

Государственное автономное учреждение Нижегородской области
«Физкультурно – оздоровительный комплекс в р. п. Красные Баки
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете
«24» августа 2018 г.
протокол № 3



Директор:  Сотников С.В.
«24» 08 2018 г.

Легкая атлетика (базовая тренировка)

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

предназначена для занятий
детей в возрасте от 10 (11) до 15 лет
в спортивно-оздоровительной группе
срок реализации программы 1 год

Автор программы:
тренер-преподаватель
Алипова Т.А.

р.п.Красные Баки
2018 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Трудно найти вид спорта, который имел бы такую древнюю и богатую событиями историю, как легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания были в центре внимания еще на Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э. в Древней Греции. И в настоящее время легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени подготовленности.

Перед ребенком, занимающимся легкой атлетикой открывается широкая перспектива спортивного совершенствования и достижения высоких спортивных результатов. Систематические занятия легкой атлетикой укрепляют физическое здоровье, преодоление постоянно увеличивающихся тренировочных нагрузок, спортивная борьба на соревнованиях развивает такие положительные качества, как смелость, настойчивость, воля, трудолюбие, содействуют нравственному становлению подрастающего поколения.

Но и в том случае, когда ребенок не стремится к достижению высоких спортивных результатов, занятия легкой атлетикой оказывают самое благоприятное влияние на физическое и нравственное развитие растущей личности.

Таким образом, занятия легкой атлетикой не только приобщают детей и подростков к миру высоких спортивных достижений, но и являются важным средством педагогического воздействия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике разработана тренером-преподавателем ГАУ НО «ФОК в р.п. Красные Баки НО» Алиповой Т.А. на основании Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и в соответствии с уставом ГАУ НО «ФОК в р.п. Красные Баки НО».

Программа предназначена для подготовки легкоатлетов среднего уровня в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивно-оздоровительным занятиям.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа рассчитана на 46 недель непосредственной работы в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса, включая каникулярное время, 6 недель для самоподготовки учащихся в период летних каникул.

Главной целью: создание оптимальных условий для самовыражения и самореализации личности каждого ребенка через занятия легкой атлетикой.

Основные задачи подготовки:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

Дополнительные задачи подготовки:

- подготовка детей для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике на соответствующий этап.

В СОГ по программе "Легкая атлетика. Базовая тренировка." зачисляются дети 10-11 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь поступивших и сдавших контрольные нормативы детей.

Программа рассчитана на 1 год обучения и включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп

Количество часов в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	Мак. количество учащихся (чел в группе)
6	90	3	10-15	15	20

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); участие во внутришкольных соревнованиях, районные, зональные. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др.

Практическое занятие по данной программе состоит из трех частей: подготовительной (используются подготовительные упражнения того вида легкой атлетики, которым учащиеся будут заниматься в основной части занятия), основной (изучение нового материала, закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине и конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, координации и ловкости, выполняют в начале основной части, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце), заключительной (используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правильную осанку для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, снятия мышечной напряженности).

Система контроля и зачетные требования.

Система контрольных нормативов по легкой атлетике последовательно охватывает весь период обучения в спортивно-оздоровительном комплексе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Успешно освоившими программу считаются учащиеся, регулярно посещавшие тренировочные занятия и имеющие положительную динамику развития.

Дети из СОГ (легкая атлетика. Базовая тренировка.), желающие заниматься в группах по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам, могут сдать контрольные нормативы на соответствующий этап в учебно-тренировочные группы, а по завершению программы "Легкая атлетика. Базовая тренировка." сдать контрольные нормативы на общеразвивающую программу "Легкая атлетика. Кондиционная тренировка."

Перевод занимающихся из СОГ в учебно-тренировочные группы (по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам), при условии выполнения контрольных нормативов соответствующего этапа дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы, производится решением тренерского совета.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в спортивно-оздоровительные группы по программе
"Легкая атлетика. Базовая тренировка."**

К отбору допускаются дети 10-11 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям легкой атлетикой

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Сед 90° из положения лежа, руки за головой (не менее 30 раз)	Сед 90° из положения лежа, руки за головой (не менее 25 раз)
	Подтягивание (правильность выполнения упражнения)	Отжимание (правильность выполнения упражнения)
Гибкость	Наклон вперед стоя (касание опоры ладонями)	Наклон вперед стоя (касание опоры ладонями)
Техническое мастерство	Бег в медленном темпе до 8 мин (внимание уделять правильной работе рук, постановке стопы сверху вниз «под себя», на ее переднюю часть, равномерному дыханию)	Бег в медленном темпе до 8 мин (внимание уделять правильной работе рук, постановке стопы сверху вниз «под себя», на ее переднюю часть, равномерному дыханию)

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Контрольные нормативы на конец учебного года
для спортивно - оздоровительных групп**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места	+	+
Отжимание из положения упор лежа	+	+
Подъем туловища в сед (кол-во за 1 мин)	+	+
Наклон вперед с возвышения	+	+
Техническая подготовка		
Техника бега в медленном темпе, бега с ускорением	+	+
Выполнение стартов	+	+
Бег на: 30м	+	+
1000м:	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГАУ НО «Фок в р. п. Красные Баки НО» организует работу с учащимися в течение учебного года. В периоды, совпадающие со школьными каникулами, спортивные залы работают в обычном режиме по утвержденному расписанию.

Учебный год для спортивно-оздоровительных групп начинается 1 сентября. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 учебных недель.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ГАУ НО «Фок в р.п. Красные Баки НО» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный годовой план для спортивно-оздоровительных групп (в учебных часах)

Разделы подготовки	3 года
1. Количество учебных недель	46
2. Возраст обучающихся	10-15 лет
3. Количество часов в неделю	6
4. Количество занятий в неделю	3
5. Продолжительность одного занятия:	90мин
6. ТТП / ОФП	84/180
7. Теоретическая подготовка	4
8. Контрольные испытания	6
9. Медицинский контроль	2
Общее количество часов	276

Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы СОГ (6 часов в неделю)

Содержание	Месяцы											Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теория		1	2	1								4
ОФП	14	13	14	14	17	12	14	15	14	15	12	
ТПП	10	9	10	11	11	10	12	11	9	11	6	
Контрольные испытания		2				2			2			6
Медицинский контроль		1							1			2
Всего	24	26	26	26	28	24	26	26	26	26	18	276

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах по программе "Легкая атлетика. Базовая тренировка" можно приступать в возрасте от 10-11 лет, имея средний уровень подготовленности. Занятия проводятся как в зале, так и на стадионе (по пересеченной местности).

На начальном уровне подготовленности учащиеся должны:

- **ЗНАТЬ:** виды легкой атлетики; историю легкой атлетики; правила личной гигиены.
- **УМЕТЬ:** самостоятельно проводить разминку; работать в группе и индивидуально.
- **ВЛАДЕТЬ:** основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов.

Основные задачи:

- научить технике спортивной ходьбы, технике бега по прямой дистанции, технике бега на повороте, технике высокого старта и стартовому ускорению, низкому старту и стартовому разбегу, переходу от

стартового разбега к бегу по дистанции, финишному броску.

- совершенствовать технику бега в целом ;
- выполнять требования контрольного тестирования, имитационные упражнения бегуна,
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного вида легкой атлетики.

Основные тренировочные средства в зале:

- различные виды ходьбы, бега, прыжковые и беговые упражнения;
- бег на короткие дистанции: начало бега(старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;
- бег по кругу радиусом 20-10м с различной скоростью;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения бегуна в гору, движения руками подобно движениям во время бега);
- силовые комплексы.

Основные тренировочные средства на стадионе (по пересеченной местности):

- бег медленный, дистанция 400-800 м;
- бег с ускорением и бегом по инерции (60-80м);
- ходьба медленная 800-1000м, с ускорением 100м;
- прыжки в шаге (30-60м);
- бег ускорением на повороте дорожки с большим радиусом по 40-60м с различной скоростью;
- бег с ускорением на повороте с входом на прямую (60-80м) с различной скоростью;
- выполнение команды “На старт!”, “Внимание!”, “Марш!” при высоком старте; начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед до 20м; начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30м) при большом наклоне туловища и энергичном внесении бедра вперед;

- выполнение команды “На старт!”, “Внимание!” при низком старте; начало бега без сигнала, самостоятельно до 20м; начало бега по сигналу (следующему через разные промежутки после команды “Внимание!”);
- бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью, наращивание скорости после свободного бега по инерции, переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта, переменный бег (бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции);
- наклон вперед на финишную ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.

IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, влияние физических упражнений на организм, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка в СОГ проводится в форме коротких сообщений, объяснений, рассказов, бесед в начале учебно-тренировочного занятия или во время отдыха. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям по легкой атлетике. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Тема
1.	Сообщение детям правил поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики
2.	Развитие бега в РФ и за рубежом
3.	История развития легкой атлетики
4.	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов
6.	Характеристика техники видов легкой атлетики
7.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов

V. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки юных легкоатлетов выполнить спортивные разряды, принимать участие в соревнованиях, регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки:

- совершенствование техники бега, стартов;
- формирование правильного навыка техники легкоатлетических движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, рук и ног, подготовительные движения и др.);
- развитие общей выносливости при помощи силовых упражнений, выполняемых с небольшим отягощением, но большим числом повторений, равномерный продолжительный бег, соответствующий возрасту и подготовленности учащихся (применительно к бегунам на длинные дистанции);
- развитие подвижности в суставах, гибкости и координационных способностей.

Специфические задачи:

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности, активности;
- развитие быстроты применительно к избранному виду легкой атлетики с использованием подвижных игр и эстафет, а так же специальных беговых упражнений, выполняемых с максимальной частотой движений;
- развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести с помощью специальных упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно преодолевать различные беговые дистанции.

VI. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Упражнения для изучения техники бега

Рассматривая бег с точки зрения экономичности и эффективности движений отдельных частей тела и изучая технику лучших бегунов мира, можно заметить, что у многих из них имеются различия в держании головы, движении рук и даже ног. В целом все движения бегуна подчиняются общим принципам биомеханики, и для всех характерна техника бега. Важно научиться правильным, наиболее эффективным и экономичным движениям, для чего начинающие бегуны выполняют следующие упражнения:

1. Пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей.
2. То же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части.
3. То же, что и в предыдущих упражнениях, но обращать внимание на энергичное поднятие бедра (колена) вперед-вверх.
4. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45°).
5. Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках.
6. Стоя на одной ноге и держась рукой за опору (у стенки), свободные размахивания ногой с повторяющимся акцентом на активный мах назад с быстрым переходом на движение вперед, наибольшее усилие проявлять при быстром торможении ноги сзади и начале движения вперед до колена опорной ноги, далее нога должна вылетать вперед-вверх по инерции, смена положения ног после 10–15 маховых движений, тоже с использованием утяжелений: манжет, обуви.
7. То же упражнение, но акцент на активный мах прямой ногой вперед с быстрым переходом на движение назад, наибольшее усилие при смене направления движения в пределах 45° (крепко держась за опору рукой и привставая на носок опорной ноги) далее нога свободно по инерции продолжает движение назад.

8. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением. Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется.

9. Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега.

10. Пробегание отрезка 60–80 м с акцентом на хорошем окончании заднего толчка. Для совершенствования техники отталкивания применяется медленный бег с акцентированным отталкиванием за счет полного выпрямления в голеностопном суставе.

11. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

12. Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию.

13. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опусканием на нее.

14. Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед.

15. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо»). Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперед-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед.

16. И.п. - основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15–20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища.

17. И. п. - основная стойка. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняется сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы

локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой или полотенцем на плечах.

18. В положении широкого выпада упругие покачивания, то же с постепенным увеличением выпада и амплитуды движений.

19. В положении среднего выпада толчком обеих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавлять амплитуду и частоту движений, тоже с гантелями в руках.

20. Ходьба широкими выпадами до 15–20 шагов с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-вверх, постепенно добавлять темп шагов с последующим переходом в легкий бег, затем встряхивание ног.

21. Пробегание отрезка 60–80 м на входе в поворот. Следить за плавным входом в поворот, за наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад.

22. То же, но пробегая по повороту.

23. Пробегание отрезка 60–80 м при выходе из поворота. Следить за плавным переходом от бега по повороту к бегу по прямой. Обратить внимание на наклон туловища вперед-влево.

24. Бег с высокого старта на расстояние 40–50 м. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а также мощным отталкиванием.

25. Бег с низкого старта на расстояние 30–40 м. Обратить внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища. 25. Бег под уклон по наклонной дорожке (4–5°).

26. Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот (120–150 м).

27. Бег в среднем темпе 200–400 м.

28. Пробегание отрезка 50–60 м с набеганием на финиш. Применяются различные варианты: грудью, поворотом правого и левого плеча. Количество

пробегаемых отрезков, их длина зависят от степени подготовленности бегуна, а также от специализации в беге на короткие, средние или длинные дистанции.

Упражнения для обучения технике спортивной ходьбы

1) Упражнения для развития подвижности в суставах

1. И. п. – основная стойка. Наклоны туловища вперед с выпрямленными ногами.

2. И. п. – сидя на полу. Наклоны к выпрямленным ногам, носки на себя.

3. И. п. – стоя ноги вместе, носки на бревне (мате, гимнастической скамейке). Поднимание и опускание пяток (покачивание). Следить, чтобы ноги в коленном суставе были прямыми (сидя на полу, носки взять на себя). Покачивания на носках делать мягко.

4. И. п. – основная стойка. В движении на каждый шаг наклоны туловища вперед к прямой ноге со значительно поднятым носком стопы, одновременно касаться пальцами или ладонями грунта. При выполнении упражнения особое внимание обратить на постановку прямой маховой ноги на пятку с некоторым поворотом таза.

5. И. п. – основная стойка. Обычная ходьба в гору на прямых ногах с давлением наколенный сустав опорной ноги на каждый шаг. Обратить особое внимание на положение ходока в момент давления руками на коленный сустав впереди стоящей ноги (должно быть двухопорное положение и ноги прямые).

2) Упражнения, способствующие правильной постановке стопы на грунт

1. И. п. – сидя на полу с опорой руками сзади. Круговые движения, разгибание и сгибание стоп по большой амплитуде. Выполнять в медленном темпе, ноги прямые, приподняты.

2. И. п. – стойка ноги врозь, ступни параллельно. Переход с носков на пятки с акцентом на поднимании носков. Туловище держать прямым, не наклоняться.

3. И. п. – основная стойка. Движение шагом с утрированным подъемом носка стопы. Выполнять на расстояние до 100 м. При выполнении упражнения ноги прямые, руки опущены вниз.

4. И. п. – ноги в широком шаге, сзади стоящая нога на всей стопе, впереди стоящая - на пятке. Перейти на носок сзади стоящей ноги и на всю ступню впереди стоящей ноги, затем опять занять исходное положение. Упражнение выполняется мягко.

5. И. п. – стоя спиной, к стенке, ноги врозь, прикрепить петли к гимнастической скамейке, поместить в петли носки ног. Без помощи рук (или с небольшой помощью) отклониться всем телом назад до опоры на стенку. Затем вернуться в исходное положение. Следить, чтобы ноги и туловище были прямыми, упражнение выполнять медленно.

6. Стоя на месте перенос тела с одной ноги на другую при максимально расслабленных мышцах тазобедренных суставов. Дома можно контролировать расслабление перед зеркалом, то же упражнение стоя в шаге от опоры, касаясь пятками пола.

7. Стоя на месте поочередное поднимание ноги вперед-внутрь с движением согнутых в локтях рук, то же упражнение в упоре.

8. Отведение ноги в сторону кнаружи-внутрь, то же упражнение с опорой и энергичным поочередным движением ног.

9. Стоя, ступни параллельно на ширине плеч, переход с носков на пятки и обратно с полной амплитудой – высоким подъемом пяток и носков.

3) Упражнения для овладения движениями ног в целом

1. И. п. – основная стойка. Обычная ходьба (медленно) с постановкой выпрямленной ноги на грунт с пятки и сохранение ее в таком выпрямленном положении до прохождения момента вертикали. При выполнении упражнения руки согнуты в локтевых суставах, туловище прямое.

2. То же упражнение, но с постепенным увеличением темпа движений. Выполнять на протяжении 150–200 м.

3 И. п. – основная стойка. Спортивная ходьба по кругу малого диаметра (5–6 м) и «змейкой» (5–6 шагов влево, 5–6 шагов вправо). Выполнять не быстро. При выполнении упражнения следить за положением ног: а) ноги должны быть прямые, б) маховую ногу ставить с пятки; в) работа рук должна быть ритмичной.

4. И. п. – основная стойка. Семенящая спортивная ходьба (длина шага 60–70 см) в чередовании с ходьбой широким шагом (115–125 см). Упражнение выполнять по дорожке стадиона: 50 метров семенящей ходьбы, 50 метров – широким шагом. Следить за постановкой прямой ноги с пятки, туловище незначительно наклонено вперед.

5. И. п. – основная стойка. Спортивная ходьба по невысокой траве с обязательным касанием ее подошвой. То же, но по дорожке стадиона. Выполнять в медленном темпе. Особо следить за расслабленным проносом маховой ноги, касаясь травы или грунта пяткой.

6. Ходьба длинными шагами по прямой линии с широкими взмахами прямых рук вперед и назад, то же упражнение с постановкой стоп внутрь от прямой линии (левая вправо, а правая влево) – заплетающаяся ходьба.

*4) Упражнения, способствующие совершенствованию поворотов таза
вокруг вертикальной оси*

1. И. п. – основная стойка, ноги на ширине ступни, руки перед грудью. Взаимно противоположные повороты плечевого пояса и таза. Сначала обращается внимание на амплитуду поворотов таза, затем на повышение темпа, сохраняя амплитуду.

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом. Спортивная ходьба в среднем темпе. Длина шага постепенно увеличивается главным образом за счет изменения амплитуды и поворотов таза. При выполнении упражнения обратить внимание на положение туловища, плавное, нерезкое движение таза со стороны маховой ноги, на положение опорной ноги (она должна быть прямой).

3. И. п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе, находятся справа или слева от туловища (угол между туловищем и ногами 90°). На счет 1–2 поднять ноги и опустить их на другую сторону туловища, на счет 3–4 – возвратиться в и. п. Упражнение выполнять не быстро, ноги прямые, туловище не поворачивать в сторону движения ног.

4. И. п. – стоя на правой ноге, левая согнута в тазобедренном и коленном суставах перед собой, руки перед грудью. На счет 1 резкое отведение согнутой ноги влево, на счет 2 то же вправо, движения рук противоположны движению ноги. То же проделать другой ногой.

5. И. п. – упор лежа. То же движение левой (правой) ногой.

6. И. п. – основная стойка, на носках. Повороты таза вокруг вертикальной оси, не сгибая ног в коленном суставе. Движения руками, как при спортивной ходьбе.

7. То же упражнение, только с подскоками.

8. И. п. – основная стойка с палкой в руках на уровне пояса (хват на ширине таза). Спортивная ходьба, на каждый шаг при повороте таза стремиться достать палку бедром. Выполнять на каждый счет медленно.

9. И. п. – основная стойка. Спортивная ходьба по прямой с разметкой для постановки стоп (длина шага 4–4,5 стопы), руки согнуты в локтях или опущены вниз. Движения плавные.

10. И. п. – основная стойка, руки согнуты под прямым углом. Спортивная ходьба по мягкому грунту (песку, неглубокому снегу) с постепенным увеличением длины шага главным образом за счет изменения амплитуды поворота таза. Выполняется не спеша, основное внимание обращается на работу таза и постановку прямой ноги с пятки.

11. Стоя на передней части стопы, энергичные повороты таза в обе стороны с прямыми коленями и активными движениями, согнутыми в локтях руками, то же упражнение, но сгибанием ног и возрастающей до наибольшей амплитудой поворотов.

12. Ходьба "змейкой" 4–6 шагов вправо, 4–6 шагов влево, то же по кругу диаметром 4–8 метров.

Упражнения для обучения технике высокого и низкого старта и стартовому ускорению.

Высокий старт из различных исходных положений применяется как упражнение, подводящее к низкому старту.

Упражнение 1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.

Упражнение 2. Старты «падением» из положения стоя на носках. Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперед, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делается быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра), и занимающийся бежит в наклоне заданный отрезок.

Упражнение 3. Старты «падением» из положения стоя в наклоне вперед (руки опущены вниз или лежат на коленях).

Упражнение 4. В парах — бег, преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 15—20 м. При выполнении этого упражнения ученик из положения стоя в наклоне вперед упирается прямыми руками в спину партнера, оказывающего умеренное сопротивление.

Упражнение 5. И.и. — стоя в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Имитация активного выноса вперед ноги, стоящей сзади, от бедра в сочетании с работой рук.

Упражнение 6. Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу.

Обучение следует начинать со всеми учащимися сразу — объяснить, показать и принять положение высокого старта по команде. В исходном положении нужно сразу же сильно наклонить туловище вперед. Затем по команде «Марш!» учащиеся пробегают по 10—15 м. Как только техника высокого старта будет освоена всеми учащимися, можно переходить к его совершенствованию. В этом случае учитель может использовать поточно-групповой (по 5—7 человек) и поточный (по одному ученику друг за другом) методы совершенствования высокого старта. Ученики занимают соответствующее положение по команде «На старт!», а по команде «Марш!» начинают бег.

Упражнение 7. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу учителя. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняемого одновременно двумя ногами. Нога, стоящая сзади, лишь слегка

разгибается и быстро выносится бедром вперед с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется. Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется, и занимающиеся переходят к бегу по дистанции.

Старт с опорой на одну руку. Основной старт в 6—7-м классах — с опорой на одну руку. Он переходный от высокого к низкому, способствует успешному освоению перекрестной работы рук и ног с первого шага. Выполнение старта с опорой на одну руку вполне под силу учащимся этого возраста. Для низкого старта они еще недостаточно подготовлены.

По команде «На старт!» учащийся опускается на одно колено, другую ногу располагает так, чтобы носок ее находился у линии старта. Руки ставятся у стартовой линии. Учащиеся к освоению данного старта уже имеют понятие о толчковой ноге, поэтому учитель лишь напоминает им, что именно ее надо ставить впереди. По команде «Внимание!» учащийся поднимается, не отрывая от земли (пола) руку, разноименную с впереди стоящей ногой; другая рука, согнутая, отводится назад. Нога, стоящая сзади, должна быть согнутой. По команде «Марш!» резко выносятся вперед нога, стоящая сзади, и свободная рука, и делается первый шаг.

Для развития максимальной скорости на коротком отрезке используется *низкий старт*. По команде «На старт!» бегун ставит руки на ширине плеч и упирается пальцами в беговую дорожку. Впереди стоящая нога упирается в стартовую колодку на расстоянии 1,5—2 ступни от линии старта, а рядом со стопой этой ноги опускается на грунт колено ноги, находящейся сзади.

По команде «Внимание!» масса тела переносится на руки и на впереди стоящую ногу. Маховая нога опирается на колодку, а таз поднимается несколько выше плеч. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно и, прекратив всякие движения, ожидать сигнала к началу бега.

По команде «Марш!» бегун отрывает руки от опоры, делает ими быстрый взмах вперед-назад и сильно отталкивается ногами от колодок.

Основы методики обучения технике беговых видов легкой атлетики

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. В легкой атлетике есть виды с простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой исполнения соревновательного упражнения. Существует

определенная последовательность в обучении технике легкоатлетических видов.

В беговых видах последовательность изучения следующая:

- 1) бег на средние и длинные дистанции;
- 2) спринтерский бег;
- 3) эстафетный бег;
- 4) барьерный бег;
- 5) бег на 3000 м с препятствиями.

Первым изучается бег на средние и длинные дистанции, т.к., это наиболее естественный и простой вид: здесь амплитуда движений, степень усилий, координационная и психическая сложности техники относительно низкие, не сложная и структура движений.

В спринтерском беге происходит максимальная реализация всех параметров - амплитуды, усилий и т.п., которые должны исполняться за короткое время. Координационная и психическая сложности движений в спринтерском беге возрастают.

Изучив технику спринтерского бега, приступают к изучению техники эстафетного бега, где сложность техники заключается в передаче эстафетной палочки на коротком отрезке при большой скорости бега. Совмещение скоростей бега передающего и принимающего повышает координационную и психическую сложности этого вида.

После изучения техники гладкого бега приступают к изучению барьерного бега. Барьерный бег относится к смешанной структуре, т. е. здесь присутствуют и циклическая структура (бег), и ациклическая (преодоление барьера). Высокая скорость бега с преодолением препятствий делает технику барьерного бега довольно сложной, повышаются и координационная, и психическая сложности упражнения.

Бег на 3000 м с препятствиями по своей структуре похож на барьерный бег, но увеличивается психическая напряженность (тяжелые барьеры, яма с водой) плюс длительная деятельность, принуждающая выполнять движения на

фоне развивающегося утомления, ставят этот вид на первое место по сложности обучения и выполнения соревновательного упражнения.

Каждый вид техники бега изучается в следующем порядке,

разберем некоторые из них:

1) Бег на короткие дистанции (спринт): Старт; Стартовый разгон; Бег по дистанции; Финиширование. (Методика: 1. Создать представление о современной технике вида; 2. Обучить технике бега по прямой; 3. Обучить технике бега по повороту; 4. Обучить старту и стартовому разгону; 5. Обучить финишированию; 6. Обучить технике бега в целом. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей занимающихся).

2) Эстафетный бег: Старт с эстафетной палочкой; Стартовый разгон; Бег по дистанции; Передача эстафетной палочки (финиширование). (Методика: 1. Создать представление о современной технике вида; 2. Обучить приему и передаче эстафетной палочки; 3. Обучить старту и стартовому разгону на различных этапах; 4. Научить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне; 5. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование).

3) Барьерный бег: Старт и стартовый разгон; Атака, переход, сход с барьера; Бег между барьерами; Финиширование. (Методика: 1. Создать представление о современной технике вида; 2. Обучить технике преодоления барьера; 3. Обучить ритму и технике бега между барьерами; 4. Обучить низкому старту и стартовому разгону с преодолением 1 барьера; 5. Обучить финишированию; 6. Обучение технике барьерного бега в целом и ее совершенствование).

Основы методики обучения технике спортивной ходьбы

Спортивная ходьба изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. (1. Демонстрация преподавателем техники спортивной ходьбы и объяснение (показ и рассказ) – просмотр кинограмм, видеофильмов, плакатов, знакомство с правилами

соревнований ; 2. Апробирование техники спортивной ходьбы (2—3 раза по 50—80м). – указание на наиболее серьезные ошибки и пути их устранения.

2. Обучение движению ног и таза при спортивной ходьбе. (1. Медленная ходьба, при которой выпрямленная нога ставится на грунт, выпрямленной и остается в этом положении до момента вертикали – свободное, ненапряженное выполнение упражнения, низкий перенос ноги после заднего толчка; 2. Медленная ходьба широким шагом, акцентируя движения таза вокруг вертикальной оси – мягкая постановка ноги вперед с пятки с последующим перекатом на всю стопу; 3. Ходьба по прямой линии – руки опущены вниз; 4. Ходьба с «закручиванием» (левая нога вправо, правая влево) – за счет поворота таза).

3. Обучение движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. (1. Имитация движения рук на месте – обратить внимание на прямолинейное движение рук, не пересекающихся в средней плоскости; 2. Ходьба со сцепленными за спиной руками – без лишнего напряжения плечевого пояса; 3. Ходьба с руками за головой – активное движение плеч с большой амплитудой; 4. Ходьба с палкой на плечах (или сзади в локтевых суставах) – упражнения выполняются как всей группой, так и поочередно каждым занимающимся; 5. Ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса – упражнения выполняются как всей группой, так и поочередно каждым занимающимся).

4. Обучение технике спортивной ходьбы в целом. (1. Спортивная ходьба с различной скоростью (медленная, средняя, быстрая) как по прямой, так и по виражам для уточнения движения ног, рук, таза, положения туловища и головы в зависимости от индивидуальных способностей занимающихся – для исправления недостатков в технике спортивной ходьбы необходимо многократно повторять различные упражнения, направленные на положение туловища и головы; мягкость и раскрепощенность движений туловища, ног и рук; достаточную длину шага; свободный перенос ноги; согласованность всех движений в целом).

5. Совершенствование техники спортивной ходьбы. (1. Спортивная ходьба с различной скоростью на средних и длинных отрезках, включая и спуски разной крутизны – длина и частота шагов определяется индивидуально, по мере усвоения техники спортивной ходьбы. При ходьбе в гору увеличить наклон туловища вперед в зависимости от крутизны, а при спусках отклониться назад; 2. Сдача контрольных нормативов).

Совершенствование техники бега

Бег на короткие дистанции

- Многократный бег без ускорения и с ускорением на различных отрезках дистанции от 30 до 100 м;
- Бег с различной скоростью по кругу радиусом 10—20 м;
- Пробежки по повороту дорожки без ускорения и с ускорением на 60—100 м;
- Бег с низкого старта на прямой дистанции и на повороте самостоятельно и по команде;
- многократные пробежки с низкого и высокого старта с постепенным увеличением скорости;
- бег с низкого и высокого старта «В упряжке» с сопротивлением партнера;
- имитация работы рук в быстром темпе;
- выполнение многоскоков в наклоне;
- пробежки со старта ;
- бег с кандикапом (убегающий на 3м впереди, каждый ученик выполняет бег по своей дорожке).
- эстафетный бег.

Бег на средние и длинные дистанции

- медленный бег на передней части стопы;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.;
- бег до 200 м с равномерной скоростью;

- бег с переменной скоростью на 200 м (участки изменения скорости определяются преподавателем);
- бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса до 20 - 25 м.;
- бег змейкой;
- переменный бег до 2000 м;
- равномерный бег до 1200 м.;
- бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м.;
- бег по пересеченной местности до 2000м.

Совершенствование техники спортивной ходьбы

- спортивная ходьба с различной скоростью на 50-200 м.;
- спортивная ходьба в различных условиях с переменной скоростью, на «вираже», в гору и с горы;
- ходьба с руками за спиной 100-200м;
- спортивная ходьба с активной работой плеч и рук 100м (2-3 подхода);
- спортивная ходьба в среднем темпе 200м с переходом на ускорением на финиш;
- то же, дистанция ходьбы постепенно увеличивается до 400-800м и более;
- спортивная ходьба в среднем темпе до 2000м.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Закон «Об образовании» № 3966-1 от 10.07.1992 (ред. от. 10.07.2012).
2. Федеральный закон «О Физической культуре и спорта в Российской Федерации) №329-ФЗ от 14 декабря 2007.
3. Федеральный закон «О Физической культуре и спорта в Российской Федерации в Нижегородской области) №76-3 от 11 июня 2009.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013 №220.
5. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. / Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
6. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенко В.Б. / Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005 г.
7. 1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005.