



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ЦФП «Надежда»
Е.Г. Подзолков

Принята
на заседании
тренерского совета
Протокол № 5
от «27» 03. 2014 г.

**ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
(АДАПТИРОВАННАЯ)
на три года**

Программа разработана О.Н. Леиде,
заведующей клубом «Огнеборец»

г. Сургут-2014

Рецензия
на программу по легкой атлетике
для спортивно-оздоровительных групп МУ ЦФП «Надежда»

Актуальность подготовленной программы связана с отсутствием разработанных программ для спортивно-оздоровительных групп центров физической подготовки. Учреждения дополнительного образования вынуждены сами готовить программы.

Разработанная программа представляет собой рукопись объемом 43 страницы машинописного текста. Она соответствует общепринятым требованиям к оформлению программ. В нее включены все основные разделы: нормативная, методическая и программная части. В них достаточно подробно изложены основные параметры учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами.

Автором подробно изложен раздел программный материал общей физической подготовки, технической подготовки по видам легкой атлетике по годам подготовки. Представленный материал соответствует возможностям учащихся этого возраста.

Также представлен раздел посвященный контрольным нормативам для определения уровня физической подготовленности.

Следует также отметить некоторые недостатки данной программы:

- в тексте присутствуют некоторые досадные неточности, которые не влияют на общее восприятие, но желательно их исправление;
- отсутствуют некоторые разделы, необходимые для программы, что затруднит работу над реализацией программы;
- недостаточно подробно расписана теоретическая подготовка спортсменов, что является актуальным на современном этапе.


В целом содержание программы соответствует требованиям к документам данного типа и может быть рекомендована для реализации в учебном процессе МУ ЦФП "Надежда"

Рецензент _____
Зав.каф. спортивных дисциплин
ФФК СурГ, доц., кпн

/С.М.Обухов/

Подпись Обухова С.М. удостоверяю:

М-Т держатель ФФК В.В. Мухометович



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В разработке программы использована примерная программа по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также опыт авторов Валика Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмина Р.К., Левитский Н.Г., Лимаря П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолина Э.С. «Спринтерский бег».

Настоящая программа по легкой атлетике регламентируется федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» и Уставом МУ ЦФП «Надежда». Она является адаптированной для работы в спортивно-оздоровительных группах.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней.

Спортивные клубы – основное звено в системе физического воспитания. Именно отсюда в большинстве своем и приходят будущие чемпионы, именно здесь куются будущие победы. Важно, чтобы тренеры, работающие в спортивных клубах, с самого начала видели перспективу в работе с подрастающим поколением и заботились не только о дне сегодняшнем, но и завтрашнем.

В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса в условиях Крайнего Севера. Она предназначена для тренеров и педагогов-организаторов, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

В данной программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки.

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ).

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

-формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

Задачи программы:

-формирование здорового образа жизни среди подростков и молодежи через вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность;

-создание условий для занятий легкой атлетикой;

-формирование навыков и развитие двигательных качеств через занятия легкой атлетикой;

-профилактика злоупотребления психотропных веществ, алкоголизма, табакокурения и снижения преступности среди детей и подростков.

2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В спортивно – оздоровительные группы зачисляются дети 9-18 летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;

- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;

-увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание направлено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

2.1. ГОДОВОЙ ПЛАН

| Разделы подготовки | Кол-во часов |
|---------------------------------------|--------------|
| 1. Теоретическая подготовка. | 6 |
| 2. Общая физическая подготовка. | 84 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 82 |
| 4. Техничко - тактическая подготовка | 42 |
| 5. Спортивные и подвижные игры | 52 |
| 6. Участие в соревнованиях | 20 |
| 7. Контрольные нормативы. | 8 |
| 8. Летние оздоровительные мероприятия | 18 |
| Общее количество часов | 312 |

Критерии оценки деятельности спортивно – оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения навыков гигиены и самоконтроля.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основными средствами подготовки в спортивно – оздоровительных группах являются легкоатлетические упражнения и упражнения из других видов спорта, комплексы круговой тренировки, спортивные игры, гимнастика, акробатика. Это

помогает повысить эмоциональность занятий и избежать монотонности и однообразия.

Занятия могут проводиться на стадионе, в спортивном зале, на местности, в парке, в лесу (кроссы).

При занятиях на местности основная часть отводится кроссовому бегу, беговым упражнениям, метанию камней, спортивным и подвижным играм с бегом и прыжками. Из общего объема времени следует выделять и целиком игровые занятия.

Большое внимание отводится бегу, который является составной частью занятий по прыжкам, многоборью, метанию.

Упражнения в различных видах гладкого и барьерного бега развивают координацию и точность движений, повышают выносливость, скорость и силу нижних конечностей. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть правильным ритмом прыжков, метаний.

Необходимо воспитывать у юных легкоатлетов способность переносить значительные физические и психические нагрузки. Это достигается через систему соревнований и специально подобранных комплексов круговой тренировки.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Поэтому при ознакомлении с техникой легкоатлетических видов спорта предпочтительнее использовать целостный метод в беге, ходьбе, прыжках в длину, метании мяча. Ознакомление крупным связкам без дробления на элементы в прыжках и метаниях.

Внимание детей 10-12 лет развито еще слабо и устойчивый интерес к упражнению возникает, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядным пособием и оценивается тренером.

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

По теоретическому разделу программы проводятся беседы и лекции. Отдельные пояснения даются в процессе практических занятий.

| Теоретический раздел для всех СОГ | | |
|--|---|-------------|
| № п/п | темы | часы |
| 1. | Возникновение и развитие различных видов легкой атлетики. | 1 |
| 2. | Гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль. Меры профилактики. | 2 |
| 3. | Спортивный инвентарь, оборудование мест занятий легкой атлетикой. Одежда и обувь легкоатлета. | 1 |
| 4. | Правила соревнований по легкой атлетике. | 2 |

3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

При планировании спортивно-оздоровительной тренировки важно правильно распределить используемые средства и методы, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. В основу тренировочного занятия положена урочная форма.

Тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть – разминка, где включаются общеразвивающие упражнения.

Главная задача основной части – изучение элементов техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки.

Упражнения, направленные на воспитание силы, включают во вторую половину основной части урока. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В конце основной части даются упражнения на выносливость.

В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма.

В качестве средств общей физической подготовки применяются: для развития общей выносливости – продолжительный, равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег или игра в баскетбол и футбол; для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки – упражнения с различными отягощениями,

элементы акробатики и гимнастики; для развития ловкости и координации движений – спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1 Упражнения без предметов

- *Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:*

а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;

б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

- *Упражнения для развития мышц туловища:*

а) наклоны вперед, назад, в стороны;

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

- *Упражнения для развития мышц ног:*

а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;

б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;

г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и спрыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

- *Упражнения общего воздействия.*
- *Упражнения на расслабление мышц:*

а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;

б) постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

4.2. Акробатические упражнения:

а) стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста.

4.3. Упражнения с партнером:

а) с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

б) с сопротивлением партнера и использованием веса партнера с воздействием на различные группы мышц;

в) перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

4.4. Упражнения с предметами:

- *Упражнения с набивными мячами:*

а) из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;

д) лежа на спине – броски мяча из- за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;

е) передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;

ж) игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту, раскладывание и собирание мячей на время.

- *Упражнения с палкой:*

а) в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной.

- *Упражнения со скакалкой:*

а) прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;

б) различные эстафеты.

- *Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)*

а) висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;

б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;

в) простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;

г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

- *Упражнения с отягощениями:*

а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения;

б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

- *Спортивные игры:*

а) двусторонние игры в футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

- *Коньки и упражнения из других видов спорта:*

а) применяются для улучшения здоровья занимающихся, развития сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и для разнообразия содержания тренировочных занятий.

5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств упражнения можно разделить на 4 группы:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц.

Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения.

Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений.

Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу.

Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы.

Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой».

Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут.

Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью.

С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

На проведение подвижных игр, игровых занятий, спортивных игр отводится 50% всех тренировочных занятий.

5.1. Примерная группировка подвижных игр для развития физических качеств

| №п/п | Физические качества | Подвижные игры и эстафеты |
|------|--------------------------|---|
| 1. | Быстрота | Пустое место День и ночь Вороны и воробьи Вызов бегунов Прыгуны и бегуны Линейная эстафета Белые медведи |
| 2. | Скоростно-силовые | Волк во рву Зайцы в огороде Прыжки в длину и высоту Прыжок за прыжком Подвижная цель |
| 3. | Ловкость | Охотники и утки Защита и укрепление Эстафета с лазанием и перелазыванием Эстафета с преодолением препятствий Космонавты |
| 4. | Сила | Тяни в круг Выталкивание из круга Перетягивание в парах Перетягивание каната Эстафета с набивными мячами |
| 5. | Выносливость | Салки Мяч капитану |

| | | |
|--|--|---|
| | | Встречная эстафета Гонка с выбыванием Команда быстроногих футбол |
|--|--|---|

6. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Любая двигательная деятельность человека состоит из определенных двигательных действий, состоящих из конкретных движений. Человек выполняет множество разнообразных движений, которые будут непохожи у разных людей. Это в первую очередь зависит от строения суставов, расположения мышц и мышечных групп, активности центральной нервной системы и многих других факторов.

Все разнообразные движения человека объединяются одним основным понятием «техника». Техника движений может быть естественной и спортивной. Идет человек на работу, делает утреннюю пробежку - это естественная техника движений.

Техника спортивного действия носит целостный характер и в то же время она может разделяться на фазы: главную и вспомогательную.

Главная фаза - это ведущий элемент, где происходит реализация целевого назначения всего двигательного действия. В беге - это фаза заднего толчка бегового шага, в прыжках - фаза отталкивания, в метаниях - фаза финального движения, то есть самого толчка или броска снаряда.

Вспомогательные фазы создают оптимальные условия для выполнения главной фазы или помогают наиболее эффективно достичь цели после ее выполнения. В беге на короткие дистанции, например, это старт и стартовый разбег, в прыжках в длину - фаза полета, в высоту - переход через планку, в метании гранаты - бросковые шаги.

Техника включает в себя

-спортивную ходьбу;

-бег: на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности;

- прыжки: в длину «согнув ноги», «ножницы»;
в высоту «перешагивание», «перекат»;
- метание: малого мяча;
гранаты

6.1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Ходьба - естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается более высокой скоростью передвижения, ограничением техники передвижения правилами соревнований и другими техническими моментами.

Методические рекомендации: в спортивной ходьбе не должно быть фазы полета, то есть всегда должен быть контакт с опорой. Опорная нога в момент вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе, то есть спортсмен передвигается на прямых ногах.

Движения рук в спортивной ходьбе помогают увеличивать частоту шагов, поэтому мышцы верхнеплечевого пояса усиленно работают. Движения рук осуществляются следующим образом: руки согнуты в локтевых суставах под углом 90 градусов к направлению движения ходока; пальцы рук полусжаты, мышцы плеч расслаблены. Во время ходьбы в работу включаются все группы мышц человека, а сердечно-сосудистая система работает в самом оптимальном режиме.

Спортивная ходьба связана с проявлением таких качеств как выносливость, быстрота, координация движений, также необходимы гибкость в нижних конечностях, высокая подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах, сильные мышцы спины и сильная, хорошо растянутая мускулатура подвздошной части живота.

6.2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕГА

Обучение технике беговых видов лучше всего начинать с техники бега на средние и длинные дистанции. Скорость в этих видах относительно невысокая, но в то же время здесь сохраняется общая визуальная техника бега, присущая всем его разновидностям.

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции - 3000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

Структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции. Основная задача - сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму.

Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться: высокой скорости передвижения; сохранение этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; свободы и естественности в каждом движении.

6.2.1. ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, при этом используются стартовые колодки (станки).

Методические рекомендации: расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей. В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

При **обычном** старте для начинающих спортсменов расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени.

При **растянутом** старте расстояние от стартовой линии до первой колодки от 2-х до 3-х стоп, от первой до второй колодки - от 1,5 до 2-х стоп.

При **сближенном** старте расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 стопы, от первой до второй - одна стопа.

При **узком** старте расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше.

Применение старта зависит от индивидуальных возможностей занимающихся, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал.

По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, то есть занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч, взгляд направлен на расстояние 1 метр за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта, стопы опираются на поверхность колодок так, чтобы носок обуви касался поверхности дорожки.

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз, плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун в положении стартовой готовности не должен быть излишне напряжен и скован, но в то же время он должен находиться в состоянии сжатой пружины, готовой по команде стартовать, тем более что промежуток между командами «Внимание!» и «Марш!» не оговорен правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт. Услышав стартовый сигнал, бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах. Руки работают разноименно, но допускается движение рук одноименно и с частотой выше, чем частота ног.

Начинающим бегунам можно дать образное сравнение, будто они толкают вагонетку: чем острее угол толкания, тем больше усилий они прикладывают для создания скорости.

Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача - как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем начинает подъем туловища, важно постепенно поднимать туловище, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона.

Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10-15 градусов по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо - вперед, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные, руки движутся разноименно, кисти свободно, без напряжения сжаты в кулак. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений..

Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее.

Методические рекомендации: *бег по дистанции заканчивается в тот момент, когда бегун касается створа финиша, то есть воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.*

Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости.

В беге на 200 м имеются некоторые технические особенности. Спортсмены стартуют с виража и первую половину дистанции бегут по повороту дорожки, то есть чем выше скорость, тем больше наклон тела.

Бег на 400 м или «длинный спринт» также имеет свои особенности. Начинающие бегуны и спринтеры невысокой квалификации должны стремиться к равномерному бегу по всей дистанции, выполняя его свободно и без лишних усилий.

6.2.2. ТЕХНИКА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

- эстафетный бег, проводимый на стадионе: 4x100 м, 4x400 м;
- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов;

- эстафеты, проводимые вне стадиона. Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками.

Техника бега по дистанции в эстафетах не отличается от техники бега соответствующих видов. Особенностью техники эстафетного бега является техника передачи эстафетной палочки на высокой скорости.

Методические рекомендации: существуют два способа передачи эстафетной палочки: *снизу - вверх и сверху - вниз*.

При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу- вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху - вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу. Бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты, не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость.

6.3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида:

- прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту);
- прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок).

Прыжок можно разделить на составные части:

-разбег и подготовка к отталкиванию - от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;

- отталкивание - с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания;
- полет - с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления;
- приземление - с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

***Методические рекомендации:** основные задачи **разбега** - придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега, соответствующую прыжку и создать оптимальные условия для фазы отталкивания. Прыгун может начинать разбег или с места, как бы стартуя, или же с подхода до контрольной отметки начала разбега. Необходимо точно попасть на место отталкивания толчковой ногой, поэтому разбег, его ритм и все движения должны быть постоянными. При равноускоренном разбеге прыгун постепенно набирает скорость, увеличивая ее до оптимальной на последних шагах разбега. При разбеге с поддержанием скорости прыгун почти сразу на первых шагах набирает оптимальную скорость, поддерживает ее на протяжении всего разбега, несколько увеличивая в конце, на последних шагах.*

В прыжках в длину с разбега при подготовке к отталкиванию происходит некоторое уменьшение длины последних шагов и увеличение их частоты.

В прыжках в высоту с разбега («перешагивание», «перекат») подготовка к отталкиванию происходит на последних двух шагах, когда маховая нога делает более длинный шаг, а толчковая нога делает более короткий быстрый шаг.

Отталкивание - основная фаза любого прыжка. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная.

***Методические рекомендации:** одним из факторов, определяющих эффективность перевода горизонтальной скорости в вертикальную, является угол постановки толчковой ноги. Во всех прыжках на место отталкивания нога ставится быстро, энергично и жестко, в момент соприкосновения стопы с опорой она должна быть выпрямлена в коленном суставе.*

Угол, образующийся вектором начальной скорости вылета тела прыгуна и горизонтом, называется углом вылета. Угол вылета зависит от угла постановки толчковой ноги и величины мышечных усилий в момент перевода скорости.

Полет - фаза целостного действия прыжка является безопорной (кроме прыжка с шестом, который мы не рассматриваем). Движениями звеньев тела в полете можно или создать оптимальные условия полета, либо нарушить их, и тем самым снизить результативность прыжка.

Приземление - это завершающая фаза прыжка. Цель любого приземления - создание безопасных условий спортсмену, исключающих получение различных травм.

6.3.1. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

Прыжок в высоту с разбега - это координационно сложный вид, предъявляющий высокие требования к физическим возможностям спортсменов. В программе раскрыты два стиля прыжков в высоту - «перешагивание» и «перекат»:

- способ «**перешагивание**» является самым древним из всех стилей. Применяется на начальном этапе занятий легкой атлетикой.

***Методические рекомендации:** разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45 градусов. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70-80 см от проекции планки. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, в высшей точке может слегка согнуться в колене. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. Главное, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку, опустить почти прямую маховую ногу на место приземления.*

- способ «**перекат**», ранее именовавшийся «хорайн», названный по имени американского прыгуна Д. Хорайна. Позже стиль получил название «перекат».

***Методические рекомендации:** разбег выполняется под углом к планке в 30-45 градусов. Отталкивание происходит ближе к планке ногой. После отталкивания прыгун подтягивает толчковую ногу и прижимает ее к маховой ноге. Во время взлета прыгун находится грудью к планке, он переходит ее тем боком, что и*

толчковая нога. При переходе через планку руки, опускаясь вниз, помогают развернуть туловище грудью вниз, маховая нога находится на уровне туловища. Приземление происходит на толчковую ногу и по необходимости на руки.

6.3.2. ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

Техника прыжка в длину с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Методические рекомендации: *при подготовке к отталкиванию спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз - назад, одновременно опускаясь на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.*

Отталкивание *важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.*

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись, как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди.

Руки при этом отводятся назад - вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

6.3.3. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

В программе раскрыты два стиля прыжков в длину с разбега - прыжок «согнув ноги» и «ножницы».

Прыжки в длину с разбега делятся на 4 фазы: разбег, отталкивание, фаза полета и приземление.

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

***Методические рекомендации:** существуют следующие варианты начала разбега: с места и с подхода, а также с постепенным набором скорости и резким началом. Необходимо приучать спортсмена к стандартному началу разбега и не менять его без предварительной подготовки.*

*При начале **разбега** с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую - сзади на носке.*

Когда спортсмен выполняет начало разбега с движения, важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. При четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

При наборе скорости разбега прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Необходимо упругое отталкивание при каждом шаге, контроль своих движений, выполнение бега по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

*В подготовке к **отталкиванию** на последних 3-4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении*

вперед-вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад на полную стопу.

Отталкивание начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Оптимальный угол постановки толчковой ноги - около 70 градусов, нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинающим прыгунам не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене. Цель отталкивания - придать телу начальную скорость.

Полет начинается от места отталкивания, при этом все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления.

Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге, где толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги» наиболее простая.

***Методические рекомендации:** после взлета в положении шага, толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу.*

Прыжок способом «ножницы» - самый сложный, более точное название этого способа «бег по воздуху». Отличительной чертой данного прыжка от других прыжков является выполнение в фазе «полета» 2-3-х шагов.

***Методические рекомендации:** из положения шага в полете маховая нога, выпрямляясь, опускается вниз -назад, толчковая нога выводится вперед, затем маховая нога, двигаясь назад, сгибается в коленном суставе, а толчковая нога выносится бедром вперед, согнутая в коленном суставе. После этого маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед, присоединяясь к толчковой ноге, и обе ноги, выпрямляясь в коленных суставах принимают положение перед приземлением.*

Приземление - это заключительная часть прыжка. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.

Повышение результативности в прыжках в длину с разбега зависит от силы ног, скорости разбега, быстроты отталкивания и координационных способностей прыгуна.

6.4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ И МАЛОГО МЯЧА

Метания можно разделить на:

- разбег;
- финальное усилие;
- торможение.

Разбег можно разделить на три части: предварительный разбег, шаги отведения снаряда, заключительная часть разбега.

Методические рекомендации: предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10-14 беговых шагов. Длина шага несколько меньше длины шага в спринтерском беге. Бег выполняется свободно, без напряжения, упруго держась на передней части стопы.

Отведение снаряда начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: «скрестный» шаг и постановка ноги в упор.

Финальное усилие начинается после постановки левой ноги в упор, когда начинается торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед - вверх через прямую левую ногу.

Торможение начинается после выпуска снаряда, хотя спортсмен продолжает движение вперед, ему необходимо остановиться, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад, чуть верхи слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется,

отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5-2 м от линии броска.

В технике метания гранаты и малого мяча отличаются лишь способы держания снарядов.

Держание гранаты.

Методические рекомендации: граната держится за дальний конец ручки, захватывая его четырьмя пальцами, мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату вдоль оси.

Держание малого мяча.

Методические рекомендации: мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец - с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Система контроля позволяет оценить эффективность средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

При выборе контрольных тестов необходимо исходить из надежности, информативности и эквивалентности контрольных упражнений. Вместе с тем средства контроля должны быть доступны и минимальны, так как тренеру приходится лично тестировать группы юных воспитанников.

Для оценки основных показателей физической подготовки используются бег на 30 метров с высокого старта, прыжок в длину с места, бег в течение 6 минут.

Бег 30м с высокого старта используется для оценки скоростных возможностей занимающихся.

| Возраст | Уровень развития скоростно-силовых качеств | | |
|-----------------|--|---------|---------------|
| | ниже - среднего | средний | выше среднего |
| Мальчики | | | |

| | | | |
|----------------|------------|------------|------------|
| 8 | 6,9 - 6,5 | 6,4 - 5,6 | 5,5 – 5,1 |
| 9 | 6,4 – 6,1 | 6,0 – 5,25 | 5,2 – 4,85 |
| 10 | 6,1 – 5,85 | 5,8 – 5,1 | 5,1 – 4,8 |
| 11 | 5,9 – 5,7 | 5,6 – 5,05 | 5,0 – 4,8 |
| 12 | 5,7 – 5,45 | 5,4 – 4,8 | 4,7 – 4,45 |
| 13 | 5,5 – 5,3 | 5,2 – 4,65 | 4,6 – 4,35 |
| 14 | 5,2 – 5,0 | 4,9 – 4,45 | 4,4 – 4,2 |
| 15 | 4,9 – 4,85 | 4,8 – 4,5 | 4,4 – 4,35 |
| 16 | 4,8 – 4,6 | 4,5 – 4,15 | 4,1 – 3,9 |
| 17-18 | 4,85 – 4,6 | 4,5 – 3,93 | 3,9 – 3,65 |
| Девочки | | | |
| 8 | 7,0 – 6,7 | 6,6 – 5,85 | 5,8 – 5,45 |
| 9 | 6,8 – 6,45 | 6,4 – 5,6 | 5,5 – 5,2 |
| 10 | 6,5 – 6,2 | 6,1 – 5,35 | 5,3 – 4,95 |
| 11 | 6,5 – 6,2 | 6,1 – 5,45 | 5,4 – 5,05 |
| 12 | 5,8 – 5,6 | 5,5 – 4,95 | 4,9 – 4,65 |
| 13 | 5,6 – 5,4 | 5,3 – 4,85 | 4,8 – 4,6 |
| 14 | 5,8 – 5,5 | 5,4 – 4,75 | 4,7 – 4,95 |
| 15 | 5,7 – 5,45 | 5,4 – 4,9 | 4,7 – 4,5 |
| 16 | 5,7 – 5,45 | 5,4 – 4,8 | 4,7 – 4,45 |
| 17-18 | 5,6 – 5,35 | 5,3 – 4,7 | 4,6 – 4,4 |

Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

| Возраст | Уровень развития скоростно-силовых качеств | | |
|-----------------|--|---------|---------------|
| | ниже - среднего | средний | выше среднего |
| Мальчики | | | |
| 8 | 95-109 | 110-140 | 141-155 |
| 9 | 110-124 | 125-155 | 156-165 |
| 10 | 115-129 | 130-155 | 166-180 |
| 11 | 130-144 | 145-175 | 176-185 |
| 12 | 140-149 | 150-180 | 181-195 |
| 13 | 150-164 | 165-195 | 196-210 |

| | | | |
|----------------|---------|---------|---------|
| 14 | 155-169 | 170-210 | 211-225 |
| 15 | 180-194 | 195-220 | 221-240 |
| 16 | 180-199 | 200-240 | 241-260 |
| 17-18 | 195-209 | 210-245 | 246-260 |
| Девочки | | | |
| 8 | 95-109 | 110-135 | 136-150 |
| 9 | 100-109 | 110-140 | 141-150 |
| 10 | 110-124 | 125-155 | 156-165 |
| 11 | 120-134 | 135-165 | 166-180 |
| 12 | 130-144 | 145-175 | 175-190 |
| 13 | 130-149 | 150-185 | 186-205 |
| 14 | 130-144 | 145-180 | 181-195 |
| 15 | 130-149 | 150-190 | 191-210 |
| 16 | 135-154 | 155-195 | 196-215 |
| 17-18 | 140-154 | 155-195 | 196-215 |

Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости.

Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1 м.

| Возраст | Дистанции, м | |
|----------------|---------------------|----------------|
| | мальчики | девочки |
| 8 | 930 | 905 |
| 9 | 980 | 930 |
| 10 | 1010 | 955 |
| 11 | 1030 | 980 |
| 12 | 1055 | 1005 |
| 13 | 1080 | 1030 |
| 14 | 1105 | 1055 |
| 15 | 1155 | 1055 |
| 16 | 1205 | 1055 |
| 17-18 | 1230 | 1080 |

Поднимание туловища из положения лежа и сгибание рук в упоре лежа, используются для оценки силовой выносливости.

| Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-----------------|--|---------|------------------|---|---------|------------------|
| | Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз | | | Сгибание рук в упоре лежа, кол- во раз | | |
| | ниже среднего | средний | выше среднего | ниже среднего | средний | выше среднего |
| Девочки | | | | | | |
| 8 | 13 | 16 | 21 | 4 | 11 | 17 |
| 9 | 14 | 18 | 22 | 5 | 13 | 20 |
| 10 | 15 | 20 | 25 | 4 | 11 | 18 |
| 11 | 16 | 21 | 26 | 4 | 11 | 18 |
| 12 | 17 | 21 | 25 | 4 | 11 | 17 |
| 13 | 18 | 24 | 30 | 4 | 11 | 18 |
| 14 | 17 | 22 | 27 | 3 | 11 | 19 |
| 15 | 16 | 22 | 27 | 2 | 10 | 18 |
| 16 | 17 | 23 | 28 | 4 | 11 | 17 |
| 17-18 | 17 | 23 | 28 | 7 | 13 | 19 |
| мальчики | | | | | | |
| 8 | 14 | 18 | 22 | 7 | 16 | 25 |
| 9 | 15 | 20 | 26 | 9 | 18 | 27 |
| 10 | 17 | 22 | 27 | 8 | 19 | 30 |
| 11 | 10 | 23 | 25 | 11 | 21 | 31 |
| 12 | 19 | 25 | 31 | 13 | 23 | 33 |
| 13 | 21 | 27 | 33 | 12 | 23 | 34 |
| 14 | 21 | 27 | 33 | 15 | 26 | 37 |
| 15 | 23 | 28 | 34 | 18 | 28 | 38 |
| 16 | 24 | 30 | 36 | 19 | 31 | 43 |
| 17-18 | 25 | 30 | 36 | 20 | 32 | 44 |

8. Рекомендуемая литература:

Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.

Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в л/а. М., ФиС, 1965.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003г.

Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986

Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Польша, 1989.

Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.

Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ.

Под общей редакции Попова В.Б. М., ФиС, 1984.

Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464 с.

Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.