

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА п. САНГАР»

Рассмотрение на заседании.
Педагогического совета
Протокол № 3
От «12» 12. 2024 г.

Утверждаю:
Директор «ДЮСШ п. Сангар»
Кузнецко А.Е.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Для учебно-тренировочных групп

9 часов (УТГ 3 год обучения)

Срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся 10-18 лет

Рабочую программу разработал
Тренер-преподаватель
По легкой атлетике Кривошапкин К.К.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3--4
2. Годовой план учебно-тренировочного процесса	5-6
3. Содержание изучаемого курса	7
4. Общая и специальная физическая подготовка	8
5. Специальная физическая подготовка	9
6. Тактическая подготовка бегунов	15
7. Контрольные нормативы	16
8. Воспитательная работа и психологическая подготовка	17
9. Условия реализации программы	19
10. Список литературы	20
11. Материально-техническое обеспечение	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по легкой атлетике соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика") с учетом изменений (Приказ Минспорта России от 16.02.2015 N 133 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 N 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика").

Программа разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

- СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы-**физкультурно-спортивная**

Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса обучающегося. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Легкая атлетика является самым демократичным и доступным видом спорта.

Данная образовательная программа по легкой атлетике разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей в возрасте от 13-16 лет. Срок ее реализации-1 год.(32 недели)

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

Программа рассчитана на школьников 13-16 лет. Она носит физкультурно-спортивную **направленность** и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Цель программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

Основными Задачами работы в спортивно-оздоровительной группе являются:

популяризация легкой атлетики и привлечение максимального количества детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом

- укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности, формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.
- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься легкой атлетикой, имеющих разрешение врача и согласие родителей. Возраст обучающихся 13-16 лет. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течении учебного года следующая: при нагрузке 9 часов занятия проводятся 5 раза в неделю по 2 часа.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся
- уровень освоения основ техники легкой атлетики
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Для спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Тренер преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих обучающихся в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями и классными

руководителями. По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на педагогическом совете нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Формы организации занятий

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- восстановительные мероприятия
- сдача контрольных нормативов
- участие в соревнованиях

Численный состав обучающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Число обучающихся в группе	Количество учебных часов	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительная группа	11	12	9	Выполнение нормативов по ОФП

Годовой план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по легкой атлетике (нагрузка 9 часов в неделю)

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	75
3	Специальная физическая подготовка	48
4	Техническая подготовка	55
5	Тактическая подготовка	10
6	Игровая подготовка	74
7	Контрольные нормативы	4
8	Соревновательная деятельность	12
9	Медицинский и врачебный контроль	4
10	Всего часов	288

Годовой план график учебно-спортивной работы
 Спортивно-оздоровительный этап, недельная нагрузка 9 часов

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам									
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
Теоретическая подготовка	3				3					6
Общая физическая	8	8	9	9	9	8	8	8	8	75
Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	6	5	5	5	5	48
Технико-тактическая подготовка	7	7	8	8	7	7	7	7	7	65
Игровая подготовка	8	8	8	9	9	8	8	8	8	74
Медицинский и врачебный контроль	2			1			1			4
Инструкторская и судейская практика										в процессе тренировки
Контрольные нормативы	2				2					4
Участие в соревнованиях	3		3				3		3	12
Всего часов	38	28	34	33	36	28	31	28	31	288

Содержание изучаемого курса.

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Тема 2. Развитие бега в нашей стране и зарубежом.

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские, российские спортсмены на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх.

Тема 3. Личная общественная гигиена

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.
Восстановительные мероприятия.

Тема 6. Сущность спортивной тренировки

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных бегунов. Формы организаций занятий в спортивной тренировке.

Тема 7. Основные виды подготовки юного спортсмена.

Понятие о психологической подготовке юного спортсмена. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Виды проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Тема 8. Спортивные соревнования

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Почти весь педагогический процесс спортивной подготовки основан на выполнении спортсменом упражнений. Они имеют различную направленность и их число очень велико.

Бег, его элементы и варианты, выполняемые при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях является главнейшим средством подготовки начинающего спортсмена.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно - локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения делятся на:

-собственно общеразвивающие упражнения, служащие средством повышения работоспособности органов и систем организма, развитием быстроты, выносливости, увеличения подвижности в суставах, координации движений, других качеств. Применяются для общего физического развития.

К этим упражнениям относятся наклоны, повороты, размахивания и т.п., а также упражнения, выполняемые с палкой, гантелями, набивным мячом, скакалкой и другими предметами. В эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимания ног, отжимания, подтягивания, лазания и др.), на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусках: размахивания, соскоки, перевороты, подъемы). Общеразвивающими физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития;

-виды спорта, не связанные со спецификой избранной спортивной специализации и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д.; эстафетный бег).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег в шаге на правую, на левую и на обе ноги;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег толчками;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста.

Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные и спортивные игры). Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью на этапе начальной подготовки развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно составляет 170 ± 5 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость, которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода. Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин.

Общая физическая подготовка

- 1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.
- 2.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
- 3.ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Упражнения с отягощением.

Упражнения с учетом дальнейшей специализации.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по коридору школы.

Бег по пересеченной местности .

Упражнения для развития скоростной выносливости

Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м,

бег с около предельной скоростью на 100-300м,

повторное прибегание 100м с максимальной скоростью,

повторное прибегание 30-60м с максимальной скоростью,

повторное прибегание всей дистанции,

100, 400м на результат,

Участие в соревнованиях на 100, 200, 400м.и в эстафетах

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега

Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов,
бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием,
бег с горы с максимальной скоростью,
пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время,
бег с низкого старта 30, 60м под команду,
участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

Интервальный (прерывистый) метод

Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м),
переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м),
повторный бег на длительных отрезках дистанции,
интервальный бег (темповый бег),
интервальный спринт.

Соревновательный метод

Соревнования, прикидки, контрольный бег.

Дополнительные средства специальной подготовки

Бег по пересеченной местности,
тихий бег,
бег в гору,
бег по мягкому снегу,
беговые и прыжковые упражнения,

ускорения и ритмовые пробежки

Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости

Упражнения со штангой: приседание и вставание,
полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,
выпрыгивание из полуприседа,
ходьба широким выпадом,
подскоки на носках за счет работы одной стопы,
упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести

Прыжковые упражнения,
прыжки с ноги на ногу,
на двух ногах,
скачки на левой и правой ноге.

Развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения,
упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.
Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх
и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

Бег на короткие дистанции

Упражнения для совершенствования техники бега

Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой,
бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено,
бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени,
бег прыжками с ноги на ногу,
смена ног прыжками в положении стоя в шаге,
бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги,
бег и в гору и с горы,
пробегание отрезков 30-40м с ускорением,
бег по прямой на 60-80м с изменением темпа,
бег по повороту,
то же с выходом и со входом в поворот.

Упражнения для совершенствования техники низкого старта

Бег с ускорением с высокого старта,
бег с ускорением с полунизкого старта,
бег с низкого старта с сопротивлением партнера,
бег с низкого старта в гору,
бег с низкого старта по отметкам,
то же, но через набивные мячи,
пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции,
то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60м,
повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта,
бег с низкого старта с колодок.

Упражнения для совершенствования техники финиширования

Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м,
То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании,
пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

Эстафетный бег

Освоение техники и тактики эстафетного бега

Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга,
то же, но в движении шагом,
то же, но во время бега,
обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.
Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим.
Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной.
Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.
Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега.
Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.

Бег на средние и длинные дистанции

Метод непрерывного длительного бега

Медленный длительный бег,
длительный кроссовый бег,
темповый кроссовый бег,
фартлек,
длительный кроссовый бег в переменном темпе.

Тренировка в беге на короткую дистанцию

Бег на 100 м – циклическое упражнение максимальной мощности. Эффективность успешного выполнения этого упражнения зависит от скоростно-силовой подготовленности. Для подготовки в этом контрольном упражнении применяются повторные и соревновательные методы. В тренировке используется преимущественно раздельное совершенствование отдельных фаз этого упражнения, а в соревнованиях и проверках целостное его выполнение. Упражнение условно подразделяется на 4 фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Для отработки старта использую повторное пробегание, под команду или самостоятельно, отрезков по 10-15 метров сериями, по 3-5 повторений. Для отработки стартового разбега применяю повторное пробегание отрезков до 30 м под команду или самостоятельно, но с контрольным временем. Отдых между пробежками – до полного восстановления (обычно это 2-4 мин.) дыхания. Скорость бега в стартовом разбеге возрастает постепенно, за счет удлинения шагов и увеличения частоты. Важное значение для повышения скорости имеет быстрое опускание ноги вниз-назад (по отношению к туловищу), а также энергичные, но не закрепленные движения руками вперед-назад. Резкое, скачкообразное изменение длины

шагов нарушает ритм движений и ухудшает результат. Скорость бега может увеличиваться до 60 м дистанции. При беге на дистанции руки, как и в стартовом разбеге, быстро движутся вперед-назад, синхронно с ногами. Кисти во время бега полусжаты. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч вверх, спину надо держать прямо, не сутулиться. В беге необходимо стремиться к расслаблению тех мышц, которые в каждый данный момент активно участвовали в работе. Окончание дистанции (финиш) фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (обычно грудью), исключая голову, шею, ноги и руки. Чтобы быстрее преодолеть створ финиша, на последнем шаге надо резко сделать наклон вперед.

В самостоятельных занятиях можно применять упражнения с партнером и без партнера, групповые упражнения для развития и совершенствования быстроты и скорости движений.

1. Бег с низкого или высокого старта. Дозировка: (5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты) 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.
2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз по 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
3. Бег с предельной скоростью с ходу: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз по 1-2 серии.
5. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически прокрутить ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
6. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.
7. Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Дозировка: 10-20 м по 5-6 раз.
8. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: 5-6 прыжков по 2-4 серии.
9. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) на одной или двух ногах. Дозировка: 3-4 прыжка по 2-3 серии.
10. Прыжки через равномерно расставленные барьеры: 5-6 барьеров высотой 76-80 см по 5-10 раз. Выполнить с установкой на мгновенное отталкивание.
11. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим мгновенным отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: 5-8 прыжков по 1-3 серии.
12. Повторный бег на 100-150 м со скоростью 85-95% от предельной: 2-4 раза с отдыхом 8-12 минут.
13. Повторный бег на 150-300 м предельно быстро: 1-2 раза с отдыхом до восстановления дыхания.

Скоростно-силовые упражнения применяются после скоростной работы. Не рекомендуется сочетать в одном занятии работу над развитием максимальной скорости с работой на силовую и скоростную выносливость в больших объемах или до отказа.

Тренировка в беге на длинную дистанцию.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного или целостного организма.

При решении задачи развития выносливости наиболее приемлемым для всех категорий занимающихся, самым простым и доступным упражнением является бег трусцой.

С постепенным переходом на непрерывное пробегание 4-6 км, в равномерном темпе, со скоростью от 6-5 до 5-4 минут на 1км. 1раз в 2-3 недели, лучше всего в выходной день можно пробежать и более длинную дистанцию – 6-7км в равномерном темпе с той же скоростью. Периодически можно пробегать с более высокой скоростью (4,0- 4,5мин на 1км), и дистанцию 5-6км, но такая работа может выполняться не чаще, чем 1 раз в неделю.

Подготовка к контрольным проверкам в беге на 1000-3000м.

Тренировка на все дистанции, обязательно должна состоять из 2 этапов:

1. « Базового, в котором решаются задачи развития и совершенствования общей выносливости.
2. Специально – подготовительного, в котором решаются задачи специальной подготовки

Функциональная («базовая») подготовка осуществляется в процессе выполнения длительных равномерных пробежек на 3км и более со скоростью 6 - 7,0мин на 1км. Повышение критической скорости и способности к ее удержанию тренируется в процессе темпового кроссового бега, повторного пробегания отрезков 600-1500м со скоростью выше соревновательной. Для совершенствования скоростных возможностей используется также повторный и интервальный бег на отрезках от 100 до 400метров. Для более эффективной подготовки сначала развивают общую выносливость, затем специальную.

На 1 этапе необходимо в начале увеличить общий объем работы, а затем постепенно снижать его с повышением интенсивности работы.

В специальной подготовке в беге на этих дистанциях большое значение имеет способность удерживать как можно дольше нужную скорость, повышение экономичности работы за счет совершенствования техники бега, а также умение «терпеть» и противостоять развивающемуся утомлению.

В связи с этими задачами тренировочного процесса в данном случае являются :

- 1) Повышение функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательной системы;
- 2) Повышение критической скорости бега и способности к ее удержанию;
- 3) Совершенствование способности к перенесению больших величин кислородной задолженности;
- 4) Развитие волевых качеств.

Программа « базовая» тренировка одинакова для обеих дистанций. Различия имеются лишь в скорости выполняемой беговой работы. Содержание этапов специальной подготовки несколько меняется: эти этапы должны быть более насыщены темповой работой.

Не в коем случае нельзя форсировать объемы и интенсивность работы на выносливость, нагрузку необходимо повышать постепенно.

Как известно, ведущими факторами, определяющими результаты в беге на средние и длинные дистанции, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовка.

Бег является простой и естественной локомоцией, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т.е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено: колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы при беге следует ставить по одной прямой линии.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым

углом, кисти свободно собраны в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Освоение техники бега начинается на этапе начальной подготовки с создания представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером, показ и разбор плакатов по технике бега. Так же идет обучение технике высокого старта, финиширования, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; технике бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»); технике передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 метров с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

Тактическая подготовка бегунов

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели: показ запланированного результата; выигрыш соревнования или быть в числе призеров; выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как самочувствие; состояние спортивной формы; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения.

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения.

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет решающего значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Контрольные нормативы

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно-тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Проведение контрольного тестирования осуществляется в мае

Нормативы оценки показателей физической подготовленности при проведении контрольных нормативов по легкой атлетике на конец учебного года в спортивно-оздоровительной группе 11-13 лет

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Нормативы оценки показателей физической подготовленности при проведении контрольных нормативов по легкой атлетике на конец учебного года в спортивно-оздоровительной группе 14-16 лет

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	—	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	—

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою школу, село, район, республику. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей

необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие средства и оборудование, инвентарь

1. Спортивный зал
2. Раздевалки для спортсменов
3. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные-10 штук, мячи баскетбольные-10 штук, мячи набивные(1 кг)-10 штук, мячи набивные(2-3 кг)-10 штук, гранаты-5 штук, мячи для большого тенниса-10, скакалки-10 штук
4. Маты гимнастические
5. Ноутбук
6. Дидактические материалы
7. Тематическая литература

Список литературы

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
9. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
10. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

Литература для учащихся

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- 3.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 4.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
6. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
7. Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Бесспорно, материально-техническая база, то есть условия внешней среды для занятий легкой атлетикой, - очень важная часть спортивной подготовки.

Природные условия. В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

Простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Снаряды: малые мячи 150 грамм, гранаты 300 грамм. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, канаты, стартовые колодки, высокая и низкая перекладины.

Использование разнообразных мест занятий не только повышает эмоциональный фон, но и формирует более совершенную технику движений, основанную не на жестком стереотипе двигательного навыка, а на его подвижности. На этой основе повышается психическая устойчивость и способность проявлять волевые качества.