

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕООБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 129»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 29 августа, 2023 года

«Утверждаю»
Директор И.А. Воронина
Приказ № 323-ОД
От 29 августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Филичкин Валерий Павлович
Учитель физкультуры

Пояснительная записка

Дополнительная обще развивающая программа по легкой атлетике является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов МБОУ «Школа №129» и составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ(ред. от 07.06.2013), приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Актуальность программы очевидна. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников, имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и колледже, предоставляет студенту право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения _направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности.

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Адресат программы – программа рассчитана на учащихся 6-11 классов.

Набор учащихся в группы свободный и добровольный, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие учащихся, подготовленных слабее. При наборе в группу ребят старшего возраста, учитывается увеличение физической нагрузки.

Учебный план, рассчитанный на 36 рабочих недель, в котором предусматривается расписание тренировочных занятий, тренировочные занятия по предметным областям, самостоятельная работа обучающихся, промежуточная аттестация.

Формы обучения и виды.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия; самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях).

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений.

Примерная схема разминки:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений (5-10 мин.);
2. Специальные беговые упражнения (5-10 мин.);
3. Игры и эстафеты (10-15 мин.);
4. Освоение беговых упражнений (5-10 мин.).

5. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычая, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из- за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувыроков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития силы: упражнения с резиной;

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, 60 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения;

Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на поясе, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувыроков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны; стоя на месте в беге, в прыжках; повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

Техническая подготовка легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

обучающие:

- обучение технике легкоатлетических упражнений;
- формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта;
- достижение первых спортивных результатов.

воспитывающие:

- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремленности, смелости, воли, решительности и самодисциплины;
- профилактика асоциального поведения, социально-значимых заболеваний.

развивающие:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития и функциональной подготовленности;
- развитие физических способностей;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

1.2. Содержание программы

Учебный план

№п /п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	-	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	-	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	13	-	13
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	19	4	19

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

1.4. Планируемые результаты

Личностные УУД:

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности,
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Метапредметные УУД:

- сформированность принципов ЗОЖ.

Предметные УУД:

- стремление овладеть основами техники бега, прыжков,

- расширение знаний по вопросам правил соревнований,
- освоение техники бега на короткие и средние дистанции,
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

В результате изучения раздела «Легкая атлетика » курса «Физическая»

1.5. Комплекс организационно-педагогических условий

Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избегания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного легкоатлета должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затруднённых и облегчённых условиях.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

Тренировочный процесс юного легкоатлета должен рассматриваться как целостная динамическая система, где решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определёнными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программу тренировки.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребление кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряжённой мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателем её концентрации. Известно, что все физические качества развиваются не равномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения мировой литературы (трудов отечественных и зарубежных учёных) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие:

- морфометрические показатели. Рост;
- сила;
- быстрота;
- скоростно-силовые качества;
- выносливость;
- анаэробная выносливость;
- гибкость.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Мес- яц	Чис- ло	Врем- я про- веде- ния	Форма заняти- я	Коли- чество часов	Тема занятия	Место проведения
1.				группо- вая	1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.	спортивный зал
2.				группо- вая	1	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	спортивный зал
3.				группо- вая	1	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	спортивный зал
4.				группо- вая	1	Подвижные игры	спортивный зал
5.				группо- вая	1	Основы техники легкоатлетических видов	спортивный зал
6.				группо- вая	1	Основы техники легкоатлетических видов. Бег.	спортивный зал
7.				группо- вая	1	Основы техники легкоатлетических видов. Прыжки в высоту.	спортивный зал
8.				группо- вая	1	Основы техники легкоатлетических видов. Прыжки в длину.	спортивный зал
9.				группо- вая	1	Основы техники легкоатлетических видов. Метание.	спортивный зал
10.				группо- вая	1	Подвижные игры.	спортивный зал
11.				группо- вая	1	Подвижные игры	спортивный зал
12.				группо- вая	1	ОФП. Выносливость.	спортивный зал
13.				группо- вая	1	ОФП. Бег на отрезке 100-200- 300м.	спортивный зал
14.				группо- вая	1	ОФП. Кроссовая подготовка.	спортивный зал
15.				группо- вая	1	ОФП. Быстрота. Развитие быстроты.	спортивный зал
16.				группо- вая	1	ОФП. Старты и стартовый разгон.	спортивный зал
17.				группо- вая	1	ОФП. Повторный бег.	спортивный зал
18.				группо- вая	1	ОФП. Гибкость. Развитие гибкости.	спортивный зал
19.				группо- вая	1	ОФП. Обучение барьерному бегу	спортивный зал
20.				группо-	1	ОФП. Переменный бег.	спортивный зал

			вия			
21.			группо вая	1	ОФП. Сила.	спортивный зал
22.			группо вая	1	ОФП. Спортивно-силовые упражнения.	спортивный зал
23.			группо вая	1	ОФП. Силовые упражнения. Переменный бег.	спортивный зал
24.			группо вая	1	ОФП. Ловкость	спортивный зал
25.			группо вая	1	ОФП. Прыжковые упражнения. Повторный бег.	спортивный зал
26.			группо вая	1	ОФП. Кроссовая подготовка	спортивный зал
27.			группо вая	1	СФП. Скоростно-силовая подготовка	спортивный зал
28.			группо вая	1	СФП. Силовые упражнения. Повторный бег.	спортивный зал
29.			группо вая	1	СФП. Специальная выносливость.	спортивный зал
30.			группо вая	1	СФП. Кроссовая подготовка	спортивный зал
31.			группо вая	1	СФП. Специальная сила	спортивный зал
32.			группо вая	1	Техническая подготовка. Бег.	спортивный зал
33.			группо вая	1	Техническая подготовка. Прыжки в длину.	спортивный зал
34.			группо вая	1	Техническая подготовка. Прыжки в высоту.	спортивный зал
35.			группо вая	1	Техническая подготовка. Метание.	спортивный зал
36.			группо вая	1	Аттестация	спортивный зал

2.2. Условия реализации программы

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивная площадка, разметка для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, секундомер, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений. Для теоретических занятий используется учебный кабинет.

2.3. Формы аттестации – сдача нормативов, соревнования.

2.4. Оценочные материалы.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ Для групп начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,5-10,3	10,4-10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
4	Бросок н/мяча из-за головы	350	300	250	300	250	220
5	Бег на 1000 м	4.0	4.35	4.65	4.45	4.65	4.80

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ Для групп начальной подготовки 2-го года обучения

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м.	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	350	300	250
6	Бег 1500 м.	6.10	6.20	6.30	7.10	7.20	7.30

2.5. Методические материалы

Годичный цикл подготовки бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период бегуны принимают участие в 4 – 6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй более продолжительный соревновательный период

следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный, специализированной подготовки, основной соревновательный.

В первом подготовительном периоде на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, спортивные игры, ощерзывающие гимнастические упражнения, другие виды легкой атлетики.

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.

2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.

2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 м на 1-2%.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 3-5 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств главным образом средствами ОФП.

2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта и по дистанции.

2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники бега в условиях соревнований.

2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100-400 м на 2-3%.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

2. Улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним.

Программный материал для практических занятий.

Обучаться и совершенствовать в технике спринтерского бега следует на протяжении всего года, широко используя с этой целью бег с ускорением, пробегание отрезков не в полную силу, а также специальные подготовительные упражнения, которые должны занимать в тренировке важное место.

Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахах, ударах, бросании и толкании легких предметов, отталкиваниях, поворотах и др., выполняемые с максимальной возможной быстротой. Особенно рекомендуются максимально быстрые движения, в которых основную работу выполняют те мышечные группы, которые активно участвуют в беге. Каждое упражнение выполняется 10 - 15 сек., несколько раз, с перерывом 2-3 мин. Для развития быстроты и овладения техникой спринтерского бега используются специальные упражнения, выполняемые на месте и с продвижением: упражнения, в той или иной мере

имитирующие беговые движения, и упражнения бегового характера. Выполняются они в максимально быстром темпе, но свободно. Такие упражнения способствуют развитию быстроты не столько путем усиления мышц, сколько благодаря совершенствованию соответствующих нервных процессов, улучшению двигательной координации, овладению рациональной техникой. Поэтому на первых порах, пока ученики не овладели такими упражнениями, не следует добиваться максимальной быстроты их выполнения. В дальнейшем достижение максимальной быстроты в таких упражнениях будет главной задачей.

Из упражнений для развития быстроты, выполняемых на месте, наиболее распространены следующие:

1. Бег, высоко поднимая бедра.
2. Бег, высоко поднимая бедра с опорой руками о гимнастическую стенку.
3. Лежа на спине ноги вверх, движение ногами как при беге.
4. Стоя на одной ноге, выносить другую как при беге, бедром вверх-вперед, затем вниз - назад (голень идет вперед) и далее сгибать сзади. Пронося маховую ногу назад, стопой быстро и энергично касаться земли.

Из упражнений, выполняемых с продвижением, наиболее часто применяются:

1. Смешанный бег мелкими, но максимально быстрыми свободными шагами. Обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз - назад.
2. Бег, высоко поднимая бедра с последующей загребающей постановкой ноги близко к проекции о. ц. т. тела на дорожку.
3. Бег малыми прыжками с полным отталкиванием стопой. Приземляться на выпрямленную ногу.

Упражнения 1-3 эффективны для развития быстроты в том случае, если бегун делает в единицу времени больше шагов, нежели в максимально быстром беге.

4. С ходу максимально быстрый бег на 10-15 м. с возможно большим количеством шагов.
5. С ходу максимально быстрый бег на 10-15 м. с наименьшим количеством шагов.
6. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с минимально возможными для этого усилиями.
7. Бег точно по линии с различной скоростью - по прямой и по дугам различного радиуса (приближенным к радиусам беговой дорожки).
8. Бег по наклонной дорожке ($1,5\text{--}2,5^\circ$) вниз с выходом на горизонтальную ее часть.

Для развития силы мышечных групп используются следующие специальные упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедер при незначительном продвижении вперед. Упражнение выполняется в среднем и быстром темпе, каждый раз «до отказа». К началу летнего сезона спринтер должен свободно поднимать каждое бедро не менее 300-350 раз подряд и в быстром темпе - до 180-200 раз.
2. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется отталкивающая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение большие вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Проделывать упражнение каждый раз «до отказа». Спринтер должен быть способен к началу лета сделать подряд не менее 160-200 таких шагов.
3. Бег, прыжками вперед, стараясь добиться наибольшей длины шага при минимальном угле отталкивания.
4. Продвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка упруго сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Каждый спринтер должен быть способен пройти так к началу лета не менее 600-800 м.

5. Бег возможно широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны бедра.
6. Стоя на одной ноге, проводя выпрямленную другую назад, разрывать песок шипами туфель. Это упражнение для укрепления мышц задней стороны бедра.
7. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м. в разные стороны (для укрепления голеностопных суставов). Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м. с различной скоростью.
8. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема.

Спринтеру следует выполнять упражнения на гибкость не только на занятиях, но и в свободное время. Особое внимание надо уделять растягиванию мышц задней поверхности бедер (наклоны вперед с прямыми ногами – сидя, стоя), растягиванию приводящих мышц и мышц передней поверхности бедер.

3.Список литературы

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
3. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. ...канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Террапорт, 2000. - 240 с.
- б. КалиодаВ.И, ЧеркашинВ.П. Многолетняя подготовка спортсменок в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011 – 93с.
8. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.
9. Назаров В.Т. Движение спортсмена. 1984.
10. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.
11. Пирогова И.А., Иващенко Л.Я., Странко Н.Л. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
12. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
13. Тер-Ованесян Т. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.