

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Легкая атлетика» для групп спортивно-оздоровительных» составлена и разработана в соответствии:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 06.12.2011 № 412-ФЗ, письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.04.2014 г. № 19-1934/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ», на основании Постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в области физической культуры, спорта и образования.

**Легкая атлетика – вид спорта**, объединяющий естественные для



человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость, точность и красота движений.

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.

Можно считать, что занятия легкой атлетикой являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребности личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

**Легкая атлетика** – часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы по физической культуре обучающихся, в планы тренировочной работы со спортсменами всех видов спорта. В Сланцевской ДЮСШ (далее – школа) легкая атлетика является профилирующим видом спорта с 1959 года.

При разработке данной дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по легкой атлетике использован многолетний опыт работы педагогов школы с детьми. Данная программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.



Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером-преподавателем сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе спортивно-оздоровительного этапа помогает решить эту задачу и привлечь дополнительно к активным занятиям физической культурой и спортом позитивно ориентированных детей и подростков. Дети, не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения, зачисляются на спортивно-оздоровительный этап.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся 9-18 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их способностей, уровня физического развития и подготовленности. Комплектование групп, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

**Основной целью** программы является создание условий для развития

способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, за счет объединения задач по укреплению здоровья занимающихся, приобщению их к здоровому образу жизни и усвоению основ избранного вида спорта.

В процессе занятий обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (весь период) должны решаться следующие **задачи**:

- гармоничное физическое развитие;
- разносторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники выполнения легкоатлетических упражнений;
- формирование позитивного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;
- обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса; изучение теоретических основ в области анатомии, физиологии, теории и методики физической культуры и спорта.

Возраст детей: от 7 лет до 18 лет

Сроки реализации: до 9 лет

Этапы:

1. Спортивно-оздоровительный этап 1 – 2 год;
2. Спортивно-оздоровительный этап 3 – 4 год;
3. Спортивно-оздоровительный этап 5 – 6 год;
4. Спортивно-оздоровительный этап 7 – 9 года;

### **1.1. Формы занятий по легкой атлетике:**

- групповые учебно-тренировочные занятия; (теоретические и практические);
- домашние задания;
- самостоятельные занятия;
- тестирование;
- участие во внутришкольных соревнованиях;
- летний оздоровительно-спортивный лагерь и другие формы отдыха;

## 1.2. Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп спортивно-оздоровительного этапа

Период обучения	Возраст обучающихся	Наполняемость	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (недельные часы)
весь	7-18 лет	15-30	6

## 1.3. Ожидаемые результаты

1. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития обучающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС, ЖЕЛ).
2. Стабильность состава обучающихся (посещаемость).
3. Положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение основами техники легкоатлетических упражнений.
5. Выступление в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.
6. Перевод на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по легкой атлетике.

### Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой.
3. Учет личностных достижений обучающихся.

## 1.4. Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных результатов.



Один из главных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом – правильный выбор **контрольных упражнений (тестов)**. Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

## Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки:

Этап обучения	Группа	Возраст (лет)	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения	
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка
Спортивно – оздоровительный этап	СОГ-1	7-8	12	выполнено
	СОГ-2	9-11	12	выполнено
	СОГ-3	12-15	12	выполнено
	СОГ-4	16-18	12	выполнено

Для перевода в следующую группу спортсменов должен получить за каждое тестовое упражнение не менее 3 баллов. Баллы выставляются в соответствии с прилагаемыми таблицами с учетом возраста ребенка.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке детей для спортивно-оздоровительных групп:**

**7-8 лет**

№	Виды испытаний	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (с)	5,8	6,4	7,4	6,2	6,7	7,6
2	Бег 1000 м (мин, с)	5,00-	5,30	6,20	5,10	6,20	6,40
		4,50	5,20	6,10	5,20	6,10	6,30
3	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 1 мин (раз)	30	26	20	26	20	14
		32	28	22	28	22	16
4	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90	125	105	85
		135	115	95	130	110	90

**9-11 лет**

№	Виды испытаний	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (с),	5,5	6,0	7,0	5,8	6,3	7,2
	60 м (с)	10,4	11,0	11,8	10,6	11,2	12,2
		10,2	10,8	11,5	10,4	11,0	12,0
2	Бег 1000 м (мин, с)	4,40	5,10	6,00	5,10	6,00	6,20
		4,30	5,00	5,50	5,00	5,50	6,10
		4,10	4,40	5,30	4,40	5,30	5,50
3	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 1 мин (раз)	34	30	24	30	24	18
		36	32	26	32	26	24
		38	34	28	34	28	26
4	Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	135	115	95
		145	125	105	140	120	100
		155	135	115	150	130	110

**12 -15лет**

№	Виды испытаний	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (с)	10,0	10,6	11,3	10,2	10,8	11,8
		9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,6
		9,5	10,1	10,8	9,7	10,3	11,4
2	Бег 1000 м (мин, с)	4,10	4,40	5,30	4,40	5,30	5,50
		4,00	4,20	5,20	4,30	5,20	5,40
		3,50	4,10	5,10	4,20	5,10	5,30
3	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 1 мин (раз)	40	36	30	36	30	28
		42	38	32	38	32	30
		44	40	34	40	34	32
4	Прыжок в длину с места (см)	165	145	120	160	140	115
		175	155	125	170	150	120
		190	165	140	185	160	125

**16-18 лет**

№	Виды испытаний	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (с)	9,2	9,8	10,5	9,3	10,0	11,0
2	Бег 1000 м (мин, с)	3,40	4,00	5,00	4,10	5,00	5,20
3	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 1 мин (раз)	46	42	36	42	36	34
4	Прыжок в длину с места (см)	220	180	150	205	175	135

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода обучающихся на этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	Результат	Девушки	Результат
Скоростные	20 м с ходу	3,4 сек	20 м с ходу	3,8 сек
	50 м со старта	8,8 сек	50 м со старта	9,5 сек
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	180 см	Прыжок в длину с места	150 см
	Бросок набивного мяча 2-мя руками снизу вперед	9 м	Бросок набивного мяча 2-мя руками снизу вперед	7.50

## 2. Учебный план

### Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп

Примерное годовое планирование программного материала для  
спортивно-оздоровительных групп отделения лёгкой атлетики при  
занятии один раз в неделю

№	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам									Итого часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
<b>Теоретическая подготовка:</b>		2	1							1	4
1	Основы физической подготовки		1								1
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1									1
3	Правила безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями различной направленности. Профилактика травматизма на занятиях.(инструктаж)	1								1	2
<b>Практическая подготовка:</b>		7	7	7	6	6	9	8	9	14	74
1.	Общая физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	20
2.	Специальная физическая подготовка		2	2	2	2	4	4	4	4	24
3.	Техническая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	4	20
4.	Спортивные и подвижные игры	2		1			1		1		4
5.	Участие в соревнованиях: внутри группы общешкольные									2	2
6.	Контрольные нормативы	2								2	4
<b>Общее количество часов</b>											<b>78</b>

Примерное годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительной группы отделения лёгкой атлетики при занятии три раза в неделю

№	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам								Итого часов	
		09	10	11	12	01	02	03	04		05
<b>Теоретическая подготовка:</b>		2		1	1		1	2		1	8
1	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1			1			1			3
2	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена			1				1			2
3	Правила безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями различной направленности. Профилактика травматизма на занятиях (инструктаж)	1					1			1	3
<b>Практическая подготовка:</b>		28	28	24	26	20	24	26	26	24	226
1.	Общая физическая подготовка	8	10	8	8	8	8	8	8	6	72
2.	Специальная физическая подготовка	4	6	5	6	2	6	6	6	6	47
3.	Техническая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	3	33
4.	Спортивные и подвижные игры	8	8	7	6	8	6	6	8	7	64
5.	Участие в соревнованиях: внутри группы	2	-	-	2	-	-	2	-	-	6
	общешкольные	-									
6.	Контрольные нормативы	2	-	-	-		-	-	-	2	4
<b>Общее количество часов</b>										<b>234</b>	



№	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам								Итого часов	
		09	10	11	12	01	02	03	04		05
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
1.	Состояние и развитие легкой атлетики в России и мире	1				1					2
2.	Основы физической подготовки		1				1				2
3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1			1			1			3
4.	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена			1				1			2
5.	Спортивные соревнования и их значение		1						1		2
6.	Правила соревнований по легкой атлетике		1		1		1		1		4
7.	Правила безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями различной направленности. Профилактика травматизма на занятиях (инструктаж)	1					1			1	3
<b>Практическая подготовка:</b>		<b>28</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>234</b>
1.	Общая физическая подготовка	8	10	8	8	8	8	8	8	6	72
2.	Специальная физическая подготовка	4	6	5	6	2	6	6	6	6	47
3.	Техническая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	3	33
4.	Спортивные и подвижные игры	8	8	7	6	8	6	6	8	7	64
5.	Участие в соревнованиях: внутри группы общешкольные	2	-	-	2	-	-	2	-	-	6
		-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
6.	Контрольные нормативы	2	-	-	-	2	-	-	-	2	6
<b>Общее количество часов</b>											<b>252</b>

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в мае-июне. Учебный план по разделам подготовки спортивно-оздоровительного этапа рассчитан на 39- 42 недели. Тренировочные занятия проходят не чаще 3 раз в неделю по 2 академических часа.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

при определении уровня нагрузок для юных спортсменов следует ориентироваться на соответствующие показатели, достигнутые обучающимися в предыдущем учебном году;

постепенное увеличение темпов роста нагрузок;

соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

### **Соотношение объема средств подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в %)**

Средства подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	до года	свыше года
ОФП	70-80	60-75
СФП	10-20	15-25
Техническая подготовка	10-20	20-25

### **3. Содержание программного материала**

На спортивно-оздоровительном этапе особое внимание уделяется общей физической подготовке. Подготовка юных спортсменов должна характеризоваться разнообразием средств и методов тренировки, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода и урочных форм занятий. На спортивно-оздоровительном этапе не должны планироваться занятия со значительными физическими и психическими нагрузками.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения самых разнообразных технических элементов в различных видах спорта: плавании, спортивной гимнастике, спортивных играх, ходьбе на лыжах, катании на коньках и т.д., создавая своеобразную «школу движений».

Средствами общей физической подготовки в легкой атлетике являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме применяются различные упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи); упражнения с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуальные, с партнером, групповые. Упражнения с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья, и др.), с

использованием тренажерных устройств и технических средств. Различные прыжки и прыжковые упражнения.

При планировании группового **учебно-тренировочного занятия** необходимо распределять используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Больше половины времени занятий отводится спортивным, подвижным играм. С начинающими легкоатлетами обычно проводятся занятия, состоящие из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

В **вводную часть** занятий входят: организация обучающихся, построение группы, проверка посещаемости, краткое объяснение задач и содержания занятия, перестроения для выполнения упражнений (5-10 мин). Для лучшей организации обучающихся и поддержания дисциплины включаются строевые и порядковые упражнения (повороты, ходьба, построение в колонны, в круг и т. п.).

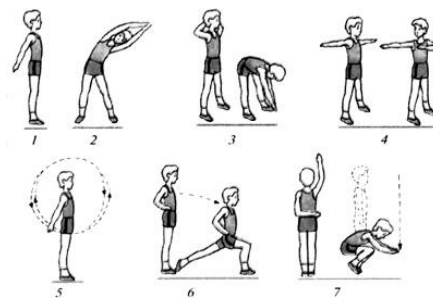


**Подготовительная часть** – разминка (15-20 мин), в которую включаются медленный бег, общеразвивающие (гимнастические) упражнения на растягивание мышечного аппарата, специальные беговые упражнения, несколько ускорений (до 30 м). Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами и без предметов, на снарядах;

индивидуально, парами или группой.

Упражнения, включенные в подготовительную часть, постепенно подготавливают организм легкоатлетов к более интенсивной работе, помогают концентрировать внимание, усилить кровообращение и дыхание, разогреть мышцы, связки, сухожилия. Помимо этого, выполняются некоторые элементы техники, требующие частого повторения.

**Основная часть** занятий содержит упражнения для повышения всесторонней физической и специальной подготовленности занимающихся (30-40 мин). С помощью этих упражнений занимающихся обучают спортивной технике и тактике, воспитывают у них волевые качества, развивают силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах и ловкость. Главная задача основной части – изучение техники спортивного упражнения, 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 и выносливости.

Содержание этой части занятия варьируется в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола, периода тренировки. Физические упражнения данной части урока важно проводить в определенной последовательности в зависимости от направленности каждого упражнения.

Целесообразна следующая последовательность упражнений:  
 для обучения технике или тактике и совершенствования в них;  
 для развития быстроты;  
 для развития силы;  
 для развития общей и специальной выносливости.



В одно занятие обычно включают две или три разновидности указанных упражнений.

Очень важно, чтобы начинающие легкоатлеты, по возможности, сочетали освоение техники или совершенствование в ней с развитием физических качеств. В этом случае рекомендуется соблюдать

указанную последовательность чередования упражнений.

В заключительную часть (10-15 мин.) занятий включают упражнения, направленные на развитие ловкости, выносливости. Можно использовать игры и игровые упражнения.

Заключительная часть обязательно проводится при любых вариантах тренировочных занятий. Она содержит упражнения, постепенно снижающие общее состояние возбуждения организма легкоатлетов.

В эту часть занятий включаются упражнения, проводимые в спокойном, равномерном темпе (например, 3 – 6-минутный бег), упражнения для расслабления мышц и успокоения дыхания.

В конце занятий следует подвести итоги, сказать о предстоящих занятиях и их задачах, дать задания на дом и, построив легкоатлетов в шеренгу, организованно закончить занятие.

Наряду с основными занятиями рекомендуется дома 30–40 минут выполнять дополнительные тренировочные упражнения (в комнате или на



воздухе). Это позволит значительно повысить тренировочный эффект не только у квалифицированных, но и у начинающих легкоатлетов.

### **3.1. Примерное содержание плана подготовки обучающихся спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения (9 – 11 лет)**

**Цель:** расширение двигательных возможностей и гармоничное совершенствование физического развития средствами общей физической подготовки

**Задачи:** обучение основам техники бега, прыжков и метаний, развитие физических качеств.

#### **Расширение двигательных возможностей**

- **Спортивные игры:** баскетбол, футбол, ручной мяч, пионербол и др. Овладение техническими приемами, изучение правил, овладение навыками командной игры. *Подвижные игры, эстафеты.*
- **Спортивная гимнастика и акробатика:** различные кувырки, стойки на лопатках, голове, руках. Перевороты вперед, мосты, равновесия, шпагаты. Упражнения на перекладине (подтягивания, подъем переворотом). Лазание по канату.
- **Плавание:** обучение умению держаться на воде, проплыть 50 м.
- **Легкая атлетика:**
  - **Бег:** правильная осанка, умение набирать скорость, сохранять ее и плавно останавливаться. Умение принимать правильное положение низкого старта, выходить со старта, бежать по дистанции. Обучению высокому старту.
  - **Прыжки:** овладение техникой различных прыжков: с места, многократных скачков, а также прыжков в длину и высоту с различного разбега.
  - **Метания:** умение метать теннисный мяч, бросать из различных положений набивной мяч (1-2 кг).
  - **Барьерный бег:** иметь представление о специальных упражнениях барьериста на месте, в ходьбе, беге, технике барьерного бега. Умение пробегать барьеры высотой 60 см.

#### **Совершенствование физического развития**

##### *Развитие силы*

**Задачи:** гармоничное развитие мускулатуры за счет акцентированного развития отстающих групп мышц: разгибателей рук, мышц брюшного пресса и других мышц «корсета» туловища, задней поверхности бедра, сгибателей голени, а также всей мускулатуры в целом.

**Средства:**

- а) совершенствование силы в ходе изучения техники всех применяемых упражнений;
- б) развитие отдельных групп мышц с помощью избирательных силовых упражнений;
- в) использование упражнений с малыми отягощениями (набивные мячи, мешки с песком и камни);
- г) силовые игры на песке и пересеченной местности;
- д) прыжковые упражнения высокой интенсивности.

### ***Развитие выносливости***

**Задача:** развитие общей выносливости, обеспечивающей способность к выполнению большого объема упражнений малой и средней интенсивности (сумма всех упражнений, применяемых в тренировке).

**Средства:**

- а) совершенствование выносливости в ходе изучения техники всех используемых упражнений
- б) лыжная подготовка
- в) большой объем разминочного бега (не менее 1000 м в тренировке)
- г) переменный бег на отрезках 300 – 500 м с малой скоростью;
- д) равномерные кроссы, в чередовании с ходьбой до 40 – 60 мин.

### ***Совершенствование быстроты***

**Задача:** научиться находить и использовать в тренировке контролируемые скорости движений, т.е. когда сохраняется необходимый уровень техники и свободы движений.

**Средства:**

- а) совершенствование быстроты в ходе изучения и совершенствования техники всех используемых упражнений;
- б) совершенствование быстроты, используя упражнения с максимальной скоростью в облегченных условиях (простые по технике выполнения, с уменьшенной амплитудой, с учащением темпа и т.д.);
- в) подвижные игры и эстафеты;
- г) соревнования любого профиля.

### ***Совершенствование гибкости***

**Задача:** развитие гибкости и подвижности в суставах, обеспечивающих правильное выполнение изучаемых упражнений с достаточной амплитудой.

**Средства:**

- а) гимнастика в подготовительной части занятий;
- б) специальные комплексы упражнений для развития гибкости в различных частях занятий и в ежедневной домашней работе;
- в) акробатика.

### ***Совершенствование ловкости***

**Задача:** научиться непринужденно двигаться во время спортивной игры.

**Средства:** игры и весь комплекс упражнений, применяемый в тренировке.

#### 4. Организационно-методические указания

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и во избежание преждевременной стабилизации физических 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 затрудненных и облегченных условиях.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств, т.е. рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий. Методика развития соответствующего физического качества предусматривает по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

##### 4.1. Методические основы построения алгоритма развития физических качеств

**Постановка педагогической задачи.** На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

**Гибкость** – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.



**Быстрота** – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

**Ловкость** – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

**Сила** – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

**Выносливость** – развитие общей выносливости.

**Отбор наиболее эффективных физических упражнений** для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

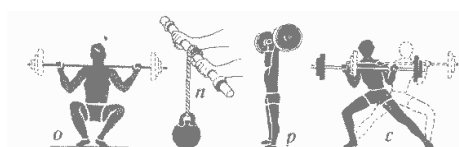
Выделяют три разновидности упражнений для развития **гибкости**:

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Общим требованием относительно упражнений по развитию **быстроты** является их выполнение с около предельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы обучающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд. Доказано, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации возможностей спортсмена.

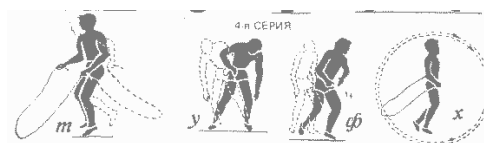
Для развития **ловкости** применяют акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

**Силу** развивают упражнениями с отягощением массой собственного тела,



прыжковыми

упражнениями, упражнениями в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.



Для выработки выносливости применяют упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры) и упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

Наиболее эффективные **методы** выполнения упражнения для развития физических качеств:

<i>Физические качества</i>	<i>Методы выполнения</i>
<b>Гибкость</b>	Повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный



<b>Быстрота</b>	Соревновательный, игровой метод
<b>Ловкость</b>	Повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод
<b>Сила</b>	Интервальный и комбинированный

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала планируются упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

Упражнения для развития определенных физических качеств рекомендуется применять в учебно-тренировочном занятии в следующей **последовательности**:

<b>Гибкость</b>	Начало занятия (после разминки) и конец занятия (для расслабления)
<b>Быстрота</b>	Начало занятия (после разминки)
<b>Ловкость</b>	Начало и конец занятия
<b>Сила</b>	начало занятия
<b>Выносливость</b>	В течение всего занятия или в конце тренировки

### Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития ростовесовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)													
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1. Рост							+	+	+	+	+			
2. Мышечная масса							+	+	+	+	+			
3. Быстрота				+	+	+					+	+	+	
4. Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+			
5. Сила								+	+	+	+	+	+	
6. Статистическая сила										+	+	+	+	
7. Скоростная сила									+	+		+	+	
8. Динамическая сила										+	+		+	
9. Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+	
10. Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	
11. Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
12. Координационные способности				+	+	+	+	+	+	+	+	+		
13. Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
14. Точность	+	+	+	+	+					+	+	+		

## **5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В учебном процессе с занимающимися спортивно-оздоровительных групп тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств (честность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность) в сочетании с волевыми (смелость, настойчивость, терпеливость); эстетическое воспитание (аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

## **6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Учебно-тренировочный процесс в легкой атлетике не может успешно осуществляться без учёта психологического фактора в подготовке. Для этого используются организационно-педагогические приёмы, основными задачами которых является:

1. Создание психологического комфорта во время тренировки с каждым обучающимся.
2. Воспитание уверенности в своих силах и стремление к достижению лучшего результата.
3. Воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения.
4. Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
5. Поощрение удачных исполнений педагогическими средствами – похвалой и др.

Распределение средств и методов психологической подготовки зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебных занятий.

## **7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ на учебно-тренировочных занятиях для обучающихся**

## отделения легкой атлетики

### Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
- при выполнении упражнений без разминки;
- при выполнении упражнений (прыжки в длину, высоту) без страховочных матов;
- при использовании в прыжках в длину, высоту, прыжковых упражнениях неисправных мостов.

3. В спортивном зале (медицинском кабинете) должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

### Требования безопасности перед началом занятий

1. Занимающийся должен принимать пищу не позднее, чем за 2 часа до тренировки.

2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, без платформы.

3. Провести тщательную разминку.

4. Протереть сухой тряпкой снаряды для метаний, проверить исправность инвентаря.

5. На тренировке обучающийся должен быть внимательным и выполнять физическую нагрузку в строгой последовательности и темпе, заданном тренером-преподавателем.

### Требования безопасности во время занятий в легкоатлетическом манеже

1. Разминку необходимо проводить по кругу (против часовой стрелки), по крайней дорожке, не занимая середины.

2. Быть особенно внимательным при переходе дорожек.

3. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

4. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.

5. После бега на длинные, средние дистанции не останавливаться сразу, пройти шагом 10-15 м, восстановить дыхание.
6. Не открывать двери во время занятий (расположенные вдоль дорожки).
7. Не выполнять прыжки на скользкой дорожке, не приземляться при прыжках на руки.
8. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
9. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, легкоатлетические туфли – шипами вниз.

#### Требования безопасности во время занятий в спортивном зале

1. Инвентарь и оборудование должны находиться в строго отведенных для них местах и не должны мешать проведению занятий.
2. Выполняя бег с ускорением, исключить столкновение с другими спортсменами, во избежание травмы снизить скорость бега за 5-6 метров до стены.
3. Завершая ускорение не касаться стены руками и ногами.
4. Не переходить места (сектор), на которых проводятся занятия по бегу, прыжкам, метаниям набивного мяча.
5. Перед метанием набивного мяча посмотреть, нет ли людей в направлении метания.
6. Не ловить набивной мяч руками и в положении стоя «ноги вместе», во избежание травмы рук, попадания мяча на ноги.
7. Не играть с мячами (б/б, в/б, футбол) рядом с бегущими, прыгающими спортсменами.
8. При выполнении прыжков, прыжковых упражнений приземляться мягко, пружинисто приседая. Приземление должно осуществляться только на маты.
9. Во время прыжков в высоту, наблюдая за прыжками товарищей, нужно стоять со стороны разбега, а не у места приземления, чтобы не задела упавшая планка.

#### Требования безопасности во время занятий на стадионе

1. Разминку проводить по кругу, против часовой стрелки, по первой дорожке, после выполненного задания возвращаться к месту старта по последней дорожке (во время соревнований двигаться против часовой стрелки).
2. См. пункты 2, 3, 4, 5, 7, 8 (требований безопасности во время занятий в манеже).
3. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метаний.

4. Не производить метаний без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра снаряды для метаний.

5. Не стоять справа от метającego (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения тренера-преподавателя.

6. Не подавать друг другу снаряд для метания (ядро, диск) броском.

7. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу учащихся.

8. При сильном ветре, пониженной температуре, повышенной влажности необходимо увеличить время для выполнения разминки (разминка должна быть более интенсивной). Разминка должна проводиться в теплом спортивном костюме, который можно снять только перед стартом, попыткой.

9. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, легкоатлетические туфли - шипами вниз.

#### Требования безопасности во время занятий в тренажерном зале

1. Занятия в тренажерном зале проводятся согласно расписанию.

2. Все допущенные на занятия должны иметь спортивную форму.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя или инструктора.

4. Перед началом занятий каждый занимающийся должен проделать интенсивную разминку для разогрева мышц и связок.

5. Если занята беговая дорожка, разминку проводить по малому кругу (вокруг тренажеров).

6. После выполнения задания по беговой дорожке, возвращаться к месту старта по левой стороне, не переходя дорожку.

7. Упражнения с грифом, с продвижением вперед, выполнять только на свободной беговой дорожке.

8. Прежде, чем выполнять беговые упражнения, необходимо убрать маты с беговой дорожки.

9. Перед занятием на тренажере закрепить соответствующую полу и возрасту груз (вес), отрегулировать удобное положение и убедиться в безопасности движений.

10. При работе со свободными весами (штанги, гантели) проверить закрепление блинов замками, подгонку снарядов (стоек, наклонных скамеек) и убедиться в безопасности выполнения упражнений.

11. При выполнении упражнений из положения виса закреплять руки страхующими ремнями.

12. При работе с предельными весами применять меры предосторожности: забинтовывать колени эластичными ремнями, одевать тяжелоатлетический пояс и принимать устойчивое положение.

13. По окончании выполнения упражнения производить разгрузку снаряда и возвращать гантели и блины в исходное положение.

14. По окончании тренировки все снаряды, инвентарь убрать в специально отведенные места.

## 8. Список литературы

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по легкой атлетике:
  - бег на средние и длинные дистанции (издательство Советский спорт, 2004);
  - барьерный бег (издательство Советский спорт, 2004);
  - бег на короткие дистанции (издательство Советский спорт, 2003);
  - многоборье (издательство Советский спорт, 2005);
2. Библиотечка тренера:
  - В.Б.Зеличенко «Подготовка юных легкоатлетов» (издательство Terra-спорт, 2000);
  - В.Б.Зеличенко «Бег на длинные дистанции» (издательство Terra-спорт, 2003);
  - М.Шур «Прыжок в высоту» (издательство Terra-спорт, 2003);
  - В.Б.Попов «Прыжок в длину: многолетняя подготовка» (издательство Terra-спорт, 2001); «Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега» (издательство Олимпия, 2009);
  - В.М.Маслаков «Эстафетный бег» (издательство Олимпия, 2009);
  - М. и В. Степановы «Барьерный бег на 400 метров: на дистанции женщины» (издательство Terra-спорт, 2002);
  - И.Тер-Ованесян «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» (издательство Terra-спорт, 2000);
  - В.Б.Зеличенко «Легкая атлетика: критерии отбора» (издательство Terra-спорт, 2000);
  - В.Б.Попов «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов» (издательство Terra-спорт, 2002);
3. Л.В.Былеева, учебное пособие «Подвижные игры» (практический материал) (издательство СпортАкадемПресс, 2002);
4. В.Г.Алабин «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике» (издательство Физкультура и спорт, 1982);
5. В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков «Определение одаренностей и поиск талантов в спорте» (издательство СпортАкадем Пресс, 2000);

6. В.А.Креер, В.Б.Попов «Легкоатлетические прыжки» (издательство Физкультура и спорт, 1986);
7. Н.Озолин «Настольная книга тренера» (издательство АСТ, 2003);
8. А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук «Легкая атлетика, учебное пособие» (издательский центр «Академия», 2005);
9. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» (издательский центр «Академия», 2000);
10. В.И.Лахов «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике» (издательство Советский спорт, 2004).