


Министерство образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ


Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
Е.Б. Марусина

Приказ № 102 ОД
от 06.06 .2024 г.

Программа принята решением
методического совета
Протокол № 5 от 06.06 .2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 10-14,15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Буслаева С.В.
педагог дополнительного образования

г. Сызрань
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	7
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	7
Модуль «Общая физическая подготовка».....	9
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	14
Модуль «Технико-тактическая подготовка».....	20
Обеспечение программы.....	27
Список использованной литературы.....	28

Краткая аннотация

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства. Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» (Далее – Программа) включает в себя три тематических модуля. Изучая программу, учащиеся смогут ознакомиться с видами в лёгкой атлетике, специальными физическими упражнениями, а также получить базовые знания и умения правильного выполнения основных видов лёгкой атлетике

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» **физкультурно-спортивная.**

заключается в том, что она направлена на решения задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г. и действует в рамках основных направлений Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение от 17 ноября 2008 года N 1662-р). Разработка программы основывается на анализе педагогического опыта, детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги и определяется необходимостью и желанием укрепления здоровья детей и подростков, привитие интереса к занятиям, гармоничного развития личности в физическом и духовно-нравственном направлении, кроме того занятия по программе воспитывают целеустремленность, чувство взаимопомощи. Программа «Кикбоксинг» разноуровневая, т.к. разработана с учетом возрастных особенностей детей.

Актуальность

Программа «Легкая атлетика» актуальна, так как различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Программа «Легкая атлетика» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа «Легкая атлетика» **педагогически целесообразна** так как она занимает в системе физического воспитания, главенствующее место благодаря:

- разнообразию, доступности, дозируемой, а также ее прикладному значению.
- основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.
- благодаря занятиям легкой атлетикой ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д.
- занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Цель программы: Гармоничное физическое развитие детей, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья на основе занятий легкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- -сформировать представления о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- -научить выполнять легкоатлетические упражнения
- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, настольном теннисе;
- обучить правилам спортивного поведения;

Развивающие:

- -содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- - развивать волевые качества обучающихся;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;

Воспитательные:

- - воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции.
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы: 10-14, 15-17 лет.

Возрастные особенности занимающихся определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В 10—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 6, 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов (3 модуля).

Формы и методы обучения: теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов. Практические занятия: учебно-тренировочные занятия, игровые уроки, уроки-тренировки, соревнования, конкурсы, турниры.

Методы обучения:

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю, 3,5 академических часа. Продолжительность занятия 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план для детей 10-14 лет, 15-17 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Общая физическая подготовка	42	13	29
2.	Специальная физическая подготовка	28	8,5	19,5
3.	Технико-тактическая подготовка	56	13,5	42,5
	ИТОГО	126	35	91

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнении ими нормативов.

Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:

Бег 60 м выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе.

Бег по «восьмерке»: На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

Отжимание в упоре от стола: исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту. Нормативы по общей физической подготовке (далее - ОФП) приближены к нормативам школьной программы и нормативам ВФСК ГТО.

Нормативы по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10 лет	
		Пол	
		девочки	мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	20-30	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во)	65-94	65-94

	раз)						
3	Прыжок в длину с места (см)	120-150	130-160				
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	15-30	20-40				
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	24-36	27-42				
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	маль чики
1	Челночный бег 3х10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9- 6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127- 140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195- 230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27- 42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36- 50

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.

Цель: Развитие общих физических качеств обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях легкой атлетики,
- обучить правилам спортивного поведения

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет, 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Легкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности	1		1	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Общеразвивающие упражнения	1,5	5	6,5	Беседа, наблюдение
3	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	1,5	5	6,5	Наблюдение, беседа
4	Упражнения для развития общей выносливости.	1,5	5	8,5	Беседа, наблюдение

5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
6	Подвижные игры	2	5	7	Беседа, наблюдение, выполнение игровых заданий
7	Упражнения для развития быстроты	2	8	10	Наблюдение, беседа
8	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП.	1	2	3	Беседа, наблюдение
	Итого	12	30	42	

Содержание программы модуля

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на занятиях

Теория: Краткий рассказ о содержании дополнительной общеобразовательной программы

«Лёгкая атлетика».

Правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Вредные и опасные факторы, возможные при проведении занятий.

Возможные виды травм и способы их предотвращения.

Порядок подготовки к занятиям (спортивная одежда и обувь, средства защиты, спортивный инвентарь).

Ознакомление с расположением спортивных залов, местом расположения спортивного инвентаря, раздевалок, душевых.

Напомнить (довести) правила дорожного движения при передвижении на занятия и с занятий.

Правила поведения во время и после занятий. Действия при возникновении опасной ситуации и несчастных случаях, ознакомление с местом расположения запасных выходов.

Меры безопасности и действия, обучающихся при возникновении пожара, срабатывании противопожарной защиты и сигнализации.

Схема и порядок эвакуации.

Тема2: Общеразвивающие упражнения

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц шеи и туловища;

- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения общего воздействия

Практика:

Упражнение 1

Назначение: воспитание правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка, руки за голову. 1 – 2 – левую в сторону на носок, руки вверх – наружу; 3 – 4 – И.п. 5 – 8 – то же правой ногой.

Методические указания: 1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Выполнить в обе стороны по разделениям, уточняя положение рук и ног. 3. Нога прямая, носок оттянут (в сторону на носок). 4. Руки прямые. 5. Смотреть на руки (поднимаю их). 6. Поднимаю руки – вдох, опускаю – выдох.

Упражнение 2

Назначение: на косые мышцы туловища и воспитание координации. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, левую руку на пояс, правую – за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, правую руку на пояс, левую – за голову; 4 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям в обе стороны. 3. Наклон точно в сторону. 4. Локоть назад (рука за головой). 5. Наклоняюсь – выдох, выпрямляюсь – вдох.

Упражнение 3

Назначение: на мышцы ног. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – пятки врозь; 2 – опираясь на пятки, носки врозь, в стойку ноги врозь; 3 – присед, руки в стороны; 4 – встать, руки на пояс; 5 – опираясь на пятки, соединить носки; 6 – соединяю пятки, сомкнутая стойка; 7 – присед, руки в стороны; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения в И.п. – пятки и носки сомкнуты, спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям. 3. Присед на всей ступне. 4. Дыхание не задерживать.

Упражнение 4

Назначение: на развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вперед, локти вперед до касания коленей; 2 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Ноги прямые. 3. Ниже наклон. 4. Наклоняюсь – выдох, выпрямляюсь – вдох.

Упражнение 5

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – левую ногу согнуть до касания коленом груди; 2 – правую согнуть; 3 – выпрямить ноги в упор сидя сзади углом; 4 – опускаю ноги, И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо. 2. Руки прямые. 3. Ноги опускать мягко. 4. Дыхание свободное.

Упражнение 6

Назначение: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок, сгибая ноги вперед и хлопок ладонями о колени.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. 2. Прыгать на носках. 3. Дыхание не задерживать. 4. Перейти на ходьбу на месте.

Упражнение 7

Назначение: на закрепление правильной осанки и воспитание чувства равновесия. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 3 – левую ногу в сторону – книзу; 4 – И.п.; 5 – 7 – правую ногу в сторону – книзу; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. и во время выполнения упражнения. 2. После двух повторений выполнить задание с закрытыми глазами.

3. Отметить учащихся, успешно выполняющих задание.

Тема 3: Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела

Теория: Понятие о строевых упражнениях. Упражнения в равновесии.

Практика:

1. Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу.
2. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.
3. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Тема 4: Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: Под общей выносливостью подразумевается способность длительного выполнения работы умеренной интенсивности с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма с использованием всего мышечного аппарата

Практика:

1. Непринужденный бег с правильной осанкой.
2. Бег с изменением направления и скорости.
3. Прыжки на месте,
4. Прыжки на двух ногах с мягким приземлением,
5. Прыжки на одной ноге
6. Прыжки с продвижением.
7. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги.
8. Прыжки в длину с места
9. Прыжки в высоту,
10. Прыжки с разбега с мягким приземлением на обе стопы.
11. Упражнения со скакалкой.

Тема № 5: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

1. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале .
2. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
3. Общие сведения о строении организма человека.
4. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема № 6: Подвижные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика:

1. Игры с предметами (набивными мячами 1 кг, скакалками и др.),

2. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча, с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики.

3. Русские народные игры: «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Третий – лишний», «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки», «Вызов номеров» и т.п.

4. Игра «Лапта» по упрощенным правилам.

Для подачи применяется ракетка для большого тенниса, бита с увеличенной площадью ударной части. Мяч малый, обычный. Правила игры и тактика взаимодействий игроков приближены к действующим. При игре в физкультурном зале применяются облегченный малый мяч, правила мини-лапты. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, скоростной выносливости. Развивается быстрота мышления учащегося, способность принимать решение в ограниченное время. Идет подготовка к игровой обстановке, соответствующей спортивным играм.

Тема 7: Упражнения на быстроту

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем на стандартные, площадках.
2. Эстафеты.
3. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
4. Бег с ускорением.
5. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
6. Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
7. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
8. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
9. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
10. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Модуль №2 «Специальная физическая подготовка» (Далее-СФП)

Цель: Повысить уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся с помощью специальной физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- Развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида спорта.
- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта.
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.
- Формирование телосложения спортсменов с учётом требований конкретной спортивной дисциплины.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- подготовительные упражнения для видов легкой атлетики;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть правильной техникой бега, прыжков и метания;
- владеть техникой перемещения у стола;
- правильно выполнять подготовительные упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий лёгкой атлетикой, умение организовать собственную тренировку.

Основными средствами СФП спортсмена являются: соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики.

Выносливость, как и быстрота,— важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость — это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление — результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета — длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120—160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т. е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость.

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет, 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Специальные упражнения для бега	1,5	5	6,5	Беседа, наблюдение
2	Упражнения для прыжков в высоту с разбега	1,5	5	6,5	Наблюдение, беседа

3	Упражнения для прыжков в длину	1,5	5	6,5	Наблюдение, беседа
4	Упражнения для метания снаряда	1,5	2,5	4	Беседа, наблюдение
5	Правила соревнований	2		2	Беседа
6	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)	0,5	2	2,5	Беседа, наблюдение, тестирование
	Итого	8,5	19,5	28	

Содержание программы модуля

Тема 1: Специальные упражнения для бега

Теория: Основное понятие о специальной физической подготовке. Основные способы развития СФП. Значение СФП как основное средство для физического развития. Техническая подготовка.

Практика:

Специальные упражнения для бегунов:

1. бег с высоким подниманием бедра,
2. семенящий бег,
3. движения руками - как при беге,
4. беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках»,
5. бег прыжками,
6. прыжки на одной и двух ногах и др.

Тема № 2: Упражнения для прыжков в высоту с разбега

Практика:

Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега:

1. выпрыгивания из глубокого приседа,
2. полуприседания с отягощением,
3. выпрыгивания с гирей,
4. наклоны назад с поворотом влево и вправо,
5. спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см,
6. прыжки через препятствия 5-6 штук,
7. прыжки на двух ногах в песке и др.

Тема № 3: Упражнения для прыжков в длину

Теория: Развивая у детей прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести предлагаются комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой. Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия.

Практика:

Специальные упражнения для прыгуна в длину :

1. Прыжки на двух ногах,
2. прыжки с одной ноги на другую,
3. прыжки на двух ногах через препятствия,
4. выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа,

5. выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке,
6. мах согнутой ногой из положения стоя и др.

Тема № 4: Упражнения для метания снаряда

Теория:

Существуют метания копья, молота, диска, гранаты, мяча, а также толкания ядра. Программа предусматривает обучение метания мяча.

Метание мяча – это одно из легкоатлетических упражнений, в котором, с помощью взрывной силы мышц, требуется совершить бросок снаряда как можно дальше. Кроме того, это упражнение является базовым — именно с него начинается освоение навыков метания, развитие силы, ловкости, умения правильно распределять усилия.

Метание мяча с места

Этот способ представляет собой перемещение только руки спортсмена со снарядом для метания. Выполняется движение руки над плечом из-за головы.

Техника броска с места такова:

- Спортсмен выходит на исходную позицию.
- Левую ногу он ставит перед собой на полную стопу, а правую оставляет позади и слегка сгибает ее в колене. Вес при этом приходится на левую.
- Рука, удерживающая мяч, сгибается в локте и занимает положение на уровне головы. Другая рука прямая и прилегает к корпусу.
- Атлет выполняет перенос массы тела с левой ноги на правую. Корпус при этом поворачивается вправо и слегка наклоняется, рука с мячом оказывается сзади.
- Метаящая рука поднимается ладонью вверх, левая поднимается до плеча и отводится немного в сторону. Спортсмен смотрит в направлении движения снаряда.
- Правая нога резко разгибается, вес переносится на левую, при этом обе ноги становятся прямыми, а тело метателя словно натягивается в струну. Локоть метящей руки находится возле головы и направлен по направлению полета мяча.
- Атлет выполняет бросок перед собой под углом. Чтобы не заступил за контрольную линию, он сгибает левую ногу, корпус поворачивает влево, левую руку направляет назад и перескакивает с одной ноги на другую.

Бросок с разбега

Разбег осуществляется на дорожке протяженностью 20 м. Предполагается, что всего спортсмен должен сделать 12 шагов: 8 предварительных и 5 заключительных. Но в действительности все зависит от конкретного спортсмена, уровня его подготовки.

Чтобы правильно выполнить метание мяча с разбега, следует:

- Удерживать мяч в руке на уровне груди.
- С правой ноги начать движение, набирая скорость.
- На заключительных шагах повернуть верхний отдел корпуса вправо. Опустить или поднять руку со снарядом к плечам и немного отвести назад.
- Двигаться скрестным шагом, в результате чего корпус напрягается.
- Выполнить упор на левую ногу, правую выпрямить.
- Произвести резкий бросок вперед под углом примерно 45 градусов.
- Чтобы избежать заступа за линию, выполнить перескок с левой ноги на правую.

Разбег

Необходимо выполнять равномерно, постепенно ускоряясь, пружинистыми шагами. Корпус при этом нельзя наклонять вперед и обязательно следует контролировать положение

толчковой конечности. Всю дистанцию нужно разделить на 2 одинаковых отрезка. На первом идет набор скорости, а на втором — подготовка к броску. Метание мяча предполагает наличие отличной координации движений. Стараясь не потерять набранного ускорения, нужно отвести руку назад для броска. Иногда для того, чтобы участникам состязаний было легче ориентироваться, на дорожке делают отметку, где нужно начать отводить руку.

Скрестный шаг

Несмотря на то, что дальность броска напрямую связана со скоростью при разбеге, перенапрягаться не стоит. В противном случае может не хватить сил непосредственно на метание мяча. Самое большое значение имеет предпоследний шаг, который называют скрестным. При его выполнении энергия передается от ног атлета метаемой руке и далее снаряду. Также он необходим для придания правильного положения конечностям. Двигаясь скрестным шагом, атлет должен выполнить упор на открытую наружу стопу и подготовить руку к броску. Именно такое положение ноги сделает метание результативным. Корпус должен быть повернут левым боком по направлению движения мяча, метаемая рука — прямая и находится сзади, а другая — согнута и расположена на уровне груди.

Правильное положение метаемой руки

Выполняя последние шаги разбега, метатель позволяет ногам оказаться впереди рук, поэтому со стороны кажется, что его торс немного отклоняется назад. С помощью такого положения максимально эффективно передается энергия, необходимая метаемой руке для броска. На школьных тренировках метание мяча ограничивается поворотом плеча по направлению движения снаряда с одновременным отведением руки назад. Но у профессионалов техника отведения руки выглядит немного по-иному.

Существует 2 способа:

1. От плеча прямо и назад, что позволяет сохранить скорость.
2. Вперед, вниз, а затем назад, что дает возможность контролировать движения метаемой руки.

Второй способ признается более динамичным.

Бросок

Выполняется при разгибании метателем правой ноги. Плечи при этом не меняют своего положения, кисть руки, удерживающей мяч, поворачивается вверх ладонью, а сама рука сгибается и поворачивается. В результате корпус атлета принимает положение натянутой тетивы. Корпус спортсмена повернут вперед, а рука с мячом начинает движение назад. На уровне уха атлет резко подает вперед плечи, выпрямляет метаемую руку и делает в конце броска хлестообразное движение кистью.

Распространенные ошибки

Таковых немного, но они существенно снижают результативность броска:

1. Отклонение туловища влево.
2. Сгибание левой ноги при выполнении броска.

Эти 2 движения влекут к потере скорости, набранной при разбеге, и, как следствие, к уменьшению дальности полета мяча.

Еще одной ошибкой является заступ за контрольную линию. Этого легко избежать, переступив с одной ноги на другую.

Чтобы метание мяча стало результативным, требуются долгие и упорные тренировки. Именно упорство и труд помогут избавиться от всех недостатков в технике. Любые навыки можно освоить, все зависит от желания и целеустремленности спортсмена.

Практика:

Специальные упражнения для метателя :

1. жим штанги двумя руками ,
2. жим штанги из положения штанги на плечах,
3. поднятие штанги к груди,
4. полуприседания с быстрым вставанием,
5. броски мяча двумя руками снизу - вперед,
6. броски мяча двумя руками назад через голову,
7. комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.

Тема № 5 : Правила соревнований

В зависимости от вида бега применяются различные правила. Если атлетам предстоит пробежать короткую дистанцию, то дорожка обязательно должна быть прямой. Более большие расстояния проводятся на круговых дорожках. Если забег установлен на расстоянии до 400 метров, то каждый спортсмен бежит по строго выделенной полосе. Если расстояние забега более 600 метров, то все атлеты начинают движение по своему треку и до поворота, где разрешено выходить на общую дорожку. Существуют и другие правила соревнований по легкой атлетике в беге. Например, если дистанция больше 1000 метров, тогда атлетам разрешен общий старт, то есть с одной дорожки. Если правилами соревнований предусматривается забег строго по дорожкам, то их количество должно четко совпадать с количеством заявленных атлетов. Если расстояние забега более 200 метров, в соревновании не может участвовать более 8 человек. Победителем в соревновании называется тот спортсмен, который быстрее всех преодолет финишную черту. Если дистанции длинные, то фиксируется несколько пересечений финишной черты. Старт Казалось бы, что может быть проще старта? Но правила проведения соревнований по легкой атлетике регламентируют и этот этап. Если забег осуществляется на расстояние не более 400 метров, то дается три команды: "На старт". Спортсмены занимают исходное положение. "Внимание". Атлеты занимают позицию для предстоящего рывка. "Марш". Начинается движение. Если спортсмен начал движение не во время соответствующей команды, тогда он получает первое предупреждение. Услышав предупреждение, участник соревнования должен поднять руку вверх. Стоит отметить, что если предупреждение было сделано дважды, тогда атлет дисквалифицируется. В беговых многоборьях допускается получение до трех предупреждений. Движение Правила соревнований по легкой атлетике разъясняют, как спортсмены должны передвигаться. Итак, если забег предусматривает движение спортсменов строго по полосам, то атлет должен бегать строго по выделенной дорожке. Нарушением не считается тот факт, если спортсмен нечаянно перешел на соседнюю дорожку, но только в том случае, если он сразу же вернулся на свою полосу и не создал помеху другому участнику соревнования. На поворотах запрещается переход атлета на соседнюю дорожку. Если же спортсмен нарушает это правило и на повороте совершил на соседнем треке слева несколько шагов, то ему грозит дисквалификация, так как это считается сокращением дистанции. Если же несколько шагов было совершено на полосе справа, то за такое действие наказания не предусмотрено. Ремонт телевизоров в Сызрани Приставы начали розыск должников Финиш Как должен правильно финишировать атлет, также освещают составленные правила соревнований по легкой атлетике. Победителем признается тот участник, который первый пересек полосу. Обычно она воображаемая. Пересекать полосу можно любой частью тела, кроме головы, шеи, рук. Если атлет пришел первым и упал, то такой результат тоже засчитывается, но только в том случае, если он самостоятельно пересек линию финиша. Бывает и такое, что линия пересекается одновременно несколькими спортсменами. Иногда

делается фотофиниш, но если и он не помогает определить победителя, то в таком случае судьи принимают решение о перебежке. Если соревнования проводятся, а время на них отмеряется секундомером, то, как правило, результат округляется до десятых, например, атлет пробежал 100 метров за 12,36 сек, то ему засчитывается результат 12,4 сек. При этом для каждого спортсмена должен быть отдельный секундомер, а время победителя сверяется по трем секундомерам.

Тема № 6: Зачет по СФП

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Модуль № 3: Техничко-тактическая подготовка

Цель : Создание и совершенствование техники и тактики бега.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики бега на короткие , средние и длинные дистанции;
- обучить правилам и участию в соревнованиях по легкой атлетике;
- обучить базовой технике и тактике

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики ;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила проведение соревнований по лёгкой атлетике;
- основы правильной техники;
- тактические варианты бега на средние и длинные дистанции;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть техникой низкого старта;
- владеть техникой броска снаряда;
- играть в паре.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

1.Техническая и тактическая подготовка легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

2. Морально-волевая подготовка - с первых же дней обучения и тренировки начинается процесс воспитания спортсменов. Задача педагога — создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам.

3. Теоретическая подготовка - повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература.

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет, 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения и техника для бега на короткие дистанции	3,5	14,5	17,5	Беседа, наблюдение
2	Упражнения на технику выполнения низкого старта с колодок	3	7	10	Наблюдение, беседа
3	Упражнения и техника для бега на средние и длинные дистанции	3,5	14,5	21	Наблюдение, беседа
4	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее»	2	2,5	3,5	Беседа, наблюдение
5	Зачет по ТТП (теория, практика)	1	2,5	3,5	Беседа, тестирование
6	Итоговое занятие по освоению модуля, программы.	0,5	1,5	1,5	Беседа, наблюдение, тестирование
	Итого	13,5	42,5	56	

Содержание программы модуля

Тема № 1 : Упражнения и техника бега на короткие дистанции

Теория: Классическими дистанциями спринта являются забеги на 100, 200 и 400 метров. **Эстафетный бег** технически мало чем отличается от не эстафетного, за исключением некоторых фаз дистанции. Следует отметить, что средние или даже длинные дистанции невозможно будет даже добежать, если применять технику бега на короткие дистанции. Несмотря на то, что в **спринтерском беге** относительно большая разница между длинами дистанции, техника все же мало отличается. Единственным различием будет только продолжительность некоторых фаз прохождения дистанции. Так, например, при беге на 400 метров бег по дистанции будет намного дольше, чем при беге на 100. Получается, что с увеличением длинны дистанции увеличивается только основная фаза прохождения дистанции, в то время как продолжительность разгона и финиша не изменяется.

Сущность техники бега на короткие дистанции

Спринтерский бег – силовой и скоростной. Он требует от атлета максимально выкладываться на каждом метре дистанции. Для спринтеров очень важна силовая работа и тренировки. Только вот реализовать и максимально эффективно использовать каждую мышцу спринтера получится с правильной техникой бега. Ни о какой экономичности спринтерского бега не может идти и речи. Тут главное развить максимальную скорость, задействовав каждую необходимую мышцу.

В спринтерском беге как нигде особенно важна работа руками. С помощью них спортсмен задает ритм и частоту бега. Каждое движение, включая движения руками, должно быть направлено на разгон и поддержания скорости.

Спринтерская дистанция может закончиться уже спустя 10 секунд после ее начала. Даже малейшее лишнее или неправильное движение влечет потерю драгоценного времени. Победа достигается только путем систематических тренировок и оттачивания каждого движения.

Фазы спринтерского бега

Очень тяжело описать технику бега на короткие дистанции, без разбора ее по фазам.

Специфика спринта заключается в том, что каждый этап прохождения дистанции требует определенной техники, которая в корне отличается от техники других этапов бега. Нельзя выделить самую важную фазу, поскольку при провале одной, будет очень тяжело отыграть потерянное время на другой. Только немногие спортсмены, такие как Усейн Болт, могут позволить себе потерять десятые доли секунд на разгоне и отыграть их сполна к финишу.

Итак, спринтерский или бег на короткие дистанции состоит из следующих этапов:

- старт;
- разгон;
- бег по дистанции (основная фаза);
- финиш.

Старт. Старт спринтерских забегов дается с колодок. На его тренировку у атлетов обычно уходит очень много времени. В момент старта от спринтера требуется максимально быстро «взорваться» и приступить к разгону. В этот момент максимально задействованы практически все мышцы человека, поскольку спортсмену потребуется не только отталкиваться ногами, но руками, а еще помогать себе спиной и мышцами пресса. Можно сказать, что старт один из самых энергозатратных этапов забега.

Следующий технический момент – это умение попадать в момент выстрела или дачи команды о старте. Изначально спортсмен находится в положении: толчковая нога на колене на дорожке, колено второй ноги немного приподнято, руки упираются в дорожку, не пересекая линии. В этом положении атлет должен дожидаться команды «Внимание», после которой он отрывает колени от дорожки, корпус тела подает вперед, вес тела переносит вперед, таким образом, чтобы основной опорой остались руки. После команды «Марш», спортсмен отрывает руки от дорожки и одновременно начинает отталкиваться ногами от колодок. Очень важно поймать грань между падением и эффективным разгоном. Если изначально наклон будет недостаточный, то не получится в дальнейшем быстро разогнаться.

Разгон. Продолжительность разгона не должна быть более 30 метров, но и не должна быть меньше 20-25. Если разгон будет слишком длинный, то не получится в дальнейшем развивать большую скорость и подключить другие мышцы. Это равно тому, если все время ехать на автомобиле на первой передаче, которая эффективна только в начале движения. Если же разгон будет слишком короткий, то спортсмену будет очень тяжело развить в дальнейшем достаточную «крейсерскую» скорость. Тут опять же подойдет пример с автомобилем.

На этапе разгона тело должно быть наклонено вперед и с каждым шагом постепенно выпрямляться. Это связано с тем, что в момент старта вес тела был перенесен назад. Нельзя сразу же быстро выпрямляться после старта. К 30-му метру спортсмен должен быть уже с ровной спиной.

На фазе разгона необходимо максимально часто и мощно отталкиваться ногами. Руки служат для оказания помощи в наборе частоты и ширины шага. Главное найти золотую середину между чересчур длинными шагами и короткими, но мощными. Каденс (частота касания ногами земли при беге) Усейна Болта в рекордном забеге на 100 метров составил целых 254 шага в минуту, в то время как оптимальным каденсом при беге на длинные дистанции является 180 шагов в минуту.

Бег по дистанции

Техника бега на короткие дистанции на этом этапе достаточно прозрачна. Главная задача постараться еще сильнее развить набранную скорость и поддержать ее как можно дольше. Приземление идет на носок, на заряженную стопу. Время соприкосновения с дорожкой минимально. Для этого необходим мощный толчок и вынос бедра как можно дальше и выше. В

отличие от *техники естественного бега*, в беге на короткие дистанции можно и даже нужно выносить голень вперед колена, производя загребательные движения.

Руки согнуты в локтях, но могут немного сгибаться и разгибаться. Работать ими необходимо активно, задавая ритм ногам. Тело должно быть напряжено, а мышцы спины и пресса поддерживать его в ровном, но слегка наклоненном вперед положении.

Финиш. Заключительный этап спринтерской дистанции. В отличие от бега на *средние и длинные* дистанции, зачастую является решающим, поскольку финишная борьба и фотофиниш – обычное дело для бега на короткие дистанции. Тут больше играет роль случая и стрессоустойчивость атлета. Во-первых, в выигрыше будет тот, кто точнее попадет «в ногу». То есть делать выпад с толчковой ноги намного удобнее, чем с другой. Во-вторых, если у атлета сдадут нервы и он сделает выпад раньше, чем требуется, то его скорость очень сильно упадет непосредственно перед финишной чертой.

Практика:

1. Бег по прямой 30м, 60м, 100, 200м,
2. Бег в горку 30-60 м,
3. Бег с горки 60-100м,
4. Переменный бег по 100м.
5. Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости.
6. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости.
7. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений.
8. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.
9. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода.
10. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода.
11. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м.
12. Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугам разного радиуса.
13. Бег по наклонной дорожке (5-10 °) вниз с выходом на горизонтальную ее часть. 3-5 подходов.

Тема №2: Упражнения на технику выполнения низкого старта с колодок.

Теория:

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 - 45 см. от стартовой линии (1 -- 1,5 стопы), а задняя -- 70 -- 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 -- 50°; а задней -- 60 - 80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18--20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 -- 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги -- в переднюю ко-

лодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна -- силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Практика:

1. Бег из различных положений высокого старта, 15 - 20 м.
 - а) И. П. -- стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выполнение -- падая вперед, начать бег.
 - б) И. П. -- то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.
2. Научить установке стартовых колодок.
3. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.
4. Научить выбеганию со стартовых колодок.
 - а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;
 - б) И. П. -- упор лежа на согнутых руках. Выполнение -- с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой);
 - в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60 -70 см впереди от линии старта. Выполнение -- выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);
 - г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег;
 - д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.
5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.
6. То же, фиксируя время.

Тема № 3: Упражнения и техника бега на средние и длинные дистанции

Теория:

Различие в технике бега на средние и длинные дистанции состоит, прежде всего, в изменении интенсивности усилий при отталкивании, а также в большей длине шага на более коротких дистанциях. В беге на средние дистанции длина шага может колебаться от 1 м 80 см до 2 м 20 см, а у бегунов на длинные дистанции она в среднем короче на 20-25 см.

Бег на любую дистанцию можно условно разделить на четыре фазы: старт и стартовый разгон (или стартовое ускорение), бег по дистанции и финиширование.

Старт. В беге на средние дистанции применяют как старт с колодок (особенно бегуны высокого класса), так и высокий старт. В беге на длинные дистанции используют только высокий старт.

По команде «На старт!» бегун занимает свое место у стартовой линии и ставит толчковую ногу (ту, которой он отталкивается прыжках) вперед, другую ногу — на полшага дальше от

первой. После команды «Внимание!» бегун несколько сгибается и наклоняется вперед. (Следует иметь в виду, что в беге на 1500, 5000, 10000 м команда «Внимание!» не подается и бегун занимает упомянутое положение сразу после команды «На старт!».) Стартовый разгон в беге на средние дистанции занимает 30—50 м, а на длинные и того меньше. Набрав необходимую скорость, бегун поддерживает ее постоянной. Начинается бег по дистанции.

Бег по дистанции. В беге на средние и длинные дистанции туловище спортсмена занимает почти вертикальное положение (рис. 12). При отталкивании, однако, возможен наклон вперед до 5°. Более сильный наклон вперед затрудняет вынос маховой ноги и сокращает длину шага.

Недопустим наклон назад. При этом сила отталкивания вызывает закручивающее движение тела назад.

Голова бегуна занимает вертикальное положение, взгляд устремлен вперед, мышцы шеи расслаблены.

Таз при отталкивании слегка подается вперед, его нельзя опускать при беге. Во время тренировок эта ошибка устраняется акцентированием движения таза вперед-вверх.

Постановка ноги производится с передней части приземлением на всю стопу. На тренировках нужно добиться того, чтобы следы шиповок шли по прямой линии, без разворота наружу.

При отталкивании нога полностью выпрямляется. Правильный угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет около 50°. В беге на длинные Дистанций он может быть больше.

Быстрый подъем бедра маховой ноги способствует более эффективному отталкиванию. У сильных бегунов маховая нога поднимается довольно высоко, примерно до угла в 45°, однако сознательно акцентировать подъем бедра не следует. Высокий подъем бедра — это естественное движение, признак хорошей подготовленности спортсмена.

В беге на средние и длинные дистанции плечевой пояс бегуна и руки работают не напряженно, в строгом соответствии с движениями ног и туловища, помогая сохранять необходимое равновесие. Следует избегать часто встречающейся ошибки — подъема плеч.

Прохождение поворотов. При прохождении поворотов бегун слегка наклоняется влево (к центру вращения), движения левой руки становятся менее интенсивными, а правой более интенсивными. При входе в поворот малоопытные бегуны часто совершают ошибку — бегут в стороне от бровки, тем самым удлиняют себе путь. Поэтому при входе в вираж необходимо «прижиматься» к бровке, чтобы не пробегать лишнее расстояние.

Финиширование. Бег на средние и длинные дистанции почти всегда заканчивается финишным броском. Длина его может быть различной. В среднем она составляет 150—250 м. Во время финишного рывка техника бега изменяется: наклон туловища вперед увеличивается, движения рук становятся энергичнее, отталкивание и мах свободной ноги — сильнее. Наиболее типичные ошибки при финишировании: запрокидывание головы и туловища назад, разворот стоп наружу. Избежать их можно, только сознательно контролируя себя даже в состоянии утомления.

ем и их интенсивность.

Практика:

- Кросс
- Переменный бег
- Фартлек
- Отработка финишного броска

Тема № 4: Эстафета «Быстрее, выше, сильнее»

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные эстафеты. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика:

1. Станция «Скакалочная» (соревнования в прыжках со скакалкой). Нужно выполнить как можно больше прыжков со скакалкой. У каждого участника команды одна попытка. Количество прыжков, выполненных отдельным участником команды, суммируют и переводят в баллы, заработанные командой на этой станции {1 прыжок равен 1 баллу}.

2. Станция «Кенгуру» (соревнования в прыжках через резиновые бинты). Между параллельно поставленными гимнастическими скамейками натягивают 6-8 резиновых бинтов через каждые 30 см. По сигналу судьи участник в течение 30 сек. выполняет прыжки через каждый резиновый бинт, продвигаясь вперед. Прыгать нужно одновременным толчком обеих ног. После того как учащийся перепрыгнет через каждый резиновый бинт, он разворачивается и начинает прыгать в обратном направлении. Если участник ошибается (задевает ногами резиновый бинт, выполняет прыжок не одновременным толчком обеих ног, а иным способом), судья даёт команду «Стоп!», и этому учащемуся засчитывают только предыдущие удачно выполненные прыжки. За каждый правильно выполненный прыжок участник приносит своей команде 5 баллов.

3. Станция «Высокая» (соревнование в прыжках в высоту). Между двумя стойками натягивают резиновый бинт на высоте 50-60 см (в зависимости от возраста участников соревнований). За резиновым бинтом, в зоне приземления, лежат гимнастические маты. Каждый участник после небольшого разбега выполняет прыжок в высоту любым способом. Участники, взявшие эту высоту, приносят своей команде по 10 баллов и получают право на выполнение следующего прыжка на высоту, увеличенную на 5 см. Если участник при прыжке задевает резиновый бинт какой-либо частью тела, он выбывает из участия в соревнованиях на данной станции.

14. Станция «Длинная» (соревнования в прыжках в длину с места). Каждому участнику дается одна попытка. Результат каждого прыжка соответствует определенному количеству баллов.

15.

Тема № 5: Зачет по ТТП

Теория: Знать термины, употребляемые в легкой атлетике, технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, технику низкого старта

Практика:

- бег на короткие дистанции с низкого старта,
- бег на средние и длинные дистанции

Тема № 6: Итоговое занятие по освоению модуля, программы.

Открытое занятие для родителей.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и

соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий необходимы:

- специально оборудованный кабинет (спортивный зал);
- мячи волейбольные, гимнастические, теннисные;
- скакалки;
- тренажеры для развития силы.

Занятия проводятся в светлых просторных кабинетах. Для проведения занятий имеется весь необходимый спортивный инвентарь.

Методическое обеспечение программы:

Методическая разработка «Ознакомление с дополнительной образовательной программой Легкая атлетика»;

- Презентация «Королева спорта»;

- Правила и термины в легкой атлетике.

Видеоматериалы:

- DVD с записями спортивных соревнований по легкой атлетике.

Список использованной литературы

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, Киев, Здоровье, 1990.
3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки бегунов на средние дистанции., М., ВНИИФК, 2003.
4. Кузнецов В.В. Бег на средние и длинные дистанции. Система подготовки. М., ФиС, 1982.
5. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2007.
6. Малков Е.А.. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1987 г.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977.
8. Набатникова М.Я., Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира. Метод. Рекомендации. М., ВНИИФК, 1984.
9. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
10. Травин Ю.Г. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции., М., ГЦОЛИФК., 1991.

11. Холодов Ж.К. и др. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 1993.

Список литературы для педагогов

1. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.
2. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
3. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
4. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
5. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
6. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 1986.
7. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
8. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.
9. А.Л. Попов. Спортивная психология. 2000.
10. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
11. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
12. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.

Список литературы для обучающихся

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986.—103 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности — Киев.: «Олимпийская литература», 2000. — 504 с.
3. Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. — Сургут: СурГУ, 2001.— 105 с.
4. Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Суслов, Е.И.Ливадо М., ФиС 1984г.