

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №5»  
городского округа «город Якутск»**

**Рассмотрена и принята:**  
На заседании педагогического совета МБУ  
ДО ДЮСШ №5  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**«Утверждаю»**  
Директор  
МБУ ДО ДЮСШ №5  
\_\_\_\_\_ В.Н. Кычкин  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по циклическому виду спорта  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

для базового уровня сложности 5 года обучения  
(БУС-5)

на 2022-2023 учебный год

Срок реализации 1 год

Возраст – 12-14 лет

Составил тренер-преподаватель Васильев М.Л.

г. Якутск, 2022 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	
I. Нормативная часть.....	
II. Методическая часть.....	
III. Содержания курса учебно-тематического плана.....	
IV. Аппарат контроля.....	
V. Воспитательная работа.....	
Список литературы.....	

## Пояснительная записка

Рабочая программа по легкой атлетике для группы Базового уровня Сложности-3 года обучения, составлена в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», законом «О физической культуре и спорте в РФ», от 04.12.2007г. №329-ФЗ

(с изменениями и дополнениями) и образовательной программы многолетней подготовки «Детско-юношеской спортивной школы №5».

Рабочая программа составлена с учетом нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта, СанПин 2.4.4 1251-03. Приняты во внимание требования Единой Всероссийской спортивной классификации, правила соревнований по легкой атлетике, Единый календарный план соревнований муниципального, внутри школьного уровней; обобщение передового опыта по подготовке легкоатлетов, результатов научных исследований, возрастных физиологических и психологических индивидуальных особенностей юных спортсменов, личного опыта. Данная рабочая программа направлена на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта общего образования по внеурочной деятельности с учетом интеграции с образовательными учреждениями города.

Данная программа направлена на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта общего образования по внеурочной деятельности с учетом интеграции с образовательными учреждениями города.

При разработке настоящей рабочей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В данной рабочей программе представлены модель построения системы подготовки и планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты тренировочных занятий разной направленности, определена общая последовательность изучения программного материала, приемные и контрольно-переводные нормативы группы начальной подготовки второго года обучения.

Рабочая программа разработана для групп начальной подготовки второго года обучения и является одним из этапов многолетней подготовки легкоатлетов; адаптирована для обучающихся 12-14 лет с учетом возрастных особенностей и условиями материально-технической базы спортивной школы.

**Актуальность данной программы:** в многоборной направленности на этапах начальной подготовки. Необходимость реализации принципа многоборной подготовки юных спортсменов подкрепляется числом исследований и опытом спортивной практики. Убедительно доказано, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует, в качестве самого необходимого условия, общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения фонда навыков и умений, повышения двигательной культуры. Именно многоборное содержание тренировки юных легкоатлетов характеризуется преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки. Она в свою очередь, обеспечивает спортсменам надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и создает благоприятные предпосылки для достижения результатов высокого класса.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется необходимостью систематизации процесса многолетней подготовки юных спортсменов, учитывающей научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации физического развития воспитанников. 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. Применение в учебно-тренировочном процессе специально разработанных комплексов для формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых для выполнения легкоатлетических упражнений, применяемых в беге на короткие дистанции. Осуществление наблюдения за динамикой физической подготовленности обучающихся для своевременной корректировки учебно-

тренировочных планов, определения способностей воспитанников для ориентирования на тот или иной вид лёгкой атлетики.

**Цель программы:** обучающийся, получивший начальные навыки овладения специальными легкоатлетическими упражнениями, укрепление здоровья учащихся, повышение разносторонней физической подготовленности.

Задачи программы:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливания организма учащихся; - улучшение физического развития;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- обучение основам техники выполнения легкоатлетических упражнений;
- воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки;
- осуществление контроля динамики физической подготовленности; - приобретение соревновательного опыта.

**Возраст детей, возрастные особенности:**

В тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на три возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания. Период обучения в группе НП-2 совпадает с замедлением роста тела в длину, а затем его резким ускорением. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней. Идет более глубокое развитие мышления, восприятия, памяти и т.д. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, что приводит к быстрому утомлению, вместе с тем пластичность нервной системы способствует быстрому усвоению двигательных навыков. Происходит формирование взаимодействия мышц антагонистов, что повышает координационные возможности детей.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

**Срок реализации** программы один год. Занятия проводятся 6 раза в неделю по 2 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

**Статус группы, состав:** группа начальной подготовки второго года обучения. В состав группы входят мальчики и девочки 12-14 лет. В группе занимаются все желающие дети, допущенные врачом-педиатром к занятиям легкой атлетикой, по заявлению родителей или официальных представителей.

**Формы работы в рамках реализации программы:**

- Групповой
- Индивидуальный

**Этапы реализации:**

- втягивающий (предназначен для постепенного увеличения нагрузки)
- базовый (решаются задачи ОФП)
- учебно – тренировочный (обучение и тренировка)
- предсоревновательный (обеспечение высокой работоспособности к моменту соревнований) - восстановительный (устранение усталости)

Методы работы:

- Наглядный
- Словесный

Методы практических упражнений

- Непрерывный

- Интервальный
- Повторный
- Переменный
- Круговой
- Игровой
- Соревновательный

**Формы подведения итогов программы:**

- Соревнования
- Прием контрольных нормативов
- Медицинское обследование
- Анализ Дневников самоконтроля спортсменов.

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

Предполагаемый результат: обучающийся посредством практических занятий: - соблюдает гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдает режим дня и ведет здоровый образ жизни; - овладел элементарной техникой основных легкоатлетических упражнений; - самостоятельно участвует в соревнованиях школьного и городского уровня; - выполнение нормативов юношеских разрядов. Материально - техническое обеспечение: занятия проводятся на стадионе, в спортивном зале ДЮСШ-5, с использованием спортивного инвентаря. Кадровое обеспечение включает тренерско-преподавательский состав МБУ ДО ДЮСШ-5.

**I. Нормативная часть**

В группе базового уровня сложности пятого года обучения занимаются дети, прошедшие спортивную подготовку в группе БУС –I и все желающие дети (в возрасте 12-14 лет), прошедшие медицинский осмотр у врача и допущенные им по состоянию здоровья к занятиям легкой атлетикой. Зачисления в группу БУС-IV производится по итогам приемных нормативов по общей физической подготовке.

Тренировочные режимы и наполняемость группы БУС-IV года.

Год обучения	Возраст обучающихся	Количества обучающихся в группе	Количества учебных часов в неделю	Количества часов в год	Требования по спортивной подготовленности
БУС-IV	12-14	16	12	552	Юношеский разряд

**Соотношение времени на виды подготовок в процессе тренировки (в %)**

Этапы многолетней подготовки	ОФП	СФП	Техническая подготовка
БУС-IV	208	110	70

**Учебно-тематический план 46 группы БУС-IV (часы)**

№ п/п	Разделы подготовки	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	30	30	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	208	-	208
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	110	-	110
4.	Техническая подготовка	70	-	70

	(ТП)			
5.	Психическая подготовка	50	-	50
6.	Медицинское обследование	20	-	20
7.	Участие в соревнованиях	20	-	20
8.	Воспитательная работа	24	-	24
9.	Контрольные испытания	20	-	20
	<b>Общее количество часов</b>	<b>552</b>	<b>30</b>	<b>256</b>

**Переводные контрольные нормативы по специальной физической подготовленности на следующий этап обучения группу БУС-IV**

№ п/п	Контрольные нормативы	Юноши	Девушки
1	Бег на 30м (сек)	4.8	5.0
2	Бег на 60м (сек)	8.80	9.0
3	20м (с/х)	2.70	2.90
4	Прыжки в длину с места (см)	175-190	165-175

**Таблица оценки уровня общей физической подготовленности**

№	Упражнения	балл	12лет Мал.	12лет Дев.	13лет Мал.	13лет Дев.	14лет Мал.	14лет Дев.
1	Прыжок в длину с места	5	171 и бол	165 и бол	175 и бол	171 и бол	190 и бол	175 и бол
		4	150-155	150-165	165-175	165-171	185-190	175-180
		3	130-139	140-150	160-165	155-165	175-185	165-175
		2	129 и бол	130-140	150-160	145-155	165-175	155-165
		1	бол	129 и мен	150 и мен	145 и мен	150 и мен	150 и мен
2	Бросок набивного мяча 3кг (см)	5	361 и бол	280 и бол	416 и бол.	311 и бол	466 и бол	341 и бол
		4	331-360	260-279	361-	281-310	416-465	341-340
		3	310-330	245-259	415	260-279	361-415	281-310
		2	290-309	235-244	331 -	245-259	311-360	260-279
		1	289 и мен	234 и мен	360 310 - 330 309 и мен	244 и мен	310 и мен	259 и мен
3	Подтягивания из виса сгибания рук в упоре (раз)	5	6	5 и бол	8 и боль	8	12 и бол	9 и бол
		4	5	4-5	6-7	7	10	7-8
		3	3	3	5	5-6	9	6-5
		2	2	2	4	4-5	8	4-3
		1	1	1		3	7	2-1
4	Бег 5 мин (м)	5	1100 и бол	1000 и бол	1190 и бол	1180 и бол	1281 и бол	1200 и бол
		4	990-1100	950-999	1170-1180	1165-1175	1175-1280	1185-1190
		3	930-950	891-949	1170-1180	1165-1175	1175-1280	1175-1180
		2	899 и мен	801-890	1160-1170	1150-1160	1170-1174	1165-1170
		1	бол	800 и мен	1140-1150 1000 и мен	1130-1140 850 и мен	1160-1173 940 и мен	900 и мен

## **II. Методическая часть**

Методическая часть рабочей программы составлена на основе нормативных документов.

Структура методической части рабочей программы включает основной программный материал по разделам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы, и методические рекомендации по проведению учено - тренировочных занятий.

**Главная цель:** создать прочную основу для воспитания здорового сильного и гармоничного развитого молодого поколения.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний;
- обязательное самостоятельное участие в соревнованиях;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

### 2.1 Учебный план.

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

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа к этапу;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП на втором году начальной подготовки находится в пределах 80-85/15-20 процентов.

Наряду с общей физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

### 2.2. План-схема годичного плана

Рациональная подготовка юных легкоатлетов строится с учетом следующего: - традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;

- правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года; - динамики физической подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одно цикловое планирование. Начиная с сентября по март, продолжается подготовительный период, затем соревновательный, а затем наступает переходный период.

### 2.3. Организационные указания

Учебно-тренировочные занятия проводятся на стадионе, в спортзале ДЮСШ № 5. Во время проведения занятий используется не только новый материал, но и включаются

упражнения, приемы техники из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Следует давать задания по самостоятельному чтению специальной литературы.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

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

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

Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

### **III. Содержание курса**

#### **Теоретическая подготовка**

##### **Цель:**

Воспитание интеллектуальных способностей, а также приобретение необходимых знаний позволяющих спортсменам правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности и определить свое отношение к ней, понимать объективные закономерности спортивной тренировки.

##### **Задачи:**

- получение знаний по профилактике травматизма на тренировочных занятиях;
- овладение знаниями в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля обучающегося;
- получение теоретических знаний в области спортивной тренировки. Легкая атлетика
  - история легкой атлетики в России;
  - единая Всероссийская спортивная классификация
  - присвоение спортивных разрядов, званий;
  - виды легкой атлетики;
  - развитие легкой атлетики в нашей стране и за рубежом.

Личная гигиена, рациональное питание

- профилактика инфекционных заболеваний при занятиях спортом;
- рациональное питание спортсмена (рацион питания, калорийность);
- гигиенические требования к одежде и обуви;
- режим дня школьников, занимающихся спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, восстановление

- систематический врачебный контроль;
- травматизм и заболевания;
- оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- общие сведения о самомассаже;



Техника безопасности

- профилактика травматизма при занятиях спортом;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- правила техники безопасности в спортивном и тренажерном залах;
- правила техники безопасности на соревнованиях.

### **Практические занятия**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Средства и методы ОФП служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем.

**Цель:** укрепление здоровья, развитие сердечнососудистой системы и опорнодвигательного аппарата. Гармоничное развитие растущего организма, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей.

#### **Задачи:**

- развитие общей выносливости;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие координации, быстроты;
- развитие силы;
- развитие силы;
- развитие гибкости.

Средства ОФП включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Большое место в тренировочном процессе для развития двигательных навыков и координации движений имеют спортивные и подвижные игры.

#### **Содержание:**

Подготовительные упражнения составляют гимнастические упражнения:

##### 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата:

- упражнения для мышц плечевого пояса (движения руками: одновременные, поочередные, попеременные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах);
- круговые движения руками.

##### 2. Упражнения для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- повороты и вращения туловища с разных исходных положений;
- подъем туловища из различных и.п.

##### 3. Упражнения для мышц ног:

- в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой, согнутой ногой, вперед, назад, в сторону;
- выпады вперед, в стороны; - приседания.

Общеразвивающие упражнения:

##### 1. Силовая подготовка:

###### 1.1. Упражнения с предметами и на снарядах:

- упражнения с набивными мячами (вес мяча – 1 кг) - индивидуально;
- упражнения со скакалкой – прыжки на двух (одной) ногах, на месте, с продвижением. - упражнения на перекладине – висы, размахивание, раскачивание, подтягивание на двух руках;

1.2. Упражнения с отягощениями (гантели 0,5-1 кг, манжеты 0,250 кг): - движения руками одновременные, поочередные (в плечевом суставе); - наклоны туловища вперед, повороты в стороны, подъемы; - различные подскоки на двух (одной) ногах, в выпаде со сменой положения ног; - приседания на двух ногах.

###### 2. Развитие быстроты и координационных способностей

- упражнения с возможной быстротой в каждом подходе в течение 10 секунд, общее количество упражнений 4-5 раз;
- бег 20 м с ходу, со старта, эстафетный бег. Повторно, отдых 3-5 минут.
- спортивные игры (футбол, баскетбол);
- подвижные игры ;
- старты из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа с «шага») с дальнейшим пробеганием 10-20 м;
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты).

### 3. Развитие гибкости

- упражнения с большой амплитудой движений во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, махи). Каждое упражнение выполняется 14-16 раз с увеличением амплитуды, 2-3 серии, отдых до восстановления.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Цель:** содействие в использовании средств специальной физической подготовки для развития физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на рост спортивных достижений.

#### **Задачи:**

- овладение двигательными навыками;
- обучение специальными физическими упражнениями по легкой атлетике;
- развитие технического мастерства.

#### **Предполагаемый результат:**

- ребенок умеет выполнять специальные физические упражнения;
- владеет двигательными навыками;
- самостоятельно выполняет физические упражнения.

#### **Содержание:**

##### 1. Обучение технике бега с низкого старта.

- подвижные игры с элементами выполнения низкого старта,
- выполнение низкого старта по сигналу с колодок,
- выталкивание из положения низкого старта с колодок с приземлением на гимнастический мат,

- повторный бег с низкого старта 5x20 метров.

##### 2. Повышения уровня скоростных способностей.

- бег с низкого старта с изменением длины пробегаемой дистанции от 10 до 60 метров;
- бег с ходу до 20 метров.

##### 5. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.

- прыжки с места, тройной, десятикратный с пробеганием;
- спрыгивание, напрыгивание на возвышение (50см.), прыжки через барьеры; - многоскоки;
- упражнения с отягощением, с сопротивлением, с набивными мячами.

#### **Техническая и тактическая подготовка**

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в беге, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и техникотактическая подготовленность.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то 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.

#### **Цель:**

содействие в обучении технике легкоатлетических упражнений и ее закреплению (бег на короткие и длинные дистанции и т.д.)

#### **Задачи:**

- обучение технике высокого старта;
- обучение технике низкого старта;
- обучение технике бега по дистанции;
- обучение технике движения рук при беге;
- обучение технике работы ног при беге.

#### **Предполагаемый результат:**

- правильное положение на старте;
- выполнение упражнений по сигналу;
- технически правильно выполнения упражнения

#### **Содержание:**

Оптимальная техника бега на дистанции характеризуется 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.

#### 1. Работа ног при беге

Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания, частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища.

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

#### Упражнения:

1. Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз, туловище выпрямлено (не отклонять).

2. Бег с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз, туловище выпрямлено (не отклонять).

3. Бег по узкой дорожке шириной 20-25 см.

4. Бег по прямой линии шириной 5 см

5. Бег прыжками 10-15 м с переходом на гладкий бег.

6. Бег с ускорениями («ступенькой»).

#### 2. Работа рук при беге.

Движения рук в беге ритмично сочетается с движением ног. Руки, сохраняя равновесие туловища, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах под прямым углом (90°), кисти свободно сжаты в кулак. Движение рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку.

#### Упражнения:

1. В основной стойке или выставив одну ногу вперед, руки согнуты как при беге, беговые движения руками.

2. Смотри упражнение №1 только в беге.

3. Старт и стартовое ускорение

Как известно, бег на короткие дистанции, начинается с «низкого старта».

По команде «На старт!» бегун быстро выходит вперед стартовых колодок и, опустившись на руки, ставит стопы ног на опорные площадки колодок (сильная нога впереди, слабая сзади). Бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч. Взгляд бегуна направлен в точку примерно на расстоянии 1 м от линии старта. По команде «Внимание!» бегун, поднимает таз, выводит плечи за линию старта, равномерно распределяя массу тела на руки и ноги. В этом положении он сосредоточенно ждет следующей команды, по команде «Марш!». Первое заметное действие – отрыв рук от поверхности дорожки, затем активное движение вперед сзади стоящей ноги, а в завершение впереди стоящей ногой. Бегун начинает стартовый разбег. Развив околоредельную скорость на 20-25метре, спортсмен продолжает бежать по дистанции.

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.

### Ошибки при беге и рекомендации по их исправлению

№	Ошибки	Упражнения для устранения ошибки	Методические указания
1	Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке «тропинке» шириной 20-25см; бег по линии	Смотреть вперед
2	Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками	Бег на отрезках 60-80м
3	Недостаточное высокое	Бег по дорожке с высоким	Длина отрезка 50-60

	поднимание бедра	подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100см набивные мячи или фишки специальные	м. Упражнения следует выполнить в форме соревнования на двух параллельных дорожках. Необходимо следить за тем чтобы занимающиеся не подседали на опорной ноге и не откидывали туловище назад. Упражнение можно выполнять и без предметов на дорожке.
4	Закрепощенность плечевого пояса (недостаточное «скручивание» по оси плеч и оси таза )	Бег в положении «рук за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезка 60-80м.

### Психологическая подготовка

Условием сохранения психического здоровья и развития личностного потенциала должно стать психологическое сопровождение.

**Цель психологической подготовки** - это обучение детей жизненно важным навыкам, или психосоциальной компетентности - способности индивида к сохранению состояния психологического благополучия и его появление в гибком и адекватном поведении взаимодействия с внешним миром.

#### Задачи:

- повысить мотивацию спортсменов к занятию спортом, к достижению успехов;
- повысить уровень адаптированности спортсменов к условию тренировочной и соревновательной деятельности;
- развитие уверенности спортсмена в себе и в своих силах;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- содействие раскрытию личностного потенциала и резервных возможностей спортсменов.

Современный уровень развития спорта требует, чтобы тренер был знаком со многими проблемами подготовки спортсменов и их психологическими особенностями, а спортсмены, в свою очередь, были психологически подготовлены к занятиям спортом.

Поэтому очень важно и необходимо работать в направлении психологической подготовки и психологического сопровождения участников образовательного процесса.

Одним из факторов психологической подготовки является планирование и учет. Очень часто бывает, что спортсмены не ведут дневников тренировки. Чаще всего эти легкоатлеты имеют смутные представления о годовом плане подготовки и выступлений в соревнованиях, о контрольных нормативах, динамике тренировочной нагрузки в годичном цикле, на какой период планируется им достижение лучших результатов и т.д. А ведь без точного знания спортсменом целей и задач тренировки трудно требовать сознательного к ней отношения, сложно обеспечивать достаточно сильную мотивацию тренировочных занятий, включающие возрастающие по объему и интенсивности нагрузки.

Одной из основных задач тренера является раскрытие спортсмену сути связи между величиной достижения и мерой вклада в тренировку, сделать ее очевидной для спортсмена и воспитывать в нем устремления, которые выразились бы в спортивном трудолюбии.

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

1. Словесные - лекции, беседы;

2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого - педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

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 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.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

### **Восстановительные мероприятия**

Многолетняя подготовка легкоатлетов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебнотренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных бегунов основными являются педагогические средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха.

Из дополнительных средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др.

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

#### **Основные восстановительные средства:**

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38<sup>0</sup> с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны. После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами являются местный массаж, локальные прогревания.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками

достаточно использование обычных водных гигиенических процедур. Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

### **Медицинское обследование**

Врачебный педагогический контроль в детском и юношеском спорте в наши дни приобретает особое значение.

Согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации № 337 от 20.08.2001г. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины», в принятии решения о допуске к занятиям спортом и ежегодном медицинском обследовании спортсменов должны принять участие специалисты.

#### **Цель:**

Оценка состояния здоровья и уровня физических возможностей ребенка.

#### **Задачи:**

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий легкой атлетикой;
- сведения об изменениях в организме при закаливании;
- наблюдение за состоянием здоровья детей в течение года.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

#### **Медицинское обследование спортсменов должно включать:**

- врачебно - педагогическое наблюдение;
- исследование физического развития;
- определение общей физической работоспособности;
- определение функционального состояния.

Существуют следующие виды медицинского обследования-углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

#### **Оценка состояния здоровья осуществляется по следующим градациям:**

- 1) Здоров;
- 2) Практически здоров (с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы, вне обострения и не ограничивают выполнение тренировочной работы в полном объеме);
- 3) Имеет заболевания, требующие отстранения (кратковременного или длительного) от занятия спортом.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется фельдшером ВФД, в течение года в процессе учено – тренировочных занятий, один раз в год при наличии медицинской справки.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Изучить представленные в таблице показатели и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма

### **Внешние признаки утомления**

<b>Признаки усталости</b>	<b>Степень утомления</b>		
	<b>небольшая</b>	<b>значительная</b>	<b>Резкая(большая)</b>
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение,

			синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появления соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное. Ровное	Сильное учащенное	Резкое учащенное, поверхностное с отдельными голубоокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в подходах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль. Жжения в груди. Тошнота.

### Участие в соревновании

#### Цель:

Содействие реализации спортсменом накопленного потенциала в соревнованиях.

#### Задачи:

- умение показывать лучший спортивный результат на соревнованиях.
- умение самостоятельно применять навыки технической подготовки.
- умение управлять своим психологическим состоянием в ходе соревнований. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок, и способствует росту спортивных результатов.

Соревнования в процессе подготовки легкоатлетов уже на начальных этапах занимают большое место. Именно в процессе соревнований происходит переориентация интересов занимающихся – от увлекательного досуга к целенаправленной тренировке.

В наших условиях проводятся следующие соревнования:

№	<b>Январь</b>	Чемпионат РС(Я) в помещении	Среди взрослых
1		Первенство РС(Я)	2005-06-2007-08 г.р
2	<b>Февраль</b>	Открытое Первенство РС(Я)	Село НАМЦЫ 2005-06-2007-08 г.р
3	<b>МАРТ</b>	Республиканский пробег	УСТЬ-АЛДАН Среди взрослых и детей
4	<b>АПРЕЛЬ</b>	Республиканский пробег кросс на призы Н.Н.Матчитова	М-КАНГАЛАСК Среди взрослых и детей
5	<b>МАЙ</b>	Чемпионат СВФУ	Среди студентов
6		Чемпионат и Первенство г. Якутска	Среди взрослых и детей

7	<b>ИЮНЬ</b>	Чемпионат РС(Я)	Среди взрослых
		Чемпионат РС(Я)	2005-06-2007-08 г.р
8	<b>Сентябрь</b>	Осенний Кросс	Среди детей
		Осенний Кросс	Среди взрослых и детей
9	<b>ОКТАБРЬ</b>	День Спринта	Среди учащихся
10	<b>День Спринта</b>	Чемпионат и первенство г.Якутска в помещении	Среди взрослых и детей

#### **IV. Аппарат контроля**

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

По результатам тестирований проводится коррекция тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных возможностей детей. Таблицы оценки уровня общей и специальной физической подготовленности находятся в «Нормативной части» программы.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке проводятся три раза в год (октябрь, январь, апрель) по следующей батарее тестов:

##### **1. Прыжок в длину с места**

Прыжок производится толчком двух ног, со взмахом рук. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой. Лучший результат их 3-х попыток записывается в сантиметровом исчислении.

##### **2. Бросок набивного мяча 1 кг**

Бросок набивного мяча производится из-за головы из положения сидя ноги врозь. Измерение осуществляется рулеткой. Лучший результат их 3-х попыток записывается в сантиметровом исчислении.

##### **3. Силовые упражнения**

Юноши – подтягивание на двух руках на высокой перекладине до уровня подбородка с перекладиной. Подсчитывается количество повторений. Девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Упражнение выполняется без изменений положения туловища, до касания грудью предмета высотой 10см. Подсчитывается количество повторений.

##### **4. Бег 5 минут**

Бег выполняется в равномерном темпе на протяжении 5 минут. Определяется метраж.

##### **5. Челночный бег(3x10м.)**

В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш» берут один кубик, бегут к финишу, кладут кубик на линию финиша, возвращаются назад, берут второй кубик, переносят его на линию финиша. По касанию кубиком финишной линии фиксируется время бега.

По итогам результатов тестирования корректируются индивидуальные учебно – тренировочные планы каждого воспитанника. Оценка уровня физической подготовленности определяется по таблице в зависимости от возрастных особенностей воспитанников.

#### **V. Воспитательная работа.**

##### **Цель:**

Воспитание духовно-нравственной личности, развитие целеустремленности к достижению высоких спортивных результатов.

##### **Задачи:**

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
- воспитывать нравственные чувства: сопереживания, сдержанности, отзывчивости, товарищества, коллективизма;
- воспитывать эстетические чувства: красоты и правильности движений;
- формировать знания: о правилах поведения на занятиях, о соблюдении правил техники безопасности, о личной и общественной гигиене, о режиме дня.

Для тренера главной задачей является воспитание у спортсменов волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности, дисциплинированности, активности и инициативности, стойкости, решительности, настойчивости и упорства в достижении цели. Юным спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на



тренировке невозможно достигнуть высот спортивного мастерства. С самого начала спортивных занятий необходимо воспитывать способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Важнейшим фактором нравственного воспитания всех этих качеств. Важнейшим фактором нравственного воспитания занимающихся является спортивный коллектив. Его формирование - это сложный педагогический процесс, в котором главная роль принадлежит тренеру. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов, вечеров отдыха и праздников, совместное посещение крупных соревнований.

Воспитание юных легкоатлетов осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах. Кроме, того на формирование идейности оказывают влияние средства массовой информации: кино, телевидение, радио, газеты, журналы. Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на занимающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания, часто с трудом поддающийся школьному коллективу и семье. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Предполагаемый результат:

- ребенок дисциплинирован, не пропускает занятия
- в коллективе умеет себя вести
- целеустремлен - трудолюбив
- преодолевает трудности
- уважает старших

## Список литературы

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.И. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС, 1982.
2. Алабин В.Г., Юшкевич Т.И. Спринт. Минск: Беларусь, 1977.
3. Бартенев Л. В. Бег на короткие дистанции. М.: ФиС, 1971.
4. Борзов В.Ф. Секреты скорости. М.: ФиС, 1973.
5. Борзов В.Ф. 10 секунд – целая жизнь. М.: ФиС, 1982.
6. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М.: ФиС, 1974.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1982.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.
9. Календарь соревнований Федерации легкой атлетики 2009,2010 года
10. Колодий О.В., Лутковский Б.М., Ухов В.В.: Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры, 1999.
11. Лёгкая атлетика,2-е издание - Москва, 2005г.
12. Максименко Г.Н., Табачник Б.И. Тренировка бегунов на короткие дистанции. Киев: Здоровье, 1980.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
14. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС, 1970.
15. Озолин Н.Г.: Спринтерский бег - Москва, ФиС, 1986 г.
16. Петровский В.В. Чередование работы и отдыха в спортивной тренировке. Киев: Укрмедиздат, 1959.
17. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Бег на короткие дистанции, метания» - Москва, 2005 год.
18. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке лёгкоатлетов - Москва, Олимпия Пресс 2006 год.
19. Филин В.П. Бег на короткие дистанции. М.: ФиС, 1964.
20. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. М.: ФиС, 1980.
21. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М.: ФиС, 1984.