - noga odbijająca [zakroczna] po postawieniu na podłożu, rozpoczyna prostowanie we wszystkich stawach [skokowym, kolanowym , biodrowym] aż do jego zakończenia w momencie oderwania od podłoża;
 - ręka przeciwna do nogi atakującej przechodzi z biegowej [sprinterskiej] pracy ramion do wyprostowania w przód, tworząc linię poziomą na osi staw barkowy – staw nadgarstkowy.

Ad. 2

- po odbiciu [odepchnięciu] stopą nogi odbijającej [zakrocznej] od podłoża, następuje stopniowe odwodzenie uda w stawie biodrowym z jednoczesnym zginaniem w stawie kolanowym tak, aby nad listwą udo i podudzie przylegało ściśle do siebie, tworząc płaszczyznę poziomą. Oś, staw kolanowy – staw skokowy tworzy linię poziomą;
- pięta nogi zakrocznej przesuwa się do przodu – w górę po najkrótszej drodze, po linii prostej;
- po przejściu przez kolano nogi atakującej, listwy płotka, rozpoczyna się jej aktywne opuszczanie w dół. Do momentu lądowania noga jest wyprostowana w stawie kolanowym;
- udo nogi zakrocznej po przekroczeniu kolanem listwy płotka przechodzi w górę – w przód z jednoczesnym przywodzeniem do ta zwanego “ zamka”, w którym noga zakroczna ustawia się w płaszczyźnie strzałkowej, tym samym przyjmując pozycję jak w biegu sprinterskim;
- jednocześnie z opuszczeniem nogi atakującej i przesuwanym nad listwą nogi zakrocznej – następuje opuszczenie ręki “atakującej”, stopniowo zgina się ona w stawie łokciowym tak, aby przy opuszczaniu nie przecięła linii uda nogi zakrocznej.

Ad. 3

- lądowanie odbywa się na śródstopiu w punkcie rzutu środka ciężkości. Praktycznie oś łącząca staw skokowy – staw kolanowy – staw biodrowy, tworzy linię pionową.

➤ Ćwiczenia specjalne

- rozgrzewka w biegu przez płotki charakteryzuje się dużą liczbą ćwiczeń szybkościowych, rozciągających i ćwiczeń gibkości zapewniających odpowiednią ruchomość wszystkich stawów, ze szczególnym uwzględnieniem stawu biodrowego.
- w siadzie:
 - siad płotkowy, skłon do nogi atakującej i zakrocznej;
 - z siadu płotkowego leżenie tyłem;
 - leżenie przewrotne, siad z podciągnięciem kolana pod pachy;

-
- leżenie przewrotne, siad płotkowy – skłon do nogi atakującej;
 - leżenie przewrotne, przysiad i siad płotkowy do nogi atakującej;
 - siad płotkowy z przewrotu w przód i tył;
 - siad płotkowy w dwójkach, krążenie tułowia;
 - przy drabinkach:
 - wymachy nóg w trzech płaszczyznach;
 - z trzech kroków atakowanie drabinki – skłon do nogi wykroczonej – imitacja ataku płotka;
 - krążenie w przód nogi z podciągnięciem kolana pod pachę;
 - noga zakroczna ułożona na siódmym szczeblu – skłony w przód do nogi wyprostowanej;
 - przy drabinkach z płotkiem:
 - krążenie nogi zakrocznej na płotkiem w staniu przy drabince [wysokość płotka podnosimy stopniowo do góry];
 - z marszu atak nogą drabinki ze skłonem tułowia w przód z wysunięciem przeciwnej kończyny górnej do atakującej nogi;
 - w marszu:
 - na czworakach ba zmianę podciąganie kolana nogi zakrocznej do stawu barkowego
 - w truchcie, – co 4 krok energicznie podciągnąć kolano do piersi [bez załamania w biodrach]

➤ **Metodyka nauczania**

1. Pokaz i krótkie omówienie:

- w marszu;
- w biegu ze startu niskiego.

2. Nauka pokonywania płotka w marszu i truchcie.

3. W marszu obok płotka przenieść stopę nad płotkiem i postawić tuż za nim:

- jak wyżej w truchcie
- w podskokach

4. Nauka uproszczonej formy techniki:

- ćwiczenie na nogę zakroczną w rytmie 5 i 3 kroków;
- ćwiczenie na nogę atakującą w rytmie 5 i 3 kroków, 1 kroku międzypłotkowego;
- ćwiczenie nogi zakrocznej i atakującej;
- ćwiczenie pokonywania płotka środkiem : w marszu przez środek; wyskokiem z biegu na 5 kroków; na 3 kroki; podskokami, w rytmie 1 kroku międzypłotkowego.

5. Pełne przejście 3 płotków w rytmie [na trzy kroki skróconej odległości]:

- dobieg z 8 kroków od 1 płotka ze startu wysokiego.
- nauka szybkiego ściągnięcia nogi atakującej w dół.

6. Ćwiczenia przebiegania 3 płotków w rytmie 3 kroków.

7. Ćwiczenia dobiegu do pierwszego płotka ze startu niskiego:

- ćwiczenie rytmu biegowego na 3, 4 płotkach.
- bieganie pełnego dystansu [odległości między płotkami dostosowujemy do możliwości ćwiczących].

8. Technika skoku w dal – ćwiczenia specjalne potrzebne do nauki techniki lotu:

- Marsz do wspięcia na palce z następującym wymachem ramion. Ręka po stronie wymachowej zostaje przeniesiona w bok a ręka po stronie podporowej w przód. Obie ugięte w łokciach pod kątem 90^0 . Wspięcia należy wykonywać na przemian raz z prawej raz z lewej nogi. Przy ćwiczeniu tym, wykonujący musi czuć, że ręka i noga wymachowa swoją pracą ułatwiają wysokie wspięcie. Do każdego wspięcia ręce muszą rozpoczynać ruch spotkawszy się z dłońmi na wysokości bioder.
- Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej tylko z większą dynamiką, przez co uzyskujemy nie tylko wspięcie, ale i lekki podskok
- Marsz do wspięcia na palce powtarzamy stale jedną nogą. W czasie tego ćwiczenia po każdym wspięciu wykonujemy krok pośredni na nodze wymachowej. Praca ramion w czasie wspięcia wykonywana jest zawsze w ten sposób, że ręka po stronie nogi wymachowej rozpoczynając ruch wymachu w przód zaczyna od bioder, następnie jest unoszona w bok a ręka nogi podporowej [odbijającej] od bioder w przód. Obie ugięte w łokciach pod kątem 90^0 .
- Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej tylko z większą dynamiką, przez co uzyskujemy podskok
- Marsz z na przemian stronnym krążeniem ramion przy jak największej amplitudzie ruchu
- Bieg drobnym kroczkiem z naprzemianstronnym krążeniem ramion
- Podskok z biegu z przejściem w bieg z naprzemianstronnym krążeniem ramion

9. Pozycje wyrzutne

Charakterystyka pozycji wyrzutnej:

1. Boczne ustawienie do kierunku rzutu, ze stopami równoległe ustawionymi do siebie.
2. Szeroki rozkrok nóg [nawet do 50 % wzrostu zawodnika].
3. Dwupodporowe ustawienie stóp na podłożu całymi ich powierzchniami.

4. Stopa bliższa pola rzutów jest cofnięta w stosunku do stopy dalszej o około $\frac{3}{4}$ długości stopy.

10. Ćwiczenia kształtujące i koordynujące, wykonywane z gryfem sztangi, drążkiem metalowym lub prętem drewnianym.

- Stojąc w rozkroku:

- gryf nachwytem na szerokość barków, ćwiczenie nadgarstków w górę i w dół
- gryf nachwytem, ręce uniesione w przód, ćwiczenie nadgarstków w górę i w dół
- gryf podchwytem, ręce uniesione ugięte w przód, ćwiczenie nadgarstków w górę i w dół
- gryf nachwytem, podciąganie na wysokość barków
- gryf nachwytem, uginanie przedramion do barków
- gryf podchwytem, uginanie przedramion do barków
- nachwytem, zrzucanie gryfu na pierś
- nachwytem, zrzucanie gryfu na pierś ze skrętem tułowia w lewo i prawo
- nachwytem, zrzucanie skręty w lewo i prawo z wyciskaniem gryfu w górę
- podchwytem, zrzucanie, skręty w lewo i prawo z wyciskaniem do góry
- nachwytem, wymachy rąk prostych z gryfem z dołu w górę do pionu
- to samo podchwytem
- w opadzie w przód przyciąganie gryfa do barków
- w opadzie w przód wymachy rąk z gryfem w górę do pionu
- w staniu rozkrocznym, luźne skręty gryfem w lewo i prawo
- wąski nachwyt, wymachy rąk z gryfem w górę do pionu
- wąski nachwyt, wymachy rąk z gryfem w górę i wypad w przód nogą lewą i prawą
- nachwyt na szerokość barków, ręce rozluźnione, lekko uniesione – “wiosłowanie”
- szeroki nachwyt gryf w górze nad głową, skręty tułowia w lewo i prawo
- nachwytem, zrzucanie gryfu na kark, barki
- nachwytem gryf na barkach, szeroki chwyt, skręty tułowia w lewo i prawo
- nachwytem gryf na barkach, szeroki chwyt, opad w przód, skręty tułowia w opadzie
- zrzucanie gryfu na barki z wyciskaniem w górę i skrętem tułowia w lewo i prawo
- gryf na barkach nachwytem, skłony tułowia w lewo i prawo
- gryf na barkach, skrętoskłony w lewo i prawo
- gryf na barkach, podskokami wypady prawą i lewą w przód

-
- gryf na barkach, skręty tułowia w lewo i prawo z ugięciem nogi jak w wypadzie
 - gryf na barakach, przysiad o prostym krzyżu
 - gryf na barkach, wyciskanie zza głowy w górę do pionu
 - gryf na barkach, przysiad z wyciskaniem gryfu w górę do pionu
 - gryf na barkach, szeroki rozkrok, skłony tułowia o prostym krzyżu z pogłębieniem
 - gryf na pierś, podskokami wykroki
 - gryf na pierś, podskoki w miejscu z przysiadami
 - gryf na barkach, podskoki w miejscu z półprzysiadami i przysiadami
 - podskoki rozkroczne i zeskokczne z podrzutem gryfu zza głowy w górę “pajacyk”
 - gryf nachwytem [podchwytem], ręce wyprostowane w przód, wytrzymanie 6 – 10 sekund
 - nachwyt [podchwyty], ręce wyprostowane w przód – półskiping [10 razy]
 - w wypadzie, prawą i lewą, gryf na barkach, skręty tułowia w lewo i prawo

11. Metodyka nauczania pchnięcia kulą [po opanowaniu pozycji wyrzutnej]

A. Zaznajomienie z techniką:

- pokaz techniki rzutu w całości;
- objaśnienie podstawowych zasad techniki;
- uzupełniające pokazy audiowizualne;
- opisanie sprzętu.

B. Uprozczone opanowanie podstawowych form ruchu bez sprzętu, ze sprzętem pomocniczym i właściwym:

- chodzenie w wyroku w przód – noga prowadząca prawa i w tył noga prowadząca lewa, po linii prostej, ręce splecione na karku, pośladkach, lub imitujące trzymanie kuli – złączony ruch nóg w przód;
- jak wyżej – doskokami, jednonóż, obunóż;
- jak wyżej z pochylonym tułowiem;
- jak wyżej po równoważni;
- jak wyżej po ławeczce gimnastycznej;
- na wysokości bioder chwyt za szczebel drabinki, przyjmowanie pozycji z wytrzymaniem tułowia i wyprzedzającą pracą nóg;
- jak wyżej z przymocowaną gumą przy drabince i założoną przez plecy pod ręce – stosujemy płaski “doślizg”;

-
- “doślizg” z gryfem od sztangi na barkach i piersiach;
 - “doślizg” z ciężarkiem na barkach i piersiach;
 - pchnięcie piłką lekarską z miejsca bez odrywania prawej stopy nad poprzeczką i do celu.

C. Technika podstawowa [kula 4 i 5 kg.]:

- nauczanie trzymania kuli w dłoni i przy szyi;
- zaznajomienie z pozycją zamkniętą;
- stosując w średnim wyroku lewą w przód, przodem do kierunku pchnięcia, prawa ręka z kulą przy szyi, lewa wyprostowana w poziomie i prostopadła do linii barków – obrót na palcach nogi zakroczonej o 90^0 w bok, zakrycie się po linii łuku lewą ręką, a po uzyskaniu prawidłowej pozycji wyrzutnej pchnięcie po linii prostej do celu;
- jak wyżej o 100^0 w tył – uzyskując ustawienie tyłem;
- z ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia “żuraw” i pchnięcie do celu bez odrywania lewej nogi;
- z ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia, wyrok prawą nogą w lewo wskos i pchnięcie do celu bez odrywania prawej nogi;
- nauka i opanowanie doślizgu tyłem;
- pchnięcie z miejsca z ustawienia tyłem;
- pchnięcie z krótkiego doślizgu z ustawienia tyłem;
- pchnięcie z pełnego doślizgu.

12. Metodyka nauczania rzutu oszczepem [po opanowaniu pozycji wyrzutnej]

- pokaz i objaśnienie techniki rzutu oszczepem;
- nauka chwytu, trzymania i wyrzutu ręką;
- naukę wyrzutu prowadzimy przez wykonanie rzutu początkowo w przód w dół a następnie w przód na małą odległość z pozycji wykroczonej lewa noga w przodzie, prawa w zakroku oparta na śródstopiu palcami w kierunku rzutu. Zwracamy uwagę na prowadzenie oszczepu nad barkiem, prawidłowy ruch ręki, jej wyprost w stawie łokciowym, swobodny ruch w stawie barkowym oraz ruch przedramienia i dłoni. Zwiększamy stopniowo amplitudę ruchu przez pogłębienie zamachu przed rzutem z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała na nogę zakroczną. W czasie rzutu ze zwiększoną amplitudą w wyrzucie biorą udział nogi i tułów, rzut rozpoczyna się od ataku klatką piersiową a rzucający przechodzi przez pozycje łuku napiętego
- nauka rzutu z miejsca:
 - z ustawienia przodem do kierunku rzutu w dużym wyroku, wykonujemy głęboki zamach przez cofnięcie ręki trzymającej oszczep do tyłu wraz z obrotem tułowia w prawo i odchyleniem w

kierunku przeciwnym rzutu oraz ugięciem prawej – zakroczonej nogi w stawie kolanowym. Ciężar ciała przeniesiony jest na nogę zakroczną. Wyrzut następuje zgodnie z opisem dokonanym w ćwiczeniu. Szczególną uwagę zwracamy na prawidłową pracę nóg i tułowia oraz na wyprowadzenie oszczepu nad barkiem – łokciem w przód, aktywny ruch ramienia i wyprost w stawie łokciowym.

- z ustawienia przodem do kierunku rzutu w wykroku wykonujemy zamach w sposób opisany w ćwiczeniu podanym wyżej, przy czym w końcowej fazie tego ruchu unosimy nogę wykroczną utrzymując ciężar ciała na nodze zakroczonej. Wyrzut wykonujemy z jednoczesnym postawieniem nogi wykrocznej w przód na podłoże i przejściem na nią jako nogę oporową do przodu. Ćwiczenie wykonujemy płynnie, bez zaburzenia rytmu. Stawianie lewej nogi oporowej w przód na podłoże zapoczątkowuje wytwarzanie łuku napiętego przy aktywnej pracy obu nóg. Kontrolujemy prawidłowe wyprowadzenie ręki trzymającej oszczep łokciem w przód w górę w czasie wyrzutu. Opuszczanie łokcia w dół w momencie wyrzutu jest zasadniczym błędem i może spowodować kontuzję w stawie łokciowym.
- Nauka wyrzutu z kroku skrzyżnego:
 - Z ustawienia przodem do kierunku rzutu, tułów obrócony w prawo, ręka trzymająca oszczep odprowadzona do tyłu. Z pozycji nogi na jednej wysokości wykonujemy pierwszy krok lewą nogą do przodu i po jej postawieniu na podłoże następuje wykonanie kroku skrzyżnego, w czasie, którego prawa noga wykonując ruch do przodu krzyżuje się z lewą i wyprzedza tułów, który zostaje odchylony w kierunku przeciwnym do kierunku rzutu. Po wylądowaniu na prawej ugiętej nodze, lewa noga jest wyprowadzana szybkim ruchem do przodu z jednoczesnym rozpoczęciem wyrzutu, z chwilą jej postawienia na podłożu.. Ćwiczenie to początkowo wykonujemy bez sprzętu a tylko z odwiedzioną ręką imitującą trzymanie. Po opanowaniu prawidłowego wyprzedzenia tułowia nogami w kroku skrzyżnym i prawidłowego wyprowadzenia lewej nogi w przód do pozycji wyrzutnej wykonujemy rzuty z kilku kroków marszu lub wolnego biegu z przyspieszającym wykonaniem kroku skrzyżnego połączonego z wyrzutem. W czasie marszu lub wolnego biegu ręka z oszczepem jest odwiedziona do tyłu.
- nauka rozbiegu i odprowadzania oszczepu:
 - nauka odbywa się formie biegu z przyspieszaniem na dystansie około 40 do 50 metrów, oszczep niesiony nad barkiem. Zwracamy uwagę na to, aby bieg był wykonywany swobodnie, bez zbytniego napięcia mięśni i ich usztywnienia. Oszczep powinien być skierowany górami nieco w dół – ułatwia to jego swobodne trzymanie. W czasie biegu ćwiczymy kilkakrotne odprowadzanie oszczepu w tył powracając do kontynuowania biegu z oszczepem nad barkiem. Zwracamy uwagę na prostoliniowość biegu.

-
- nauczanie rzutu z pełnego rozbiegu:
 - zaczynamy od lekkich rzutów ze skróconego rozbiegu zwracając uwagę na prawidłowy rytm wykonania rzutu. Od momentu rozpoczęcia odprowadzania oszczepu powinno nastąpić przyspieszenie ruchu ze szczególnym zaakcentowaniem kroku skrzyżnego i płynnym przejściem do fazy wyrzutu. Następnie stopniowo zwiększamy długość rozbiegu i jego szybkość kontrolując prawidłową pracę – rzucającej ręki [ruch łokciem w przód, w górę] w czasie wyrzutu. Na koniec nauczamy odmierzenia długości rozbiegu i ustalenia znaków kontrolnych.

13. Metodyka nauczania rzutu dyskiem [po nauczaniu pozycji wyrzutnej]

- pokaz rzutu dyskiem:
- wykorzystanie środków audiowizualnych
- objaśnienie podstawowych zasad techniki rzutu przy uwzględnieniu najważniejszych elementów ruchu
- ćwiczenia oswajające z dyskiem:
 - trzymanie dysku
 - ćwiczenia i ruchy zamachowe dysku po ułożeniu go w rękę w możliwie wszystkich płaszczyznach [ruchy wahadłowe w przód, tył, w bok, krążenia, koła, ósemki,], w staniu, w półprzysiadzie, w marszu, w małych podskokach – obunóż, jedenonóż, w przód, w tył, w bok
- nauka wypuszczania dysku z ręki:
 - toczenie dysku po płycie boiska w przód przed siebie z wykroku lewą nogą w przód
 - wyrzuty i podrzuty dysku w górę z palca wskazującego
 - przerzuty – przechwytywanie dysku z ręki do ręki
 - żonglerka” dyskiem
 - z wykroku lewą nogą w przód, wyrzucanie dysku w górę w przód
 - z ustawienia bokiem i przedmachu “wypuszczenie” boczne dysku
- nauczanie wyrzutu:
 - ćwiczenia imitacyjne rzutu dyskiem z miejsca [praca skrętowa nóg i tułowia]
 - rzut dyskiem z miejsca z ustawienia : bokiem, w skos, tyłem do kierunku rzutu
- nauczanie obrotu [bez sprzętu]:
 - z ustawienia przodem w wykroku lewą nogą do kierunku rzutni, skok prawą nogą w przód z lądowaniem na ugiętą prawą

-
- z ustawienia przodem w wyroku lewą nogą do kierunku rzutni, prawa ręka przed sobą w górę, w skos. Skok prawą nogą w przód z jednoczesnym wykonaniem półobrotu i dostawieniem z tyłu w linii lewej nogi. Ręka wskazuje ten sam kierunek a pochylony tułów wskazuje przeciwny
 - jak wyżej z przyjęciem prawej nogi na śródstopiu a po natychmiastowym dostawieniu z tyłu w linii lewej nogi wypuszczenie prawej ręki luźno bokiem do siebie
 - jak wyżej z imitacją pozycji wyrzutnej i wyrzutu
 - ćwiczenie wejścia w obrót z ustawieniem bokiem i tyłem oraz przeskoku z wykorzystaniem ruchu obrotowo – postępowego i imitacja wyrzutu [ćwiczenie należy wykonać po narysowanej linii w kole lub płycie betonowej]
 - ćwiczenie jak wyżej wykonywane z drążkiem, piłką uszatą lub lekkim pierścieniem od sztangi
- rzuty dyskiem z obrotem:
- rzuty z obrotu z ustawienia przodem do kierunku rzutu
 - rzuty z obrotem z ustawienia bokiem do kierunku rzutu
 - rzuty z obrotem z ustawienia tyłem do kierunku rzutu

Wszystkie rzuty wykonujemy najpierw bez koła w linii dopiero później z koła

- doskonalenie techniki;
- rzuty dyskiem z obrotem bez odrywania prawej nogi od podłoża
 - rzuty dyskiem z obrotem ze zwróceniem uwagi na wyprzedzenie sprzętu przez dolne partie ciała
 - rzuty dyskiem z obrotem seriami
 - rzuty dyskiem z obrotem na technikę, co 3 do 4 minut z zaznaczeniem najdalszych odległości
- utrwalanie techniki:
- używamy dysku o masie 1 kg.
 - wolne wejście w obrót i szybszy wyrzut bez odrywania obu nóg w pozycji frontальной po wyrzucie
 - szybkie wejście w obrót i lekki sprężysty wyrzut bez odrywania obu nóg w pozycji frontальной, po wyrzucie wytrzymanie ręki w przodzie za dyskiem
 - szybki obrót i wyrzut dysku oraz przeskok na prawą nogę w celu utrzymania równowagi w kole.

Rejestr środków treningowych stosowanych w lekkoatletyce.

Obciążenia treningowe – rejestr środków treningowych (Sozański H. i Śledziewski D.)

Biegi krótkie

A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /

1. Rozgrzewka – kompleks ćwiczeń stosowanych rutynowo przed właściwą jednostką treningową, obejmujący wszystkie czynności ruchowe bez tak zwanej części ukierunkowanej i specjalistycznej.
2. Typowe ćwiczenia siłowe na urządzeniach typu Atlas w różnych formach i pozycjach wyjściowych, skręty, skłony i krążenia.
3. Przysiady – wszelkie ćwiczenia o charakterze pełnego przysiadu i powstania.
4. Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha to ćwiczenia o charakterze skłonów, skrętosłonów, skrętów, przede wszystkim w leżeniu, podporach oraz zwisach, bez obciążenia zewnętrznego lub z obciążeniem do około 20 % masy ciała, metoda powtórzeniowa, liczba powtórzeń w serii 10 – 12, czas wykonania serii około 20 sekund.
5. Ćwiczenia siłowe o charakterze wspomagającym z oporem własnego ciała, gum, sprężyn o charakterze siłowym i szybkościowo siłowym, metoda powtórzeniowa.
6. Rzuty i pchnięcia – wszelkie formy rzutów jedno – i oburącz z różnych pozycji wyjściowych, różnym sprzętem.
7. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej [gibkość, zwinność, zręczność, ćwiczenia akrobatyczne, gry i zabawy, itp.].
8. Rozbieganie – różne odcinki biegowe stosowane jako ćwiczenia rozluźniająco – uspokajające po zasadniczym treningu, intensywność mała
9. Bieg ciągły, zabawy biegowe, marszobiegi, zaprawy terenowe, wszelkie formy treningu wytrzymałości w terenie, metoda ciągła i zmienna, intensywność na ogół umiarkowana, objętość pracy duża.
10. Sportowe gry zespołowe stosowane w formie treningu z akcentem wytrzymałości lub jako forma rozgrzewki lub ćwiczeń uspokajających

B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /

1. Wstępowanie nad podwyższenie – różne formy ćwiczeń o charakterze wstępowania na podwyższenie, metoda powtórzeniowa, liczba powtórzeń – 2 – 6.
2. Wspięcia – różne formy ćwiczeń, w których głównym akcentem są wspięcia na palce, metoda powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.

-
3. Podskoki i wyskoki, jedno – i obunóż z akcentem ruchu w górę, w przód, metoda powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
 4. Skipy A, B, C, odcinki do 20 metrów. Metoda powtórzeniowa.
 5. Ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej na bieżni i w terenie. Odcinki biegane w czasie 20 do 30 sekund.
 6. Wieloskoki przez przeszkody – wszelkie formy wieloskoków [jedno – i obunóż] z akcentem ruchu w przód, w górę, metoda powtórzeniowa, liczba odbić od 3 do 12.
 7. Wieloskoki płaskie – jak wyżej z akcentem przemieszczania w przód
 8. Odbicia jednonóż – wszystkie formy skoków i wyskoków wykonywane pojedynczo i w seriach, powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
 9. Odbicia obunóż jak wyżej.
 10. Inne ćwiczenia skoczności, powtórzeniowa, 2 do 6 razy w serii.

C. Środki oddziaływania specjalnego / S /

1. Specjalno – wspomagające ćwiczenia gibkości
2. Ćwiczenia na płótkach, różne rozstawy, powtórzeniowa i zmienna. Z boku i przez płotki w biegu, truchcie i marszu
3. Ćwiczenia doskonalące rytm [do 60 m]. Powtórzeniowa.
4. Ćwiczenia szybkości biegu, powtórzeniowa do 40m – maksymalnie, z różnych pozycji i ustawień. Maksymalnie powyżej 40 metrów [do 100].
5. Elementy techniki konkurencji w ćwiczeniach metodycznych – ćwiczenia specjalne stosowane w nauczaniu, intensywność mała, stosowane w doskonaleniu poszczególnych elementów i faz techniki.
6. Ćwiczenia techniki na niepełnym dystansie. Kompleksy ruchowe, ćwiczenia specjalne i wspomagające, powtórzeniowa, intensywność mała.
7. Ćwiczenia techniki biegu, powtórzeniowa.
8. Starty w zawodach, sprawdziany, powtórzeniowa.

Biegi średnie

A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /

1. Rozgrzewka
2. Sportowe gry zespołowe
3. Ćwiczenia siłowe na Atlasie. Siła różnych grup mięśniowych, powtórzeniowa.

-
4. Rzuty piłką lekarską, kulą lub innym sprzętem, powtórzeniowa.
 5. Ćwiczenia mięśni brzucha, grzbietu, obręczy barkowej i biodrowej, duża liczba powtórzeń, różne pozycje wyjściowe.
 6. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej, różne metody, intensywność od maksymalnej do małej i bardzo małej
 7. Ćwiczenia skocznościowo – siłowe : skoki, wyskoki, skipy, wieloskoki, jedno – i obunóż.
 8. Marsze, bieg pod górę i inne podobne ćwiczenia na różnych odcinkach.
 9. Sprawdziany skoczności.

B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /

1. Ćwiczenia rytmu biegowego, różne odcinki.
2. Ćwiczenia szybkości na odcinkach 40 – 100 metrów, powtórzeniowa.
3. Wstępowanie na podwyższenie i wspięcia, 2 – 10 powtórzeń, intensywność duża ponad 10 powtórzeń.
4. Ćwiczenia biegowe przez płotki, odcinki 40 – 100 metrów.
5. Rozbieganie, trucht – różne odcinki biegowe stosowane jako ćwiczenie uspokajające, mała intensywność

C. Środki oddziaływania specjalnego / S /

1. Bieg ciągły o stałej umiarkowanej intensywności, czas pracy przekraczający 5 minut.
2. Bieg ciągły o zmiennej intensywności, crossy, przełaje, zabawy biegowe [DZB, MZB]. Intensywność umiarkowana.
3. Ćwiczenia biegowe, odcinki 300 - 800 metrów.
4. Powyżej 800 metrów, intensywność umiarkowana, metoda powtórzeniowa.
5. Ćwiczenia techniki pokonywania przeszkód.
6. Starty na średnich i długich dystansach
7. Sprawdziany biegowe.

Rzuty

A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /

1. Rozgrzewka.
2. Wstępowanie na podwyższenie, powtórzeniowa, maksymalnie, 2 – 10.
3. Wspięcia, powtórzeniowa, 2 – 10 razy.

-
4. Ćwiczenia mięśni brzucha i ramion, leżenie, podpory, zwis, bez obciążenia zewnętrznego lub z nim do około 20 % masy ciała, powtórzeniowa, od 8 do 14 razy, czas wykonania 20 sekund.
 5. Opady w przód bez obciążenia zewnętrznego lub z nim – 20% masy ciała, powtórzeniowa, 8 do 14 razy, 20 sekund.
 6. Przywodzenie i odwodzenie ramion, przed klatką piersiową w leżeniu “rozpiętki”, powtórzeniowa.
 7. Skręty tułowia, siedząc, powtórzeniowa, ilość obciążeń – 4 – 12.
 8. Podskoki i wyskoki jedno – i obunóż z akcentem ruchu w górę, przód, powtórzeniowa, ilość powtórzeń 2 – 10.
 9. Wypady w przód i w bok, powtórzeniowa, 2 – 10 razy.
 10. Bieg ciągły, zabawy biegowe, marszobiegi, zaprawy terenowe, wszelkie formy treningu wytrzymałościowego w terenie, powtórzeniowa.
 11. Ćwiczenia szybkości, powtórzeniowa.
 12. Ćwiczenia skoczności, wieloskoki przez przeszkody (jedno - i obunóż) z akcentem ruchu w przód – górę, powtórzeniowa, wieloskoki płaskie jw.. akcent przemieszczania w przód; inne ćwiczenia skocznościowe, powtórzeniowa.
 13. Sportowe gry zespołowe, metoda zmienna jako akcent wytrzymałości, jako forma rozgrzewki
 14. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej [gibkość, zwinność, zręczność, ćwiczenia akrobatyczne, gry i zabawy], intensywność od maksymalnej do małej i bardzo małej
 15. Rzuty wszechstronne, wielobojowe, różne pozycje i płaszczyzny, jedno- i oburącz, różny sprzęt, poza ćwiczeniami metodycznymi.
 16. Sprawdziany : skocznościowe, biegowe szybkości, wielobojowe.

B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /

1. Podskoki i wyskoki w górę, jedno- i obunóż z akcentem ruchu w górę, w przód i bok, ilość powtórzeń od 2 – 10.
2. Wyciskanie w leżeniu – nauka techniki ruchu, obciążenie małe.
3. Wypady w przód i bok – powtórzeniowa, 2 – 10 razy.
4. Skręty tułowia, stojąc, siedząc, powtórzeniowa, ilość powtórzeń – 4 – 12.
5. Przywodzenie i odwodzenie ramion, powtórzeniowa.
6. Obroty w podskoku wykonywane w różnych ustawieniach i pozycjach wyjściowych – powtórzeniowa, obciążenie średni i umiarkowane, liczba powtórzeń 4 –10.

-
7. Rzuty ukierunkowane na aktywizację grup mięśniowych biorących udział w działalności startowej. Sprzęt różny i właściwy z różnych pozycji i w różnych płaszczyznach z zachowaniem pewnego elementu techniki lub z zachowaniem charakteru pracy mięśni jak w ćwiczeniu startowym.

C. Środki oddziaływania specjalnego / S /

1. Specjalno – wspomagające ćwiczenia siłowe wykonywane z użyciem trenerów i innych urządzeń technicznych, w różnych pozycjach wyrzutnych lub pozycjach, które występują podczas rzutu, powtórzeniowa.
2. Elementy techniki poszczególnych faz [rozbieg, obrót, przeskok itp.] konkurencji rzutowych w ćwiczeniach metodycznych, powtórzeniowa, intensywność mała – nauczanie.
3. Techniki rzutów [nauczanie i doskonalenie] – rzuty z pełnego doślizgu, pełnych obrotów, pełnego rozbiegu, powtórzeniowa.
4. Inne ćwiczenia techniki, powtórzeniowa, intensywność mała.
5. Sprawdziany w poszczególnych konkurencjach rzutowych, powtórzeniowa.
6. Starty w poszczególnych konkurencjach rzutowych, powtórzeniowa.

Skoki lekkoatletyczne

A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /

1. Rozgrzewka.
2. Typowe ćwiczenia siłowe na Atlasie.
3. Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha, powtórzeniowa, czas do 20 sekund.
4. Ćwiczenia siłowe o charakterze wspomagającym z obciążeniem własnego ciała, gum, sprężyn, powtórzeniowa, czas 20 sekund.
5. Rzuty i pchnięcia.
6. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej, różne metody, intensywność od maksymalnej do małej i bardzo niskiej.
7. Rozbieganie, intensywność mała i bardzo mała
8. Bieg ciągły, zabawy biegowe, marszobiegi, wszelkie formy treningu wytrzymałości w terenie, metoda ciągła i zmienna, intensywność na ogół umiarkowana, objętość pracy duża.
9. Sportowe gry zespołowe jako kompleksowy trening o charakterze wytrzymałościowym lub forma rozgrzewki lub ćwiczeń uspokajających, metoda zmienna.

B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /

1. Półprzysiad, powtórzeniowa, ilości powtórzeń 4-12.
2. Wstępowanie na podwyższenie, powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
3. Wspięcia, powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
4. Podskoki i wyskoki, jedno- i obunóż, powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
5. Podskoki i odcinki biegu z obciążeniem zewnętrznym – 10 do 20% masy ciała, powtórzeniowa.
6. Skipy, odcinki do 40 metrów, metoda powtórzeniowa.
7. Ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej na bieżni i w terenie, powtórzeniowa, odcinki przebiegane w czasie 20 – 30 sekund – powtórzeniowa.
8. Ćwiczenia na płotkach, różne rozstawy, powtórzeniowa i zmienna, usprawniające z boku i przez płotki – w marszu i truchcie, usprawniające w biegu
9. Wieloskoki przez przeszkody, powtórzeniowa, liczba odbić od 2 do 12.
10. Wieloskoki płaskie jak wyżej z akcentem przemieszczania się w przód
11. Odbicia jednonóż – wszystkie formy skoków i wyskoków wykonywane pojedynczo i w seriach, powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
12. Odbicia obunóż, jak wyżej.
13. Inne ćwiczenia skoczności, powtórzeniowa, 2 – 6.

C. Środki oddziaływania specjalnego / S /

1. Ćwiczenia szybkości biegu, różne pozycje i ustawienia, dystans od 40 do 100 metrów.
2. Elementy techniki w ćwiczeniach metodycznych. Nauczanie – mała intensywność.
3. Ćwiczenia techniki ze skróconego rozbiegu – kompleksy ruchowe, ćwiczenia specjalne i wspomagające wykonywanie skoków ze skróconego rozbiegu, powtórzeniowa. Nauczanie – mała intensywność.
4. Ćwiczenia techniki z pełnego rozbiegu, powtórzeniowa.
5. Doskonalenie rozbiegu, powtórzeniowa.
6. Inne ćwiczenia techniki, powtórzeniowa. Nauczanie – mała intensywność.
7. Starty w zawodach oraz sprawdziany sprawności specjalnej, powtórzeniowa.

10. ZAŁOŻENIA STRUKTURY CZASOWEJ SZKOLENIA.

Struktura czasowa szkolenia uwzględnia rytm szkolny, lecz zadania w okresach i podokresach są bardziej sprecyzowane.

Tabela nr 1 Łączny podział godzin / rok

Lp.	Klasy	VII	VIII
	Działy materiału		
1.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe i ukierunkowane	150	100
2.	Ćwiczenia techniczne	175	200
3.	Ćwiczenia specjalne	140	160
4.	Sprawdziany i testy	15	20
	RAZEM	480	480

Tabela nr 2 Zasób materiału i środków treningowych – rozwijanie sprawności ogólnej

Lp..	Klasy	VII	VIII
	Treść materiału		
1.	Gimnastyka		
	Ćwiczenia kształtujące: <ul style="list-style-type: none">◆ Kończyn górnych w płaszczyznach zasadniczych, bez pracy nóg◆ Kończyn dolnych w kierunkach zasadniczych, w formie wyizolowanej◆ Tułowia we wszystkich płaszczyznach, z różnych pozycji wyjściowych Ćwiczenia akrobatyczne: <ul style="list-style-type: none">◆ Skulenie, przetaczanie◆ Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego◆ Stanie na rękach [pomoc współwiczającego]	X X X - X - X	X X X - X - -

	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Stanie na rękach przy drabinkach ◆ Z leżenia tyłem skłon w przód z dotknięciem nóg klatką piersiową ◆ Z leżenia tyłem – mostek ◆ Waga przodem ◆ Stanie na rękach przewrót w przód ◆ Przewrót w przód z wysokoku na miękkim podłożu ◆ Kuczne salto w przód na miękkie podłoże <p>Drażek :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Wywijanie ◆ Wymyk ◆ Wspieranie wychwytem, kołowroty w podporze <p>Skoki :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Podskoki na odskoczni ◆ Z trzech kroków rozbiegu naskok na odskocznię ◆ Naskok na stos materaców i zeskok na materac ◆ Skoki zajęcze na materacach ◆ Przeskok rozkroczny przez kozła wszerz ◆ Przeskok kuczny skrzyni [wszerz] ◆ Przeskok rozkroczny skrzyni [wzdłuż] ◆ Zeskok ze skrzyni, odbicie przeskok niskiego płotka [50cm] na materac 	<p>X</p> <p>X</p> <p>-</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>-</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>
2.	Piłka nożna		
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Uderzanie wewnętrzną i zewnętrzną stroną podbicia ◆ Uderzanie prostym podbiciem ◆ Przyjęcie toczącej się piłki podeszwą i wewnętrzną częścią stopy ◆ Uderzenie piłki głową z miejsca i wysokoku ◆ Prowadzenie piłki we wszystkich kierunkach, zwody, drybling ◆ Prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę ◆ Podawanie piłki w trójkach [skośne i poprzeczne] ◆ Przyjęcie piłki z powietrza nogą i klatką piersiową ◆ Gra ciałem, odbieranie piłki, wrzut z autu ◆ Małe gry ◆ Gra szkolna i właściwa 	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>
3.	Piłka siatkowa		
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Gry i zabawy z piłką ◆ Odbicie piłki palcami w postawie wysokiej i niskiej, w wypadzie i przysiadzie 	<p>X</p> <p>-</p>	<p>X</p> <p>-</p>

Tabela nr 3 Materiał programowy z zakresu nauczania poszczególnych elementów techniki i taktyki w lekkoatletyce

Lp.	Klasy	II	III
	Treść materiału		
1.	Gry i zabawy lekkoatletyczne	D	D
2.	Marszobiegi i biegi przełajowe	D	D
3.	Swobodne przebieżki	D	D
4.	Technika biegu na krótkie dystanse	D	D
5.	Skip A, B, C	D	D
6.	Przyśpieszenia 40 – 60 metrów	D	D
7.	Technika zmian sztafetowych	D	D
8.	Start wysoki	D	D
9.	Start z bloków	D	D
10.	Stary na prostej i na wirażu	D	D
11.	Zabawowe formy techniki biegu przez płotki	-	-
12.	Ćwiczenia elementów techniki biegu przez płotki : ćwiczenia nogi zakroczonej, ćwiczenia biegu przez środek płotka	D	D
13.	Technika biegu przez płotki w rytmie 5 i 3 kroków biegowych	D	D
14.	Skok w dal i wzwyż z miejsca	D	D
15.	Trójskok i pięcioskok z miejsca	D	D
16.	Wieloskoki z nogi na nogę i na jednej nodze [na miękkim podłożu]	D	D
17.	Skoki w dal z krótkiego rozbiegu	D	-
18.	Skok w dal ze średniego rozbiegu	D	D
19.	Skok w dal z pełnego rozbiegu	D	D
20.	Skok wzwyż stylem naturalnym	-	-
21.	Skok wzwyż stylem “flop”	D	D
22.	Technika biegu na średnie i długie dystanse	D	D
23.	Technika rzutu piłeczką palantową	-	-
24.	Technika pchnięcia kulą	D	D
25.	Technika rzutu oszczepem	D	D
26.	Technika rzutu dyskiem	D	D
27.	Technika rzutu młotem	N	D

Legenda : N = nauczanie; D = doskonalenie

Program szkolenia grupy wytrzymałościowo – sprawnościowej

Środki treningowe

1. Marszobieg

2. Trucht

3. Bieg ciągły :

- Klasa VII – Dziewczęta – 4:45,00 do 5:05,00 ; Chłopcy – 4:35,00 do 4:55,00
- Klasa VIII – Dziewczęta – 4:40,00 do 5:00,00 ; Chłopcy – 4:30,00 do 4:50,00 – I zakres
4:25,00 do 4:35,00 ; 4:10,00 do 4:25,00 – II zakres

Objętość treningu – w cyklu treningowym od 20 do 55 kilometrów.

Objętość jednego treningu 10 do 15 kilometrów.

Zalecana objętość biegu ciągłego klasa I – dziewczęta i chłopcy :

to 2 do 7 kilometrów;

klasa VII – dziewczęta i chłopcy – I zakres 4 do 9 kilometrów ; II zakres to 2 do 4 kilometrów.

4. Przebieżki

5. Mała zabawa biegowa :

Część pierwsza – rozbieganie [10 do 15 minut] swobodnego trucht zakończony swobodnymi ćwiczeniami rozciągającymi i wymachami nóg.

Część druga – przebieżki od 60 do 150 metrów, zwracać uwagę na poprawność techniczną biegu powtarzane od 4 do 8 razy. Przerwy wypoczynkowe powrót odcinka marszem.

Część trzecia – na zakończenie trucht 10 do 15 minut, skłony, skrętoskłony, wieloboje rzutowe, ćwiczenia w dwójkach.

6. Tory przeszkód na sali i w terenie

7. Wieloskoki, skipy, marsze siłowe

8. Gry sportowe

9. Zabawa na płótkach

10. Skoki z miejsca

11. Podbiegi pod górę i zbiegi

12. Ćwiczenia akrobatyczne

Zasady dotyczące stosowania objętości i intensywności treningu :

1. *Gdy intensywność pracy rośnie, objętość treningu maleje*
2. *Im bliżej okresu startowego, tym większa intensywność treningu a mniejsza objętość*
3. *Start liczymy jako obciążenie o maksymalnej intensywności. W związku z różnorodnością typów somatycznych w grupie i ich różnej wydolności, roczny układ obciążeń ulega ciągłym zmianom.*

Tabela nr 4 Uproszczony, procentowy udział cech fizycznych w szkoleniu grupy wytrzymałościowo – sprawnościowej

Ćwiczenia	Okres przejściowy	Przygotowawczy		Startowy
Szybkość	-	5	20	20
Koordynacja	-	20	15	15
Siła	20	20	10	10
Wytrzymałość	80	50	50	45
Technika	-	5	5	10

Tabela nr 5 Szkolenie ukierunkowane VIII klasa - charakterystyka bodźców treningowych

Skala obciążenia [O]	Sprint	Skoki	Rzuty	Biegi średnie	Biegi długie
O1 A	Trucht, marsz, ćwiczenia koordynacyjne i specjalne bez obciążenia	Trucht, marsz, ćwiczenia koordynacyjne i specjalne bez obciążenia	Trucht, marsz , ćwiczenia koordynacyjne i specjalne bez obciążenia	Trucht, ćwiczenia wytrzymałości biegowej [I zakres]	Ćwiczenia wytrzymałości biegowej [I i II zakres]
O2 A	Ćwiczenia specjalne z małym i średnim obciążeniem, przebieżki techniczne	Ćwiczenia specjalne z małym i średnim obciążeniem, przebieżki techniczne	Ćwiczenia specjalne ze średnim obciążeniem, skoki, wieloskoki	Wytrzymałość biegowa [II zakres], ekstensywne, DZB, rytm	Ćwiczenia wytrzymałości biegowej w crossach, ekstensywne, DZB, trening obwodowy
O3 I	Ćwiczenie szybkości względnej, przebieżki rytmowe, interwał ekstensywny, odcinki wytrzymałości biegowej 1 do 2 min.	Ćwiczenie szybkości względnej, przebieżki rytmowe. interwał ekstensywny, skoki z krótkim i średnim rozbiegiem, wymierzanie rozbiegu	Ćwiczenia lokalnej wytrzymałości siłowej, rzuty na technikę, ćwiczenia szybkości względnej [biegowe]	Wytrzymałość biegowa [III zakres] dłuższe odcinki powtarzane – intensywne, DZB, interwał ekstensywny	Ćwiczenia wytrzymałości biegowej [III zakres] w crossach [II zakres], interwał intensywny, intensywna DZB
O4 I	Interwał intensywny, ćwiczenia szybkości maksymalnej, ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej	Interwał intensywny, ćwiczenia szybkości maksymalnej, skoki z pełnego rozbiegu	Trening specjalnej siły mięśniowej [maksymalna], szybkość maksymalna	Środki tempowe, szybkość względna, interwał intensywny	Intensywna DZB, interwał intensywny, biegi tempowe
O5 P	Sprawdziany, starty	Sprawdziany i starty [sprint i skoki]	Trening siły z maksymalnym obciążeniem całego ciała sprawdziany i starty	Sprawdziany i starty 400 – 3000 metrów	Sprawdziany i starty 1500 metrów

Tabela nr 6 Program szkolenia w biegach krótkich. Liczba jednostek treningowych w cyklu tygodniowym – propozycja

	Wytrzymałość ogólna	Sprawność ogólna	Siła	Szybkość	ość szybkości	Technika	Sprawdzian Zawody	Razem w tygodniu
Przekształcanie Wrzesień	1	1	1	1-2	2	1	3	10-11
Akumulacja Październik	3	2	1	-	-	1	1	8
Akumulacja Listopad	4	1	2	-	-	1	1	9
Akumulacja + Intensyfikacja Grudzień	3	1	2	-	2	1	1	10
Przekształcanie Styczeń	2	1	1	2	1	1	2	10
Akumulacja Luty	4	2	2	-	-	2	1	11
Akumulacja Marzec	3	1	2	1	1	2	1	11
Intensyfikacja Kwiecień	2	1	1	1	2	1	2	9
Przekształcanie Maj	1	1	1	1	2	1	2	9
Przekształcanie Czerwiec	1	-	1	2	2	1	2	9
Akumulacja Lipiec	3	2	2	1	-	1	-	9
Przekształcanie Sierpień	1	-	1	2	1	-	3	8

Tabela nr 7 Szkolenie ukierunkowane VIII klasa - charakterystyka bodźców treningowych

Skala obciążenia [O]	Sprint	Skoki	Rzuty	Biegi średnie	Biegi długie
O1 A	Trucht, marsz, ćwiczenia koordynacyjne i specjalne bez obciążenia	Trucht, marsz, ćwiczenia koordynacyjne i specjalne bez obciążenia	Trucht, marsz , ćwiczenia koordynacyjne i specjalne bez obciążenia	Trucht, ćwiczenia wytrzymałości biegowej [I zakres]	Ćwiczenia wytrzymałości biegowej [I i II zakres]
O2 A	Ćwiczenia specjalne z małym i średnim obciążeniem, przebieżki techniczne	Ćwiczenia specjalne z małym i średnim obciążeniem, przebieżki techniczne	Ćwiczenia specjalne ze średnim obciążeniem, skoki, wieloskoki	Wytrzymałość biegowa [II zakres], ekstensywne, DZB, rytm	Ćwiczenia wytrzymałości biegowej w crossach,ekstensywne, DZB, trening obwodowy
O3 I	Ćwiczenie szybkości względnej, przebieżki rytmowe, interwał ekstensywny, odcinki wytrzymałości biegowej 1 do 2 min.	Ćwiczenie szybkości względnej, przebieżki rytmowe. interwał ekstensywny, skoki z krótkim i średnim rozbiegiem, wymierzanie rozbiegu	Ćwiczenia lokalnej wytrzymałości siłowej, rzuty na technikę, ćwiczenia szybkości względnej [biegowe]	Wytrzymałość biegowa [III zakres] dłuższe odcinki powtarzane – intensywne, DZB, interwał ekstensywny	Ćwiczenia wytrzymałości biegowej [III zakres] w crossach [II zakres], interwał intensywny, intensywna DZB
O4 I	Interwał intensywny, ćwiczenia szybkości maksymalnej, ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej	Interwał intensywny, ćwiczenia szybkości maksymalnej, skoki z pełnego rozbiegu	Trening specjalnej siły mięśniowej [maksymalna], szybkość maksymalna	Środki tempowe, szybkość względna, interwał intensywny	Intensywna DZB, interwał intensywny, biegi tempowe
O5 P	Sprawdziany, starty	Sprawdziany i starty [sprint i skoki]	Trening siły z maksymalnym obciążeniem całego ciała sprawdziany i starty	Sprawdziany i starty 400 – 3000 metrów	Sprawdziany i starty 1500 metrów – bieg godzinny

Tabela nr 8 Charakterystyka środków treningowych w / g T. Szczepańskiego

		Akcent	Ćwiczenia	Omówienie działania
SILA	Siła ogólna	Ćwiczenia gimnastyczne ½ przysiadu Rwanie – podrzut Wypadki Wstępowania	Wszystkie mięśnie	- Ćwiczenia siłowe o charakterze ogólnym, odbiegające strukturą od struktury ruchu konkurencji - - Obciążenia dochodzące do maksymalnych możliwości zawodnika, stwarzające fundament do budowy siły specjalnej wybranych mięśni -
SILA	Siła szybkościowa	Skipy Wieloskoki Marsze dynamiczne Marsze płotkowe	Podskoki Wysoki Ćwiczenia obręczy barkowej Rzuty piłką lekarską Biegi z oporem Pajacyki	- Ćwiczenia siłowe o dużej komponencie szybkości i strukturze zbliżonej do struktury ruchu konkurencji - Wielkość obciążenia określana długością odcinka lub czasem trwania [10 do 15 sekund]
SZYBKOŚĆ	Szybkość, technika	Skipo – rytmy Skipo – bieg Wieloskoki Bieg Bieg z przyspieszeniem i wyłączeniem	Starty z opadów Starty techniczne z bloków startowych	- Ćwiczenia biegowe lub biegi wykonywane technicznie z pełną obszernością ruchu i szybkością narastającą dochodzącą do submaksymalnej to znaczy z jak najwyższą prędkością, przy której zawodnik może jeszcze kontrolować koordynację swoich ruchów
SZYBKOŚĆ	Szybkość maksymalna	Biegi lotne Biegi z obciążeniem Starty z bloków	Biegi z szybkością do 95% Biegi z szybkością zmienną 95 do 85 % max.	- Biegi wykonywane z maksymalną szybkością na odcinku do 60 metrów [z nabiegu lub startu niskiego] - Zaleca się częstsze stwarzanie takich warunków, które pozwalają przekraczanie “bariery szybkości” zawodnika na przykład : biegi z silnym wiatrem, biegi po skłonie
WYTRZYMAŁOŚĆ	Wytrzymałość ogólna	Trucht Marszobieg Cross Zabawa sprinterska	-	- Łagodna forma wytrzymałości pozwalająca na podnoszenie poziomu równowagi tlenowej. - Stanowi pomost do treningu wytrzymałości tempowej
WYTRZYMAŁOŚĆ	Wytrzymałość tempowa	Biegi interwałowe Biegi tempowe na odcinkach	Od 50 do 200 metrów Od 200 do 1000 metrów	- Środek stanowiący pomost między wytrzymałością ogólną a wytrzymałością specjalną - Biegi wykonywane na odcinkach 100 do 1200 metrów ze wzrastającą intensywnością w miarę zbliżania się do sezonu startowego - Intensywność regulowana szybkością przebiegania odcinka, czasem przerwy bądź długością odcinka. - Intensywność powinna być optymalna pozwalająca na podjęcie wysiłku po przerwie trwającej od 2 do 6 minut

WYTRZYMAŁOŚĆ	Wytrzymałość szybkościowa	Biegi z szybkością submaksymalną i maksymalną na odcinkach 80 do 150 metrów	Interwały krótkie biegane z szybkością submaksymalną i maksymalną na odcinkach 30 do 50 metrów	<ul style="list-style-type: none"> - Są to środki kształtujące wytrzymałość specjalną dla sprintu [100 – 200 metrów] - Odcinki o długości od 80 do 150 metrów przebiegane z prędkością submaksymalną, przerwy 8 do 20 minut - Odcinki o długości 120 do 150 metrów są odpowiednie dla dystansu 200 metrów
WYTRZYMAŁOŚĆ	Wytrzymałość specjalna	Biegi na odcinkach 200 - 300 metrów	Biegi tempowe na odcinkach 500 do 600 metrów	<ul style="list-style-type: none"> - Jest to środek treningowy bezpośrednio przygotowujący zawodników pod względem wytrzymałości do startu na dystansie 400 metrów. Stanowi ostatni etap przygotowawczy do startu i utrzymania formy w okresie startowym - Odcinki 200 do 350 metrów to <ul style="list-style-type: none"> • I zakres wytrzymałości specjalne, • bieganie z szybkością od 85 % • szybkości mierzonej od • rekordowego czasu biegu na 400 metrów. Przerwa 15 do 30 minut. - Odcinki 500 do 600 metrów to II zakres wytrzymałości, biegane z szybkością 95 % mierzoną od rekordowego wyniku na 400 metrów. Przerwy do 30 minut
WYTRZYMAŁOŚĆ	Wytrzymałość rytmowa	Biegi przez płotki na rozstawie 400 metrów przez płotki na odcinkach od III płotka do VIII płotka	-	<ul style="list-style-type: none"> - Jest to środek treningowy przygotowujący zawodnika pod względem wytrzymałości specjalnej do dystansu na 400 metrów przez płotki, jednocześnie doskonalący pod względem rytmu [łączenie płynności biegu z przejściem płotka]
WYTRZYMAŁOŚĆ	Wytrzymałość siłowa	Skipy Wieloskoki Marsze dynamiczne Podskoki	Biegi z oporem Obwody siłowe, wytrzymałościowe Wycieczki górskie	<ul style="list-style-type: none"> - Ćwiczenia siłowe o dużej komponentce wytrzymałości określone długością odcinka 80 do 200 metrów lub czasem trwania 30 do 360 sekund
TECHNIKA PŁOTKOWA	Sprawność koordynacyjna	Ćwiczenia o charakterze siłowo – szybkościowym Ćwiczenia o charakterze siłowo gibkościowym Siady płotkowe	Ćwiczenia o charakterze zwinnościowym Ćwiczenia o charakterze akrobatycznym	<ul style="list-style-type: none"> - Ćwiczenia mają charakter pomocniczy. Wpływają pośrednio na poziom technicznego przygotowania do konkurencji - Kształtują ogólną sprawność ruchową
TECHNIKA PŁOTKOWA	Sprawność płotkowa	Marsze płotkowe Skipy przez płotki Biegi z boku płotka Biegi przez środek płotka	W rytmie 3 i 5 kroków na rozstawie skróconym [wolno] Biegi przez płotki na jeden krok Wybrane ćwiczenia metodyczne	<ul style="list-style-type: none"> - Ćwiczenia kształtujące technikę konkurencji - Ćwiczenia o najwyższym stopniu skuteczności doskonalenia

TECHNIKA PŁOTKOWA	Technika szybkości	Biegi rytmowe	W rytmie 3 i 5 kroków	<ul style="list-style-type: none"> - Biegi rytmowe przez listwy lub płotki na odcinku do piątego płotka z szybkością maksymalną. Przerwy 0d 3 do 6 minut - Tak samo biegi z boku płotka
TECHNIKA PŁOTKOWA	Technika wytrzymałości	Bieg przez listwy i minipłotki na odcinkach od 80 do 120 metrów	[do 120 metrów] Biegi przez dowolną liczbę płotków z wybiegiem	<ul style="list-style-type: none"> - Jest to wytrzymałość specjalna dla konkurencji 100 metrów przez płotki i 110 metrów przez płotki. Przerwy od 12 do 15 minut. - Są to biegi rytmowe na płotkach od VI do VIII z szybkością maksymalną - Biegi przez listwy na odcinkach od 80 do 120 metrów z submaksymalną szybkością

Tabela nr 9 Struktura rocznego cyklu szkoleniowego w skokach

Cykl	Charakter mezocyklu	Terminy	Ilość tygodni	Uwagi
I	Akumulacja	16.11-13.12	6	-
II	Intensyfikacja	01.01-31.01	5	-
III	Transformacja	01.02-28.02	4	Sezon halowy
IV	Akumulacja	01.03-28.03	4	Obóz
V	Intensyfikacja	29.03-05.05	5	-
VI	Intensyfikacja	06.05-03.06	4	Połączony ze startami
VII	Transformacja	04.06-15.07	6	Sezon wiosenno – letni
VIII	Akumulacja / Intensyfikacja	16.07-13.08	2+2=4	Obóz
IX	Transformacja	14.08-30.09	6	Sezon letnio – jesienny
X	Akumulacja	01.10-15.11	6	-

Ad. I

W tym mezocyklu zwracamy uwagę na usprawnienie organizmu przy pomocy ćwiczeń ogólnych. Wyrównujemy zaległości z okresu startowego. Celem jest ogólne przygotowanie jako podbudowa do dalszej pracy treningowej. Podnosimy poziom kondycji ogólnej, siły, zręczności i gibkości. Pracujemy nad poprawą szybkości i techniki

Ad. II

Zwiększamy pracę nad rozwojem kondycji poprzez ćwiczenia specjalne. W ćwiczeniach siłowych przechodzimy z większych obciążeń na mniejsze zwiększając szybkość ich wykonania. Kładziemy oraz większy akcent na rozwój szybkości i doskonalenie techniki. Rozbudowujemy przygotowanie biegowe.

Ad. III

Sezon halowy – przedłużenie podokresu specjalnego. Mniejsze natężenie pracy treningowej. Starty. Ożywienie zimowej pracy treningowej.

Ad. IV

Dalsza akumulacja – obóz zimowy. Zdobywamy kondycję i siłę w warunkach naturalnych. Po powrocie wracamy na krótko do przygotowania ogólnego.

Ad. V

Okres najbardziej intensywnej pracy. Duża objętość biegowa i skocznościowa. Doskonalenie szybkości na krótkich odcinkach. Doskonalenie techniki razem z wyrabianiem wytrzymałości specjalnej.

Ad. VI

Dalsza intensywna praca połączona ze startami. Doskonalenie szybkości i techniki. Ewentualna korekta treningu.

Ad. VII

Maleje natężenie pracy. Może zmniejszyć się ilość jednostek treningowych. Obniża się intensywność. Dobieramy tak środki treningowe, aby można było zachować świeżość i chęć startu. Przewaga ćwiczeń szybkości i kontroli rozbiegu a także techniki. Jeden trening siły i siły dynamicznej w mikrocyklu. Dla urozmaicenia starty w konkurencjach zbliżonych.

Ad. VIII

Odbudowanie kondycji ogólnej – obóz letni. Akumulacja i intensyfikacja.

Ad. IX

Przygotowanie do drugiej części sezonu. BPS

Ad. X

Podtrzymanie ogólnego stanu wydolności z jednoczesnym “wypoczynkiem” systemu nerwowego. Początek lekkie roztrenowanie. Ćwiczenia o małym natężeniu. Sporty uzupełniające

Przykładowe sprawdziany stosowane w skokach :

1. Podnoszenie nóg do poziomu w zwisie na drabinkach [ilość razy lub czas]
2. 5 przysiadów na czas z obciążeniem 50-60% wagi ciała
3. Bieg lotny na 20 i 40 m

-
4. Bieg ze startu wysokiego na 40m
 5. Bieg ze startu wysokiego 150 m
 6. Bieg ze startu niskiego 20 i 30 m
 7. Pięcioskok lewa prawa i pięcioskok na lewej i przeskok na prawej
 8. Skoki ze skróconego rozbiegu [9 i 11 kroków biegu dla skoków długich]
 9. Skok w dal z miejsca
 10. Wyskok dosiężny
 11. Rzut kulą 4 kg przez głowę w tył
 12. Rzut kulą 6 kg przez głowę w tył

Program szkolenia w rzutach

W miarę rozwoju zdolności motorycznych przyjmuje się stopniowe zwiększanie ciężaru sprzętu.

Aby zapobiec niebezpieczeństwu powstawania nieprawidłowych nawyków ruchowych w początkowym okresie szkolenia stosujemy sprzęt lekki.. W miarę ogólnego rozwoju i stopniowego wzrastania siły, zwiększamy ciężar sprzętu.

Możemy wyodrębnić następujące etapy szkolenia :

Trening wstępny, w którym dominuj przede wszystkim formy zabawowo – biegowe, skocznościowe i rzutowe. Najlepszym rozwiązaniem jest tu atletyka terenowa.

W kolejnym okresie włączamy do pracy ćwiczenia z obciążeniem i sprzętem [piłki lekarskie i uszate], wieloboje rzutowe i skocznościowe w terenie – sprzęt terenowy, typowy i nietypowy, pchnięcia i rzuty do celu na określoną odległość powtarzane wielokrotnie, dynamicznie oraz ćwiczenia siłowe, w których występuje pokonanie ciężaru własnego ciała [zwisy, podpory, stanie na rękach itp.] a także ćwiczenia ze współćwiczącym

Ostatni etap charakteryzuje się przechodzeniem do ukierunkowanego treningu w rzutach. W ćwiczeniach siłowych wykorzystujemy lekkie pierścienie, hantle, kule, ciężarki, gryfy. Po takim przygotowaniu należy podjąć trening ogólnorozwojowy o szerokim wachlarzu ćwiczeń ogólnych, stosując przy tym małe i średnie obciążenia. Następnie przechodzimy do treningu metodą “body building” uwzględniając w ćwiczeniach siły ogólnorozwojowej, rzutach i ćwiczeniach ze sztangą, właściwości budowy młodego organizmu.

Ćwiczenia siłowe stosowane w nauczaniu rzutów lekkoatletycznych / propozycja /

1. Stojąc przodem do siebie w rozkroku przepychanie na przemian ramion współwiczającego [łokcie ustawione wysoko, kciuki w dół]
2. Przepychanie obu ramion w podskokach obunóż, jednonóż [układ ramion jak wyżej]
3. Marsz na rękach, współwiczający trzyma za nogi [taczka], dłonie złożone wskos do wewnątrz
4. Wyciskanie ramionami tułowia [pompki], współwiczający trzyma za nogi
5. Wyciskanie ramionami tułowia na przemian, współwiczający trzyma za nogi
6. Rwano – wycisk
7. Wyciskanie sprzed piersi i karku
8. Wyciskanie - wypychanie pod różnym kątem w staniu, leżeniu i w truchcie w miejscu
9. Rwanie na nożyce
10. Rwanie z boku na pierś, skręt z wypchnięciem gryfu w górę
11. Skłony boczne z gryfem na karku, stojąc w rozkroku
12. Opady tułowia z gryfem na karku stojąc w rozkroku
13. Jak wyżej na prawej i lewej nodze
14. Unoszenie gryfu w opadzie tułowia [łokcie ustawione szeroko na zewnątrz]
15. Unoszenie gryfu przed sobą, do wysokości barków z jednoczesnym skrętem
16. Skręty z gryfem na karku w staniu i siadzie
17. Jak wyżej z przodu
18. Wypady z pogłębieniem
19. Podrzut z półprzysiadu
20. Wybicie z karku z pół i pełnego przysiadu
21. Wyciskanie gryfu z karku w klęku
22. Wskoki z gryfem na karku
23. Pajace z gryfem w wykroku i rozkroku
24. Pajace odwrotne [z rozkroku gryf na piersi, do zeskoku gryf w górę]
25. Wypady na prawą i lewą nogę w przód [stopą wskos z gryfem na karku]
26. Wypchnięcie gryfu sprzed piersi, z siadku rozkrocznego
27. Wyciskanie pierścienia prawą i lewą ręką w leżeniu tyłem
28. Przenoszenie pierścienia bokiem, z imitacją pozycji wyrzutnej

29. Z leżenia tyłem unoszenie i skłon tułowia w przód [pierścień trzymany oburącz na karku]
30. Jak wyżej do skrętoskładu
31. Krążenie tułowia z pierścieniem trzymany oburącz
32. Zarzut podchwytym [gryf]
33. Zarzut
34. Przyciąganie do klatki w opadzie tułowia
35. Z gryfem na karku wchodzenie na jedną, dwie części skrzyni

W ćwiczeniach stosujemy trzy chwytty : wąski, średni i szeroki

Tabela nr 10 Sprawdziany dla grupy rzutów / propozycja /

Cecha	Sprawdzian	Płeć wiek, [16 lat]
Siła	Rwanie	M
Siła	Wyciskanie leżąc	K i M
Rzuty	Rzut kulą znad głowy	K i M
Rzuty	Rzut kulą oburącz w przód	K i M
Rzuty	Rzut kulą z przodu w tył nad głową	K i M
Rzuty	Rzut kulą, dyskiem, oszczepem, młotem	K i M
Skoczność	Skok w dal z miejsca	M
Skoczność	3 – skok z miejsca	K i M
Skoczność	5 – skok z miejsca	M
Szybkość	2 x 30 m – lotne	K i M
Szybkość	30 m ze startu wysokiego	K i M
Wytrzymałość	Bieg na 300 m	K i M

11. OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I SELEKCYJNEJ

Na podstawie Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe dotyczącej konieczności uzyskania pozytywnego wyniku prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale określa, aby do naboru stosować wybrane próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej wg. poniższych zasad:

Tabela 11. Szkoły Podstawowe 5 prób (kolor biały)

	sprint	wytrż.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m			
2	w dal z/m			
3	bieg ciągły			
4	dynamometr	x	x	x
5	zwis/podciąganie	x	x	x
6	4x10m	x	x	x
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem			
8	skłon tułowia w przód			

Tabela 12. Wartości punktowe

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	400	
wysoka	350	399
średnia	300	349
niska	250	299
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: 300

PIŚMIENNICTWO

1. Barszowski P., Kosendiak J., 1999. Podstawy treningu sportowego w triathlonie. Biblioteka Trenera. Warszawa.
2. Birch K., George K., MacLaren D., 2009. Fizjologia sportu. Krótkie wykłady. Wydawnictwo naukowe PWN. Warszawa.
3. Bompa T. O., 1999. Periodization, Theory and Methodology of Training, fourth edition, Human Kinetics.
4. Bora P., 2010. Indywidualizacja struktury czasowej rocznego cyklu treningu sprintera klasy mistrzowskiej. Sport Wyczynowy nr 4/536.
5. Czabański B., 1983. "Próba charakterystyki sportowej w aspekcie dydaktycznym i biomechanicznym" Sport Wyczynowy nr 7.
6. Czabański B., 1998. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej" AWF Wrocław.
7. Drabik J., 1992. "Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej" AWF Gdańsk.
8. Fostiak M, Kowalski P, Maćkała K., Trening siły i mocy w lekkoatletycznych konkurencjach biegowych : założenia teoretyczne i implikacje praktyczne. Łódź : Wyższa Szkoła Sportowa, 2015
9. Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K., 2004. Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
10. Galant J. Sowa J., 1991. "Proces uspołeczniania dzieci w klasach początkowych" WSiP Warszawa.
11. Gilewicz Z., 1964. "Teoria Wychowania Fizycznego" SiP Warszawa.
12. Gużałowski A., 1977. "Okresy "krytyczne" w rozwoju motoryki dziecka" Sport Wyczynowy nr 11-12.
13. Jagiełło W., 2000. Przygotowanie fizyczne młodego sportowca. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka trenera, Warszawa.
14. Kielak D., 2004. Bezpośrednie przygotowanie startowe – oczekiwania i wątpliwości. Sport Wyczynowy nr 1-2.
15. Kosendiak J., 2010. Praca trenerska, niepublikowana, AWF Wrocław.
16. Kosendiak J., 2004. Wykłady z Teorii Sportu dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego. Wrocław : BK – Wydawnictwo.
17. Kosendiak J., 2006. Projektowanie cykli treningowych w zespołowych grach sportowych. Sport Wyczynowy nr 1-2.

-
18. Kosendiak J., Migasiewicz J., 1999. Indywidualizacja procesu treningowego – zadania trenera. Sport Wyczynowy nr 7-8.
 19. Kosendiak J., Naglak F., 2007. Projekt cyklu treningowego dla sprintera (juniora) specjalizującego się w biegu na 110 m przez płotki, (w:) Ermakov S., (red.) Pedagogika, psychologija ta mediko-biologični problemi fizičnogo vichovannja i sportu: naukova monografija, nr 1, Charkiv : Charkivs'ka deržavna akademija dizajnu i mistectv str.170-173.
 20. Lachowicz L., 1995. „Metodyka wychowania fizycznego” AWF Gdańsk t. I i II.
 21. Lasocki A., 1998. Podstawowe wiadomości o treningu lekkoatletycznym. Sportpress . Warszawa.
 22. Lewandowska J., Łaska-Mierzejewska T., Piechaczek H., Skibińska A., 1989. Antropologiczna ocena doboru dzieci do szkół sportowych. Wych. Fiz. Sport, 32; 3-20.
 23. Matwiejew L. P., 1979. Struktura Treningu Sportowego (I). Budowa dużych cykli treningowych, Sport Wyczynowy nr 12, str. 9.
 24. Matwiejew L. P., 1980. Struktura Treningu Sportowego (II). Budowa małych i średnich cykli treningowych, Sport Wyczynowy, 1, strona 9.
 25. Migasiewicz J., 1999. „Wybrane przejawy sprawności motorycznej dziewcząt i chłopców w wieku 7 – 18 lat na tle ich rozwoju morfologicznego” Prace habilitacyjne AWF Wrocław 1999.
 26. Migasiewicz J., 2000. „Podstawy szkolenia miotaczy kulą” AWF Wrocław.
 27. Mroczyński Z. wyd. zbiorowe, 1987. “Lekkoatletyka - poradnik do ćwiczeń dla nauczycieli wychowania fizycznego” AWF Gdańsk.
 28. Mroczyński Z. wyd. zbiorowe, 1993. „Ćwiczenia specjalne z wybranych konkurencji lekkoatletycznych” AWF Gdańsk.
 29. Mroczyński Z. wyd. zbiorowe, 1997. „Lekkoatletyka” AWF Gdańsk t. I i II.
 30. Naglak Z., 1999. Metodyka trenowania sportowca. Wydawnictwo AWF we Wrocławiu.
 31. Osiński W., 2003. Antropomotoryka. AWF Poznań.
 32. Pac-Pomarnacki A., 2006. Zasada okresowości –fundament struktury cyklu treningowego (1). Sport Wyczynowy , 2006 , nr 7-8 /499-500.
 33. Przetacznik-Gierowska M. Makiełło-Jarża G., 1992. “Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego” WSiP Warszawa wyd. 2.
 34. Przewęda R., 1985. “Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej” AWF Warszawa.
 35. Raczek J., 1988. Znaczenie badań nad rozwojem motorycznym dla kierowania procesem treningu sportowego dzieci i młodzieży. AWF, Wrocław. Zeszyty Naukowe nr 49: 65-80.

-
36. Raczek J., 1991. Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCMSKFiS , Warszawa.
 37. Raczek J., 2001. Rozwój – podstawowy cel i wyznacznik szkolenia sportowego dzieci i młodzieży (wybrane aspekty). Sport Wyczynowy nr 9-10.
 38. Sozański H., (red.), 1994. Sport dzieci i młodzieży – vademecum trenera. Biblioteka Trenera, Warszawa, RCMSz KFiS.
 39. Sozański H., Śledziwski D., (red.), 1995. Obciążenia treningowe. Dokumentowanie opracowywanie danych. COS, RCMSz KFiS, Warszawa.
 40. Sozański H., 1999. Podstawy treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera, Warszawa.
 41. Starosta W., 1995. Krytycznie o doborze dzieci do sportu [w:] Aktualne problemy sportu dzieci i młodzieży. Instytut Sportu. Warszawa, 204-213.
 42. Stawczyk Z., 1983. „Ćwiczenia ogólnorozwojowe” AWF Poznań.
 43. Stawczyk Z., 1998. „Gry i zabawy lekkoatletyczne” AWF Poznań wyd. II.
 44. Sulisz S., 1998. „Lekkoatletyka dla najmłodszych” ZG SZS Warszawa.
 45. Szelest Z. Sulisz S., 1985. „Lekkoatletyka – zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych” SiT Warszawa.
 46. Szopa J., Mleczek E., Żak S., 2000. Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa-Kraków.
 47. Szopa J., Chwała W., Ruchlewicz T., 1998. Badania struktury zdolności motorycznych o podłożu energetycznym i trafności ich testowania. Antropomotoryka, 17.
 48. Szyszko J., 1995. „Szybciej, dalej, wyżej” PWS „Sprint” Warszawa.
 49. Śrutowski A., Ozimek A., 1994. Problemy szkolenia utalentowanej młodzieży w LA. Materiały Konferencyjne (1995) Problemy badawcze w lekkoatletyce. Konferencja naukowa, Wrocław 18-19 listopada 1994, Wydawnictwo AWF Wrocław
 50. T. Koszczyk, M. Lewandowski, 2000. „Zajęcia ruchowe w kształceniu zintegrowanym” AWF Wrocław.
 51. Trześniowski R., 1995. Gry i zabawy ruchowe” WSiP Warszawa.
 52. Ulatowski T., 1981. Teoria i metodyka sportu. Wydanie II, rozdział VIII. Sport dziecięcy i młodzieżowy, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.
 53. Ważny Z., 1981. Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym. Sport i Turystyka Warszawa.
 54. Ważny Z., 1987. System szkolenia sportowego. RCM-SzKFiS - Biblioteka Trenera, Warszawa
 55. Więckowski R., 1995. „Pedagogika wczesnoszkolna” WSiP Warszawa.

-
56. Wolański N. Siniarska A., 1983. „Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania” PWN Warszawa wyd. 2.
 57. Zaporozhanow W., Sozański H., 1997. Dobór i kwalifikacja do sportu. Biblioteka Trenera, COS Warszawa, RCMSzKFiS.
 58. Zaremba Z., 1987. Program szkolenia lekkoatletyka II etap wiek 14-15 lat. Dla szkół i klubów sportowych. Główny Komitet Kultury Fizycznej i Turystyki. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej. Biblioteka trenera, Warszawa
 59. Zatoń M., 1990. Wartości kryteriów fizjologicznych w kontroli i regulacji treningu sportowego. Studia i Monografie, AWF we Wrocławiu, 22.
 60. Zatoń M., 1994. Próba opracowania empirycznych podstaw etapizacji treningu. Problemy badawcze w lekkoatletyce. Wrocław. Materiały pokonferencyjne.
 61. Żukowski R., (red.) 2001. Lekka atletyka. Wydawnictwo AWF, Warszawa.
 62. “Program dla szkół o profilu sportowym – Lekka Atletyka” Ministerstwo Oświaty i Wychowania; Instytut Programów Szkolnych. Wyd. zbiorowe. Warszawa 1974
 63. “Program szkolenia – etap III A – trening wstępnej specjalizacji” Z. Zaremba – redakcja Warszawa 1987
 64. “Program szkolenia – Lekkoatletyka dla szkół i klubów sportowych” Z. Zaremba – redakcja Warszawa 1987
 65. “Program usportowienia uczniów” redakcja Z. Zaremba GKKFiT; RSM-S KFiS Warszawa 1987
 66. “Rozszerzony program wychowania fizycznego dla klas V – VI” Ministerstwo Oświaty i Wychowania; Instytut Badań Nad Młodzieżą WSiP Warszawa 1981
 67. “Sport dla wszystkich” Krajowa Federacja Warszawa 1998 nr 4
 68. Wieloletni Program Szkolenia Sportowego dla potrzeb Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży oraz Szkół Mistrzostwa Sportowego. PZLA. Warszawa 2007.

