

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детский оздоровительно-
образовательный центр»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2020 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор ДООЦ
Перегудов Ю.В.
«31» 08 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Силуянова Мария Эдуардовна,
педагог дополнительного образования

г. Узловая, 2020 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – длительной подготовки. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов. В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» № 273 от 29.12.2012 г., приказом Министерства Просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09.11.2018 г. №196) Программа предназначена для тренеров-преподавателей, ведущих занятия в группах начальной подготовки 1,2 года обучения специализации легкой атлетики. Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики.

Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий и содержит следующие структурные компоненты: средства, методы, принципы и формы обучения, а также текущий и этапный контроль контроля.

В теории физической культуры сформировались **три** группы методов:

1. Направленные на овладение знаниями.
2. Способствующие овладению двигательными умениями и навыками.
3. Направленные на развитие физических качеств и способностей.

Закономерности педагогического процесса находят свое конкретное выражение в основных положениях, определяющих его общую организацию, то есть в **принципах**.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно – субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и

восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Направленность: программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются лично-ориентированным подходом к тренировке.

Новизна программы данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям. Результативность занятий оценивается по динамике личных результатов учащихся и освоению техники лёгкоатлетических видов, нет ориентиров на высокие спортивные достижения.

Педагогическая целесообразность программы объясняется необходимостью систематизации процесса подготовки юных спортсменов, учитывающей научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации физического развития воспитанников. Полная реализация программы поможет воспитанникам достичь высоких результатов и выполнение спортивных разрядов в избранном виде легкой атлетики в соответствии с природными задатками.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена.

1. Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

2. Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Отличительная особенность данной программы заключается в следующем:

- направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;

- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;

- приучить детей к регулярному тренировочному режиму, трехразовым занятиям в неделю;

- освоить основные беговые средства тренировки при невысоких скоростях и объемах бега;

- освоить основные технические элементы и простейшие тактические приемы бега на контролируемых скоростях.

На начальных этапах подготовки построение тренировки юных бегунов должно способствовать выявлению генетической предрасположенности к тому или иному виду соревновательной деятельности и исключать возможность антагонизма между специальным и естественным физическим развитием.

Необходима разносторонняя подготовка начинающих спортсменов с большим количеством соревнований в самых разных дисциплинах. Высокие спортивные результаты в одной дисциплине базируются на разносторонней физической и психической основе, которых можно достичь с помощью разнообразной тренировочной программы. Разносторонняя подготовка исключает форсированное специфическое воздействие на какую-то одну систему, не нарушает естественных процессов физического развития. При планировании физических нагрузок следует исходить, прежде всего, из оптимальных индивидуальных норм, которые обеспечивали бы разностороннее гармоничное развитие ребенка. При проведении тренировок необходимо учитывать биологический возраст занимающихся. Рекомендуется снизить интенсивность тренировок во время максимального

роста. Кроме того, следует принимать во внимание особенности каждого занимающегося.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков.

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

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

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

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

Возраст детей: программа рассчитана на школьников 7-18 лет.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 2 года. 1 год обучения – 246 часов. 2 год обучения – 328 часов.

Формы занятий: теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

Режим занятий: в группе 1года обучения тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа, в группе 2 года обучения – 4 раза в неделю по 2 академических часа. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в учебно-тренировочном занятии. Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала. Соревнования включаются в тематический план согласно календарному плану департамента социальной политики по делам спорта и молодежи.

Ожидаемые результаты: освоение техники легкоатлетических упражнений, выступление на соревнованиях различного ранга, выполнение норм спортивных разрядов по легкой атлетике, формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Основными критериями выполнения программных требований является:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

Формы подведения итогов реализации программы: формы промежуточной и итоговой аттестации – тестирование.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.
2. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

3. Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Бег на 30 метров. Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Тройной прыжок с места.

И.п. такое же, как при выполнении прыжков в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Бег.

Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

- 1 день – бег на 30 м, прыжки, без 300 м;
- 2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

| Группа | 30м н/с дев | 30 н/с юн | Тройной прыжок с места | | 1000 метров | | 300 метров | |
|-----------|-------------------|-----------------|------------------------|------|-------------|------|------------|------|
| | | | дев | юн | дев | юн | дев | юн |
| НП 1 г.о. | 5,6 | 5,3 | 5.00 | 5.20 | 4.20 | 4.10 | 58,0 | 54,0 |
| НП 2 г.о. | 5,4 | 5,1 | 5.20 | 5.40 | 4.10 | 4.00 | 55,0 | 52,0 |

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный план занятий начальной подготовки первого года обучения (6 академических часов в неделю) на 41 неделю

| № | Разделы | Количество часов | |
|---|---|------------------|----------|
| | | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | |
| | Основы знаний | 11 | |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 4 | 151 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 6 | 50 |
| 4 | Соревнования | | 16 |
| 5 | Контрольные нормативы | | 4 |
| | Итоговое занятие | 2 | |
| | ВСЕГО: | 23 | 223 |
| | ИТОГО: | 246 | |

Учебный план занятий начальной подготовки второго года обучения (8 академических часа в неделю) на 41 неделю

| № | Разделы | Количество часов | |
|-----|---|------------------|----------|
| | | Теория | Практика |
| I | Вводное занятие | 2 | |
| | Основы знаний | 16 | |
| II | Общая и специальная физическая подготовка | 6 | 196 |
| III | Технико-тактическая подготовка | 8 | 74 |
| IV | Соревнования | | 20 |
| V | Контрольные нормативы | | 4 |
| | Итоговое занятие | 2 | |
| | ВСЕГО: | 30 | 298 |
| | ИТОГО: | 328 | |

3.Содержание учебного материала

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Техника безопасности во время занятия легкой атлетикой. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждение.

2. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

3. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

4. Физическая культура и спорт в России. Значение физкультуры и спорта в укреплении здоровья. Физическое воспитание подрастающего поколения.

5. Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникновение легкоатлетических упражнений.

6. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов перемещения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

7. Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические качества, техника двигательных действий.

8. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.

9. Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках. Степени утомления.

10. Правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Особенности соревнований юных спортсменов.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Участие российских спортсменов в Олимпийском движении. Спортивные разряды и звания.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

3. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой.

4. Физическая подготовленность и физическое развитие.

5. Техника основных видов легкой атлетики, ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом.

6. Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам, метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой.

7. Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля.

8. Значение врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

9. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при растяжении связок и ушибах.

10. Сущность спортивной тренировки.

11. Периодизация спортивной тренировки.

12. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.

13. Правила, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Общеразвивающие упражнения делятся на:

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

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

физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития;

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

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

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

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

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

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

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

которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода. Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин.

Общая физическая подготовка

1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.

2.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

ЗОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

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

Упражнения с отягощением.

Упражнения с учетом дальнейшей специализации.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

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

Бег по пересеченной местности .

Упражнения для развития скоростной выносливости

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

бег с околопредельной скоростью на 100-300м,

повторное пробегание 100м с максимальной скоростью,

повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью,

повторное пробегание всей дистанции,

100, 400м на результат,

Участие в соревнованиях на 100. 200, 400м.

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега

Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов,

бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием,

бег с горы с максимальной скоростью,

пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время,

бег с низкого старта 30, 60м под команду,

участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

Интервальный (прерывистый) метод

Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м),

переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м),

повторный бег на длительных отрезках дистанции,

интервальный бег (темповый бег),

интервальный спринт.

Соревновательный метод

Соревнования, прикидки, контрольный бег.

Дополнительные средства специальной подготовки

Бег по пересеченной местности,

тихий бег,

бег в гору,

бег по мягкому грунту,

беговые и прыжковые упражнения,

ускорения и ритмовые пробежки

Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости

Упражнения со штангой: приседание,

полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,

выпрыгивание из полуприседа,

ходьба широким выпадом,

подскоки на носках за счет работы одной стопы,

упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести

Прыжковые упражнения:

прыжки с ноги на ногу,

на двух ногах,

прыжки на левой и правой ноге.

Развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером, манжетами, поясами, гантелями, штангой.

Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

Бег на короткие дистанции

Упражнения для совершенствования техники бега

Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой,

бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено,

бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени,

бег прыжками с ноги на ногу,

смена ног прыжками в положении стоя в шаге,

бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги,

бег и в гору и с горы,

пробегание отрезков 30-40м с ускорением,

бег по прямой на 60-80м с изменением темпа,

бег по повороту,

то же с выходом и входом в поворот.

Упражнения для совершенствования техники низкого старта

Бег с ускорением с высокого старта,

бег с ускорением с полунизкого старта,

бег с низкого старта с сопротивлением партнера,

бег с низкого старта в гору,

бег с низкого старта по отметкам,
то же, но через набивные мячи,
бег с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции 30, 40, 60м,
то же, но с финишированием поля 20, 30, 40,60м,
повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта,
бег с низкого старта с колодок.

Упражнения для совершенствования техники финиширования

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

Эстафетный бег

Освоение техники и тактики эстафетного бега

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

Бег на средние и длинные дистанции

Метод непрерывного длительного бега

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

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Прыжки:с места и с разбега в длину, в высоту. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление. Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой, рукой. Ознакомление с техникой тройного прыжка.

Метания:общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты). Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, фанаты) с 1-3-5-7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из

различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий; «снайпер», «лапта», «пионербол», «третий лишний», «караси и щуки», «мяч капитану».

Баскетбол. Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Бег с изменением направления. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Перемещение в стойке баскетболиста вперед, в стороны, назад. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (правой и левой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободными взмахами рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров)

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода и переходом в бег по инерции. Повторный бег на отрезках от 200 до 1000 метров. Бег по пересеченной местности, фартлек; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 5000 метров, темповый кросс до 3000 метров. Основы техники специальных барьерных упражнений. Барьерный бег, ознакомление.

НА ЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Прыжки. Закрепление навыков, полученных в группе начальной подготовки первого года обучения. Специальные упражнения для прыжков в длину и высоту, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшения развития двигательных качеств, способствующие совершенствованию техники прыжка. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземления), прыжок в длину с полного разбега. Тройной прыжок с места.

Метания.Закрепление навыков, полученных в группе начальной подготовки (10-11 лет). Техника метания мяча и гранаты. Метание в цель и на дальность. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию техники метания. Упражнения с набивными мячами.

Подвижные игры.Игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препятствий. Игры, развивающие силу, быстроту реакции, скоростные качества и общую выносливость.

Баскетбол.Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий. Передача мяча одной рукой от плеча в движении, остановка в два шага. Ловля и передачи мяча в движении. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча с места и в движении. Штрафной бросок. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Ручной мяч.Ведение мяча с изменением скорости, финты на рывок и бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол.Техника передвижения (бег, прыжки, повороты). Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Учебная игра.

Ходьба.Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000 метров, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы.

Бег.Совершенствование техники бега. Свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 200 до 1000 метров; бег по пересеченной местности, фартлек; кроссовый бег до 6000 метров (девочки) и до 7000 метров (мальчики), темповый кросс до 4000 метров. Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без переключивания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе, в беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Техника преодоления барьера высотой 40-60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки. Упражнения, повышающие функциональные возможности организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.

Тренировка в беге на короткую дистанцию

Бег на 100 м – циклическое упражнение максимальной мощности. Эффективность успешного выполнения этого упражнения зависит от скоростно-силовой подготовленности. Для подготовки в этом контрольном упражнении применяются повторные и соревновательные методы. В тренировке используется преимущественно раздельное совершенствование отдельных фаз этого упражнения, а в соревнованиях и проверках целостное его выполнение. Упражнение условно подразделяется на 4 фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Для отработки старта использую повторное пробегание, под команду или самостоятельно, отрезков

по 10-15 метров сериями, по 3-5 повторений. Для отработки стартового разбега применяю повторное пробегание отрезков до 30 м под команду или самостоятельно, но с контрольным временем. Отдых между пробежками – до полного восстановления (обычно это 2-4 мин.) дыхания. Скорость бега в стартовом разбеге возрастает постепенно, за счет удлинения шагов и увеличения частоты. Важное значение для повышения скорости имеет быстрое опускание ноги вниз-назад (по отношению к туловищу), а также энергичные, но не закрепленные движения руками вперед-назад. Резкое, скачкообразное изменение длины шагов нарушает ритм движений и ухудшает результат. Скорость бега может увеличиваться до 60 м дистанции. При беге на дистанции руки, как и в стартовом разбеге, быстро движутся вперед-назад, синхронно с ногами. Кисти во время бега полусжаты. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч вверх, спину надо держать прямо, не сутулиться. В беге необходимо стремиться к расслаблению тех мышц, которые в каждый данный момент активно участвовали в работе. Окончание дистанции (финиш) фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (обычно грудью), исключая голову, шею, ноги и руки. Чтобы быстрее преодолеть створ финиша, на последнем шаге надо резко сделать наклон вперед.

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

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

11. Спрыгивание с подставки высотой 30-60см с последующим мгновенным отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: 5-8 прыжков по 1-3 серии.

12. Повторный бег на 100-150м со скоростью 85-95% от предельной: 2-4 раза с отдыхом 8-12 минут.

13. Повторный бег на 150-300м предельно быстро: 1-2 раза с отдыхом до восстановления дыхания.

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

Примерное тренировочное занятие 1

1. Разминка общая: медленный бег трусцой 600-1000м, обще-развивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специально-беговые упражнения.

2. Разминка специальная: бег с ускорением: 5-6 раз x 50-80м (в каждой последующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать), бег с высокого старта на технику: 4-6 раз x 10-20 метров.

3. Бег со старта под команду в полную силу: 4-6 раз x 20-25м, отдых – 1-2 минуты.

4. Бег со старта за «лидером» в полную силу: 4-6 раз x 30-50м, с отдыхом 2-3 минуты.

5. Повторный бег: 6-8 раз x 100м или 4-6 раз x 150м, через 3-5 минут медленной ходьбы или 2-3 раза x 200м, через 5-6 минут отдыха.

Скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80-90% уровня от максимума.

6. Силовая тренировка:

- Полуприседы со штангой или с партнером на плечах- 50-80кг 8-10 раз x 2-3 серии (более подготовленные занимающиеся могут выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа);

- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

7. В заключении медленный бег 400-1000м, ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Примерное тренировочное занятие 2

1. Общая разминка.

2. Разминка специальная.

3. Бег со старта под команду предельно быстро: 3-6 раз x 20-30 метров.

4. Быстрый бег: 100м x 1-2 раза с контролем времени. Следить за ритмичной не закрепощенной, согласованной работой рук и ног. В целом за техникой бега. Скорость повышать постепенно из недели в неделю. Отдых между пробежками 4-6 минут.

5. Бег с ускорением: 30-50м x 2-3 раза.

6. Быстрый бег: 200м x 1 раз или 300м x 1 раз с контролем времени пробегания дистанции (Каждую неделю скорость бега постепенно увеличивать).

7. В заключении медленный бег 400-1000м, ходьба , упражнения на расслабление и восстановление дыхания на начальном этапе (3-4 недели). Минимальное количество тренировок в неделю – 2, с перерывом 2-3 дня, далее не менее 3.

Тренировка в беге на длинную дистанцию.

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

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

С постепенным переходом на непрерывное пробегание 5-6 км, в равномерном темпе, со скоростью от 6-5 до 5-4 минут на 1км. 1раз в 2-3 недели, лучше всего в выходной день можно пробежать и более длинную дистанцию – 8-10км в равномерном темпе с той же скоростью. Периодически можно пробегать с более высокой скоростью (4,0- 4,5мин на 1км), и дистанцию 5-6км, но такая работа может выполняться не чаще, чем 1 раз в неделю.

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

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

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

Функциональная «базовая» подготовка осуществляется в процессе выполнения длительных равномерных пробежек на 3км и более со скоростью 4,5 - 6,0мин на 1км Повышение критической скорости и способности к ее удержанию тренируется в процессе темпового кроссового бега, повторного пробегания отрезков 600-1500м со скоростью выше соревновательной. Для совершенствования скоростных возможностей используется также повторный и интервальный бег на отрезках от 100 до 400метров.

Для более эффективной подготовки сначала развивают общую выносливость, затем специальную.

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

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

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

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

В таблицах 1-3 приводятся программы подготовки к бегу на 1000 и 3000м. Программа «базовая» тренировка одинакова для обеих дистанций. Различия имеются лишь в скорости выполняемой беговой работы. Содержание этапов специальной подготовки несколько меняется: эти этапы должны быть более насыщены темповой работой.

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

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

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

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

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

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует

увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

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

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

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

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно собраны в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

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

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

останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

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

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

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

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

Тактическая подготовка бегунов

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

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

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

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

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

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

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

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть рабочей программы отражает основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (соревнования, погодные условия).

В первые два года занятий в группах начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП и совершенствования техники бега.

По окончании годичного цикла тренировки занимающиеся должны выполнить нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог

успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

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

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

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

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

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

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

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

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

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

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

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

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е. А. Малков Подружись с королевой спорта – М.: Просвещение, 1991
2. Е.П. Терезников легкая атлетика в школе – М.: Физкультура и спорт, 1957
3. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина теоретическая подготовка юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. С.М. Вайцеховский Физическая подготовка спортсменов высшего класса – М.: Физкультура и спорт, 1969
5. В.Б. Попов, Ф.П. Суслов Юный легкоатлет – М.: Физкультура и спорт, 1984
6. И.П. Сергеев Быстрее, выше, сильнее – М.: Физкультура и спорт, 1960
7. Н.А. Фомин, В.П. Филин На пути к спортивному мастерству – М.: Физкультура и спорт, 1986
8. М.Я. Сонин, Е.М. Бубнова Бегом к здоровью – М.: Физкультура и спорт, 1986
9. В.П. Некрасов Спорт и характер – М.: Физкультура и спорт, 1986
10. В. И. Шапошникова Индивидуализация и прогноз в спорте – М.: Физкультура и спорт, 1984
11. Л.С. Хоменков Легкая атлетика, учебник для тренеров – М.; Физкультура и спорт, 1963
12. Б. Валик Тренерам юных легкоатлетов – М.: Физкультура и спорт, 1974