

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2013 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДОД
«Слободо-Туринская ДЮСШ»
 С.Г. Захарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**
(для групп начальной подготовки)

Программа рассчитана
на учащихся с 9 до 12 лет
Срок реализации программы: 3 года

Тренер-преподаватель: С.М.Потапова

с. Туринская Слобода, 2013

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Организационно-методические указания	6
1.2. Учебный план	11
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
2.1. Теоретическая подготовка	11
2.2. Техническая подготовка	14
2.3. Медико-биологический контроль	15
2.4. Восстановительные средства.....	16
2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	17
3. СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	21
3.1. Нормативы по общей и специальной физической подготовке	21
3.2. Материально-техническое обеспечение	22
ЛИТЕРАТУРА	24

Пояснительная записка

Легкой атлетикой занимаются широкие слои населения нашей страны.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Эта программа составлена для одного из видов л/атлетики: бега на средние и длинные дистанции.

Бег - естественный способ передвижения, наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта.

Бег влияет на повышение работоспособности всего организма, так как вовлекаются в работу почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, значительно повышается обмен веществ.

Длительный бег с небольшой скоростью имеет гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления, закаливания организма занимающихся.

Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам и служит отличным средством для развития выносливости.

Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Бег - одно из основных средств всестороннего физического развития. Этим и объясняется большой удельный вес бега в тренировках не только легкоатлетов, но и занимающихся другими видами спорта, а также как средство активного отдыха, оздоровление и сохранение работоспособности.

Из всех видов легкой атлетики бег - наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике виды бега и эстафеты занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств агитации и пропаганды занятий физической культурой.

1. Нормативная часть

Нормативно – правовая база, обеспечивающая деятельность педагога:

1. Основные положения Конвенции о правах ребенка.
2. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
4. Легкая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Москва. Советский спорт. 2004г.
5. ФГОС начального общего образования./ Приказ МО РФ от 06.10.2009. № 373.
6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010
8. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. № 03-296;

Программа раскрывает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий

Главная цель программы – Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного результата.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям л/атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:
доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,
культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Основные цели на этапе начальной подготовки:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- профессиональное самоопределение;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)

- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи обучения и тренировки на этапе начальной подготовки:

- создание правильного представления о технике бега;

- определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся;

- обучение основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;

- ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции;

- развитие физических и морально-волевых качеств;

- укрепление здоровья и закаливание учащихся.

Ожидаемые результаты по окончании начального этапа подготовки:

Воспитанник будет знать.

Правила поведения учащихся при занятиях спортом.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.

Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Общее понятие о технике спортивного упражнения.

Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Воспитанник будет уметь:

Проводить самостоятельную разминку.

Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.

Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.

Выполнять общефизические упражнения.

Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

Спланировать собственный режим труда и отдыха.

Соблюдать личную гигиену.

Использовать простейшие виды закаливания.

Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

Умение работать в команде.

Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

1.1 Организационно-методические указания

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью занимающихся. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов, видеоматериалов. Практические занятия проводятся круглогодично. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания-принцип оздоровительной направленности.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Экспериментальные исследования позволили выявить следующие особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

2. При подготовке юных спортсменов особо важное значение имеет принцип целенаправленности разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

В процессе многолетней тренировки спортсмена неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки. Однако соотношение между ними постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

3. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае; если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и их плавное нарастание на протяжении ряда лет.

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

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 и ходьбы 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 и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

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 ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

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 у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты 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.

Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание 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 или квалифицированным бегуном, показ и разбор плакатов по технике бега.

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 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. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

Основной формой проведения является тренировочное занятие, которое делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач занятий, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть занятия включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;
- Подготовительные упражнения;
- Ходьба по горкам в лесу и в парке;
- Выполнение круговой тренировки на свежем воздухе;
- Развитие силовых качеств на тренажерах;
- Зимой – катание на лыжах, катание на санках с горок с обязательным преодолением горок шагом;
- Игры;
- Упражнения для обучения техники двигательного действия;
- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия.

Методы организации занимающихся

- Фронтальный метод
- Поточный метод
- Метод групповых занятий
- Круговой метод

Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме.

На этап начальной подготовки принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Наполняемость групп: НП-1 – 15 человек; НП-2, НП-3 – 14 человек.

Данная программа составлена для групп начальной подготовки обучения, рассчитана на 41 учебную неделю. Учебная нагрузка: 1 год- 6 часов в неделю, 2 год – 6 часов в неделю, 3 год – 9 часов в неделю. Направленность – физкультурно-спортивная. В конце года учащиеся сдают итоговые контрольные упражнения, которые прилагаются к программе. Программа рассчитана на детей в возрасте от 9 до 12 лет. Срок реализации программы 3 года.

1.2 Распределение учебных часов по годам обучения в ДЮСШ

№ п./п	Разделы подготовки	Начальная подготовка		
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	9	9	13
2	Общая физическая подготовка	99	99	130
3	Специальная физическая подготовка	49	49	74
4	Техническая подготовка	83	83	133
5	Участие в соревнованиях	3	3	16
6	Углубленное медицинское обследование	3	3	3
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-
8	Инструкторская практика	-	-	-
9	Общее количество часов в год	246	246	369
10	Общее количество часов в неделю	6	6	9

2. Методическая часть

2.1 Теоретические занятия

.№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания.
2.	Развитие легкой атлетики в СССР и за рубежом.	Возникновение и история Олимпийского движения. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Участие легкоатлетов в чемпионатах и Европы и мира, Олимпийских играх. Краткая характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики в городе, крае, России. Международная легкоатлетическая федерации (ИААФ).
3.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред

		курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки.
5.	Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
6.	Врачебный самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
7.	Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
8.	Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.
9.	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки	Понятие и значение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Ведение дневника спортсмена. Многолетнее планирование тренировки, годовое и месячное планирование.
10.	Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
11.	Правила соревнований в легкой атлетике	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности главного секретаря, зам. главного судьи, стартера и его помощника, судьи на дистанции, судьи на финише, секундометриста.

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее

физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всем этапе учебно-тренировочного процесса.

Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные **Общеразвивающие упражнения**. В группах начальной подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.).

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (спортивные игры, акробатика).

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелазаниями. Комбинированные эстафеты. Бег на средние и длинные дистанции.

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Задачи обучения и тренировки техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.

2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости .
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с нужной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 м. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м самостоятельно и под команду. Выполнение команд "на старт", "внимание", "марш" при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60 м с около предельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине, и т. д.) на отрезках до 40 м. Повторный бег на отрезках 120-150 м в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта. Туристические походы и пешие прогулки до 8 км.

2.2 Техническая подготовка

Техника это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Выполнение легкоатлетического упражнения всегда связано с сознанием спортсмена, с проявлением им волевых и физических качеств, с определенными навыками с уровнем функциональной подготовленности органов и систем с двигательной деятельностью в определенных условиях внешней среды.

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетам силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы. При соблюдении общих закономерности кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники является ее эффективность и экономичность.

Целостное действие – бег, прыжок, метание – можно разделить на части (например, разбег – часть прыжка), на составляющие их элементы (например, шаг разбега), на моменты определяющие отдельные положения тела спортсмена (например, заключительный момент отталкивания в беге). Выделяются также фазы, показывающие период из одного положения конечности или тела в другое (например, опорные и безопорные фазы в беге, в прыжках).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

2.3 Медико – биологический контроль

Основными задачами медико – биологического контроля являются следующее:

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий бегом на средние, длинные дистанции
2. Систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом ДЮСШ.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Изучить представленные в таблице показатели и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Внешние признаки утомления:

Признаки усталости	Степень утомления		
	небольшая	значительная	резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное. Ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль. Жжение в груди, тошнота

2.4 Восстановительные средства

Наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления работоспособности юных бегунов. Из дополнительных средств – систематическое использование гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств.

В полном объеме (3-4 год обучения) следует использовать педагогические средства восстановления, где особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных спортсменов. А также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина

дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.). Для контроля за переносимостью нагрузок можно использовать данные, представленные в таблице.

Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, организация культурного досуга, создание хороших бытовых условий и т.д.

После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами являются местный массаж, локальные прогревания.

Рекомендуем основные восстановительные средства и методику их применения в подготовке юных бегунов на выносливость.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течении 5-10 мин. Постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа – положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц. Которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38С).

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню;
- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

2.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитание юного спортсмена должно быть комплексным процессом, условно его можно представить состоящим из трех компонентов:

- воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали;
- воспитание волевых качеств и психологическая подготовка;

- воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде легкой атлетики.

Воспитание юного легкоатлета осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах. Кроме того, на формирование идейности оказывают влияние средства массовой информации: кино, телевидение, радио, газеты и журналы.

Тренер в процессе подготовки должен учитывать все факторы воздействия на занимающихся 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, часто с трудом поддающиеся школьному коллективу и семье. 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 занимающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми, выдающимися спортсменами и тренерами, героями Великой Отечественной войны и ветеранами.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений, в рассказы о выдающихся отечественных бегунах.

Такие рассказы способствуют воспитанию патриотических и интернациональных убеждений. В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать очень большой 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. Победить слабого несложно. Значительно труднее победить равного или более сильного спортсмена, поэтому процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Развитие воли начинается порой с самого обыкновенного, прежде всего с отказа от многих вредных привычек и неорганизованности.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания. Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить свою страну, республику, регион, город, на желании подготовиться к трудовой деятельности и защите Родины. А также чувство долга перед коллективом - это 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. Чем сильнее конкуренция, тем больше наступает утомление, с которым надо активно бороться. Трудности возникают и в связи с внешними климатическими условиями (плохая погода, сильный ветер и т. д.). Всему этому надо научить юных спортсменов. У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления и т. д. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть это волнение и вести спортивную борьбу за победу, за запланированный результат, поэтому необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. Воля к победе - ее воспитание и проявление неразрывно связаны 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 смог успешно проявить себя в соревнованиях любого самого 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.

Воспитание психических качеств, отвечающих требованиям избранного вида легкой атлетики, формирование конкретных мотивационных основ и установок на достижения, регулирование эмоционально-волевых проявлений в процессе тренировки и соревнований - вот

конкретные задачи специальной психологической подготовки, решаемые тренером и спортсменом. Однако любые соревнования обычно заканчиваются успехом одних и поражением других спортсменов. В нашей спортивной жизни уже укрепилась привычка все внимание отдавать победителям. Они у всех на виду, их поздравляют, ставят в пример другим. Это и понятно - целью спортивной борьбы является победа, а победители - герои спорта. Но среди проигравших также много талантливых спортсменов, особенно у юношей, способных в дальнейшем побеждать на самых крупных соревнованиях. Обычно проигравшим почти не уделяется внимания. Чаще всего тренеры и руководители отходят от заключения, что причиной проигрыша является плохая морально-волевая подготовленность. Однако это самое простое объяснение срыва, и оно не всегда объективно, поэтому тренеру надо детально разобраться в причинах плохого выступления в соревнованиях своих учеников. Если в основе срыва лежат ошибки тактического, технического характера, нерациональная подводка к старту, необходимо в спокойной беседе разъяснить спортсмену причины срыва и наметить пути устранения недостатков.

Однако среди причин отдельных срывов имеются и такие, которые связаны с нарушением режима, дисциплины, разгильдяйством, меркантильными интересами. В этом случае необходим другой подход к неудачникам. Их следует достаточно жестко разобрать на собрании коллектива, который самостоятельно, и даже без тренеров, разберет отношение таких спортсменов к тренировке и соревнованиям, к нормам поведения людей.

Обычно такой комплекс мероприятий помогает спортсменам правильно оценить свое поведение и изменить отношение к тренировочному процессу.

Воспитание профессиональных навыков и умений складывается из обучения поведению на соревнованиях, в период подготовки к ним, в тренировочных занятиях и в дни относительного отдыха.

Поведение спортсмена на соревнованиях достаточно консервативно и является результатом того, что было получено им в ходе подготовки. Редко случается, когда спортсмен, негативно проявляющий себя в ходе подготовки, положительно ведет себя в соревновании. Точно так же недостатки (ошибки), полученные в ходе подготовки, приводят к ошибкам в соревновании. Именно в условиях острой спортивной борьбы, когда необходимо быстро и самостоятельно принять решение, выявляются недоработки в воспитательном процессе.

3. Система контроля и зачетные требования

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов. Перевод учащихся из группы в группу производится решением тренерского совета с учетом выполнения нормативов и данных комплексного контроля.

ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 60 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши)*.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1). **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2). **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3). **Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т. о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Подтягивание на перекладине** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

5) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. *Критерием, служит минимальное время.*

б) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т. е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3.1. Нормативы по общей и специальной физической подготовке

Нормативы		НП-1	НП-2	НП-3
- Бег 3x10 м.,с	М	8,2	8,0	7,8
	Д	8,4	8,2	8,0
Бег на месте за 10 сек., кол-во раз	М	20	25	30
	Д	20	25	30
Наклон вперед из положения сед ноги врозь, см	М	10	10	11
	Д	15	16	18
Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	М	15	16	20
	Д	21	23	25
- Бег 30 м.,с	М	5,5	5,3	5,2
	Д	5,6	5,4	5,3
Бег 60 м.,с	М	-	10,0	9,8
	Д	-	10,3	10,0
Бег 300 м.,с	М	56,0	53,0	50,0
	Д	59,0	56,0	53,5
Бег 1000 м., мин.	М	без учета	без учета	
	Д	времени	времени	
Прыжок в длину с места, см	М	-	-	
	Д	170	185	
СУММА БАЛЛОВ		-	-	580
		6	7	8

3.2 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

- спортивной площадки с асфальтовым покрытием;
- тренажерного зала;

- спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по легкой атлетике;
- легкоатлетической одежды и специальной обуви;
- видеозаписей тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира;
- видеотехнического и коммуникационного оборудования.

Литература

1. Бег на средние и длинные дистанции. Система подготовки. Под редакцией В.В.Кузнецова, М., ФиС, 1982.
2. Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира. Метод. Рекомендации. М.Я. Набатникова, М., ВНИИФК, 1984.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев, Здоровье, 1984.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, Киев, Здоровье, 1990.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки бегунов на средние дистанции., М., ВНИИФК, 2003.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977.
7. Легкая атлетика (бег на средние дистанции). Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. М., Советский спорт, 1989.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, М., 1995.
9. Травин Ю.Г. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции. М., ГЦОЛИФК., 1991.
10. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2007.