

Отдел образования администрации Моршанского района  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сокольниковская средняя общеобразовательная школа

Рекомендована  
методическим объединением  
учителей физической культуры и  
О Б Ж  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Утверждена  
приказом МБОУ Сокольниковская СОШ  
от 31.08.2023 г. № 300

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Легкая атлетика»  
физкультурно - спортивной направленности**

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель: учитель физической культуры Индык Н.И.,

I квалификационная категория

п. Пригородный  
2023 г.

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сокольниковская средняя общеобразовательная школа Моршанского района Тамбовской области
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
<b>3. Сведения об авторе:</b>	
<b>3.1. Составитель программы</b>	учитель физической культуры Индык Н.И., I квалификационная категория
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1 Дата разработки</b>	2023 год
<b>4.2. Нормативная база</b>	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
<b>4.3. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.4. Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.5. Тип программы</b>	модифицированная
<b>4.6. Вид программы</b>	общеразвивающая
<b>4.7. Образовательная область</b>	спорт
<b>4.8. Уровень освоения</b>	базовый
<b>4.8. Возраст учащихся по программе</b>	12-17 лет
<b>4.9. Продолжительность обучения</b>	2 года
<b>5. Рецензенты и авторы отзывов</b>	
<b>6. Последние изменения в программе</b>	

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

В Российской Федерации физическое воспитание и спорт являются одним из важнейших средств укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования моральных и волевых качеств, эстетического воспитания подрастающего поколения. Разрабатываются и осуществляются мероприятия по дальнейшему подъему физической культуры и спорта с тем, чтобы занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом уже в ближайшие годы стали повседневной потребностью российского человека, особенно детей и молодежи.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для реализации в общеобразовательной школе. Программа модифицированная, составлена на основании комплексной программы по физической культуре доктора педагогических наук В.И. Лях, кандидата педагогических наук А.А. Зданевич.

*Направленность программы:* физкультурно-спортивная.

*Уровень освоения программы:* базовый.

Новизна: настоящая программа по легкой атлетике адаптирована для работы в общеобразовательных учреждениях в спортивно-оздоровительных группах.

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

Педагогическая целесообразность: в программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса в условиях нашего климата. Она предназначена для тренеров, учителей физической культуры и педагогов-организаторов, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

Отличительные особенности:

При разработке данной программы были проанализированы программы по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С.

«Спринтерский бег», Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания», Физическая культура: учебник для учащихся 1-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Ляха и др. – М.: Просвещение.2007., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов. Авторы; доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-издание. Москва «Просвещение» 2007г.

#### Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации Программы – 12-17 лет. Программа рассчитана на 2 года. Занятия проводятся три раза в неделю в форме тренировок.

#### Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления родителя (законного представителя)).

#### Количество учащихся

Количество учащихся определено с учетом рекомендаций СанПин. Группы состоят из 12-15 человек.

#### Объем и срок освоения программы:

1 год обучения – 112 часов, 2 год обучения -112 часов.

#### Формы и режим занятий:

3 занятия в неделю, продолжительность одного занятия - 40мин .

#### Форма обучения: очная

*Программа рассчитана на 2года обучения по 112 часов.*

*Первый период является вводным и направлен на первичное знакомство с основными понятиями и видами лёгкой атлетики., второй — на изучение истории легенд мировой лёгкой атлетики, совершенствование терминологии лёгкой атлетики, третий – направлен совершенствование специальных технических умений, индивидуальных методов действий в выбранной легкоатлетической специализации, четвёртый дает возможность совершенствовать специальные технические навыки, овладевать индивидуальными и групповыми методами и действиями в избранных видах лёгкой атлетики.*

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

*индивидуальная,*

*групповая,*

*работа по подгруппам,*

## **1.2. Цели и задачи Программы**

Цель программы: формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

#### Задачи программы:

##### оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию;
- формирование правильной осанки при статических позах и передвижениях, обучение рациональному дыханию при выполнении физических упражнений;

##### образовательные:

- формирование основ естественных движений человека, а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания;

- подготовка обучающихся к выполнению государственных требований уровня физической подготовленности;

- приобретение знаний по физической культуре и умений применять физические упражнения в режиме дня;

*воспитательные:*

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

### 1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения.

Задачи:

*Воспитательные:* формирование мировоззрения, гражданской и нравственной позиции на основе изучения достижений российских легкоатлетов, патриотическое воспитание, культура общения с микро и макроколлективами, воспитание чувства гордости и ответственности за спортивное наследие.

*Образовательные:* знакомство с основными понятиями и видами лёгкой атлетики, изучение индивидуальных особенностей детей и создание у них общего представления о структуре выполнения основных технических приемов и упражнений лёгкой атлетики.

*Развивающие:* развитие разносторонней физической подготовки, детального изучения основных технических приемов; развитие потребности в самообразовании.

№ п/п	Тема занятий	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			теорет.	практич.	
Раздел 1. Введение в Программу					
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу. Тестирование физподготовленности (входной контроль)	1	0,5	0,5	Тестирование физподготовленности (входной контроль)
Раздел 2. История развития лёгкой атлетики					
2.1	История развития лёгкой атлетики	1	0,5	0,5	
Раздел 3. Элементарные понятия о видах лёгкой атлетики					
3.1	Элементарные понятия о видах лёгкой атлетики	1	0,5	0,5	
Раздел 4. Основные упражнения и технические приёмы					
4.1.	Общая физическая подготовка	6	1	5	
4.2.1	Специальная физическая подготовка: развитие силы	6	1	5	
4.2.2	Специальная физическая подготовка: развитие специальной выносливости	15	1	14	
4.2.3	Специальная физическая подготовка: развитие быстроты	15	1	14	
4.2.4	Специальная физическая	10	1	9	

	подготовка: развитие гибкости				
4.2.5	Специальная физическая подготовка: развитие ловкости и координации	10	1	9	
Раздел 5. Спортивно – техническая подготовка					
5.1	Изучение и совершенствование техники старта и финиширования в беге на разные дистанции	11	1	10	
5.2	Изучение и совершенствование техники прыжков в длину	11	1	10	
5.3	Изучение и совершенствование техники прыжков в высоту	11	1	10	
5.4	Изучение и совершенствование техники метания	11	1	10	
Раздел 6. Контрольная диагностика					
6.1	Тестирование физподготовленности	3		3	
	Итого:	112	11,5	100,5	

### **Краткое содержание Программы.**

#### **Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство учащихся с педагогом и другими учащимися детского объединения. Краткое содержание программы первого года обучения. Инструкция по технике безопасности во время учебного занятия. Правила поведения в образовательном учреждении.

**Практика:** Начальная диагностика.

#### Раздел 1. Введение в Программу

Знакомство с курсом программы. Диагностика знаний, умений и навыков. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь легкоатлета.

#### Раздел 2. История развития лёгкой атлетики

Теоретические сведения: Происхождение лёгкой атлетики. Истории великих спортсменов.

#### Раздел 3. Элементарные понятия о видах лёгкой атлетики

Теоретические сведения: Виды лёгкой атлетики: бег, спортивная ходьба, прыжки (в высоту и длину), метание (копьё, диск, молот, ядро). Понятие о стадионах. Соревнования в мировой лёгкой атлетике. Что должны делать судьи? Правила соревнований. Какие амплуа бывают у легкоатлетов? Какое амплуа самое трудное? Из чего состоит экипировка легкоатлета? Что такое легкоатлетическое снаряжение.

#### Раздел 4. Основные упражнения и технические приёмы

1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для проведения разминки:

а) Комплексы общеразвивающих упражнений на месте

- б) Комплексы общеразвивающих упражнений в движении
- 2) Разучивание основных упражнений и технических приемов для развития физических качеств:
- а) Развитие силы – 1. Комплексы упражнений на снарядах (перекладина, брусья)  
 2. Комплексы упражнений с гантелями и штангой  
 3. Комплексы упражнений в парах и индивидуально
- б) Развитие специальной выносливости – 1. Кроссовая подготовка  
 2. Комплексы упражнений в парах и индивидуально
- в) Развитие быстроты - 1. Многоскоки  
 2. Ускорения  
 3. Комплексы специальных упражнений
- г) Развитие гибкости – 1. Комплексы маховых упражнений  
 2. Комплексы специальных упражнений
- д) Развитие ловкости и координации – 1. Подвижные игры (с мячом, скакалкой, обручем)  
 2. Комплексы специальных упражнений

#### Раздел 5. Спортивно – техническая подготовка

Теоретические сведения: Тактика. Виды бега: эстафета, кросс, спринтер, стайер, старт, финиш, спурт, марафон. Виды прыжков: «перекидной», «перешагиванием», «перекатом», «фосбери – флоп», «с места», «согнув ноги», «прогнувшись», «тройной», шест, разбег, «толчковая нога». Виды метания: копье, ядро, диск, молот, набивной мяч, учебная граната, заступ, сектор метания.

Разучивание специальных упражнений и технических приемов в беге, прыжках, метании.

#### Раздел 6. Контрольная диагностика.

Тестирование физподготовленности. Применение полученных навыков в соревновательной практике.

#### **Итоговое отчетное мероприятие.**

**Практика:** Промежуточная диагностика ЗУН, соревнования.

#### **Учебный план 2 года обучения.**

Задачи:

*Воспитательные:* приобщение детей к истокам советского и российского спорта, формирование здорового образа жизни.

*Образовательные:* изучение истории легенд мировой лёгкой атлетики, совершенствование терминологии лёгкой атлетики.

*Развивающие:* пробуждение творческой активности, раскрытие индивидуальных особенностей ребёнка, расширение его кругозора.

№ п.п	Название темы	Общее кол-во часов	Количество часов		Формы аттестации и контроля
			теорет.	практич.	
Раздел 1. Введение в Программу					

1.1	Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу 2 года обучения. Тестирование физподготовленности (входной контроль)	1	1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общеразвивающие упражнения	6		6	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Развитие силы	6		6	
3.2	Развитие специальной выносливости	10		10	
3.3	Развитие быстроты	10		10	
3.4	Развитие гибкости	10		10	
3.5	Развитие ловкости и координации	10		10	
Раздел 4. Спортивно – техническая подготовка					
4	Спортивно – техническая подготовка	10		10	
4.1	Совершенствование техники бега на разные дистанции	10		10	
4.2	Совершенствование техники прыжков в длину	10		10	
4.3	Совершенствование техники прыжков в высоту	10		10	
4.4	Совершенствование техники метания	6		6	
4.5	Кроссовая подготовка	8		8	
Раздел 5. Терминология в лёгкой атлетике					
5	Терминология в лёгкой атлетике	1	1		
Раздел 6. Легенды отечественной лёгкой атлетики					
6	Легенды отечественной лёгкой атлетики	1	1		
Раздел 7. Контрольная диагностика					
7	Контрольная диагностика	3		3	
	Итого:	112	3	109	

Краткое содержание программы

Раздел 1. Введение в Программу

**Вводное занятие.**

**Теория:** Содержание второго года обучения. Знакомство с курсом Программы 2 года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила оказания первой помощи.

**Практика:** Тестирование физподготовленности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Разучивание и совершенствование упражнений и технических приемов для проведения разминки:

- а) Комплексы общеразвивающих упражнений на месте
- б) Комплексы общеразвивающих упражнений в движении

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Разучивание основных упражнений и технических приемов для развития физических качеств:

- а) Развитие силы – 1. Комплексы упражнений на снарядах (перекладина, брус)

2. Комплексы упражнений с гантелями и штангой

3. Комплексы упражнений в парах и индивидуально

- б) Развитие специальной выносливости – 1. Кроссовая подготовка

2. Комплексы упражнений в парах и индивидуально



### 3. Комплексы специальных упражнений

- в) Развитие быстроты - 1. Многоскоки  
2. Ускорения  
3. Комплексы специальных упражнений  
4. Комплексы специальных упражнений с утяжелением
- г) Развитие гибкости – 1. Комплексы маховых упражнений  
2. Комплексы специальных упражнений
- д) Развитие ловкости и координации – 1. Подвижные игры (с мячом, скакалкой, обручем)  
2. Комплексы специальных упражнений

#### Раздел 4. Спортивно – техническая подготовка

Теоретические сведения: Лидер, держаться за лидером. «Стипл - чейз». Многоборье. Психологический настрой.

Разучивание и совершенствование специальных упражнений и технических приемов в беге, прыжках, метании, спортивной ходьбе.

Совершенствование технико – тактических действий в беге, прыжках, метании, спортивной ходьбе.

#### Раздел 5. Терминология в лёгкой атлетике –

Теоретические сведения: Разметка. Пентатлон (пятиборье). Десятиборье. Дистанция. Сектор. Барьер. Виды соревнований. ИААФ. МОК. НОК. СИЕПС.

#### Раздел 6. Легенды отечественной лёгкой атлетики

Теоретические сведения: В.Брумель, П.Болотников, А.Бондарчук, Ю.Седых, В.Борзов, Т.Казанкина, братья Знаменские, В.Куц, В.Санев, С.Бубка, Е.Исенбаева, В.Сильнов.

#### Раздел 7. Контрольная диагностика

Тестирование физподготовленности. Применение полученных навыков в соревновательной практике.

## 1.4. Планируемые результаты

### После первого года обучения:

*Учащиеся должны знать:*

- Историю развития лёгкой атлетики;
- Историю великих спортсменов;
- Виды лёгкой атлетики;
- Амплуа легкоатлетов;
- Предназначение судей;
- Правила соревнований;
- Предназначение стадионов.

*Учащиеся должны уметь:*

- Вести контроль за индивидуальным физическим развитием;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- Выполнять основные упражнения и технические приёмы для проведения разминки;
- Выполнять основные упражнения и технические приёмы в беге, прыжках, метании.

### После второго года обучения:

*Учащиеся должны знать:*

- Терминологию лёгкой атлетики (основные понятия);
- Легендарные личности отечественной лёгкой атлетики;
- Правила оказания первой помощи при травмах.

*Учащиеся должны уметь:*

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении;
- Применять технико-тактические действия и приёмы в беге, прыжках, метании;
- Выполнять специальные упражнения и технические приёмы в беге, прыжках, метании.

После третьего года обучения:

*Учащиеся должны знать:*

- Правила оказания первой помощи при спортивных травмах;
- Способы и средства закаливания;
- Легендарные личности мировой лёгкой атлетики;
- Правила проведения различных легкоатлетических соревнований.

*Учащиеся должны уметь:*

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на снарядах;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами;
- Выполнять технико-тактические действия в избранном виде лёгкой атлетики;
- Применять полученные навыки в соревновательной практике.

После четвёртого года обучения:

*Учащиеся должны знать:*

- Правила проведения всех легкоатлетических соревнований;
- Специфику судейства легкоатлетических соревнований;
- Причины травматизма и меры их предотвращения.

*Учащиеся должны уметь:*

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с утяжелением;
- Проводить подвижные игры с мячом и без мяча;
- Выполнять специальные упражнения и технические приёмы в беге, прыжках, метании, спортивной ходьбе.

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Начало занятий групп первого года обучения не позднее 15 сентября, окончание занятий 31 мая. Начало занятий групп второго года обучения с 1 сентября, окончание занятий 31 мая.

Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

### **Календарно – учебный график группы первого года обучения**

#### **секции «Лёгкая атлетика»**

#### **на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1.	сентябрь	5	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Т\б на занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с графиком занятий. Тестирование физподготовленности (входной контроль).	школьный стадион	тест
2.	сентябрь	7	15:00-15:40	тренировка	1	История развития лёгкой атлетики. Основные понятия о видах лёгкой атлетики.	школьный стадион	
3.	сентябрь	12	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Истории великих спортсменов. Изучение техники бега на короткие дистанции, техники прыжков.	школьный стадион	
4.	сентябрь	14	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие гибкости и силы.	школьный стадион	
5.	сентябрь	18	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование техники старта и финиширования, техники бега на короткие дистанции.	школьный стадион	
6.	сентябрь	21	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	школьный стадион	
7.	сентябрь	25	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование технико-тактических действий в беге на короткие дистанции.	школьный стадион	
8.	сентябрь	28	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие специальной выносливости.	школьный стадион	
9.	октябрь	3	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Повторный инструктаж по Т\б на занятиях лёгкой атлетикой, правил проведения соревнований. Совершенствование оптимальной техники бега.	школьный стадион	
10.	октябрь	5	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие прыгучести и координации.	школьный стадион	
11.	октябрь	10	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Повторение техники прыжка в длину способами	школьный стадион	

						«согнув ноги» и «прогнувшись». Совершенствование оптимальной техники бега.		
12.	октябрь	12	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование технико-тактических действий в беге на короткие дистанции, техники прыжков, метания.	школьный стадион	
13.	октябрь	17	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	спортзал	
14.	октябрь	19	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование прыжка в длину, метания, бега на средние дистанции.	спортзал	
15.	октябрь	24	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
16.	октябрь	26	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега, техники прыжка в высоту.	спортзал	
17.	октябрь	31	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование прыжка в длину, метания, бега на средние дистанции.	спортзал	
18.	ноябрь	2	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и гибкости.	спортзал	
19.	ноябрь	7	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование техники прыжка в высоту способами «перекидной», техники бега.	спортзал	
20.	ноябрь	9	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие ловкости и координации.	спортзал	
21.	ноябрь	14	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование техники прыжков в высоту и длину,	спортзал	
22.	ноябрь	16	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие силы гибкости.	спортзал	
23.	ноябрь	21	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Повторение техники и тактики эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту.	спортзал	
24.	ноябрь	23	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка.	спортзал	

						Развитие специальной выносливости.		
25.	ноябрь	28	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование технико-тактических действий в беге.	спортзал	
26.	ноябрь	30	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
27.	декабрь	5	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты.	спортзал	
28.	декабрь	7	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие силы.	спортзал	
29.	декабрь	12	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери - флоп», оптимальной техники бега.	спортзал	
30.	декабрь	14	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие гибкости.	спортзал	
31.	декабрь	19	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование технико-тактических действий в беге.	спортзал	
32.	декабрь	21	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	спортзал	
33.	декабрь	26	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование технико-тактических действий в беге.	спортзал	
34.	декабрь	28	15:00-15:40	тренировка	1	Повторение техники бега на короткие дистанции, техники прыжков, метания.	спортзал	
35.	январь	9	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие гибкости и силы.	спортзал	
36.	январь	11	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование техники старта и финиширования, техники бега на короткие дистанции.	спортзал	
37.	январь	16	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	

38.	январь	18	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование технико-тактических действий в беге на короткие дистанции.	спортзал	
39.	январь	23	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие специальной выносливости.	спортзал	
40.	январь	25	15:00-15:40	тренировка	1	Повторный инструктаж по Т\б на занятиях лёгкой атлетикой, правил проведения соревнований. Совершенствование оптимальной техники бега.	спортзал	
41.	январь	30	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие прыгучести и координации.	спортзал	
42.	февраль	1	15:00-15:40	тренировка	1	Повторение техники прыжка в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись». Совершенствование оптимальной техники бега.	спортзал	
43.	февраль	6	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и силы.	спортзал	
44.	февраль	8	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование технико-тактических действий в беге на короткие дистанции, техники прыжков, метания.	спортзал	
45.	февраль	13	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	спортзал	
46.	февраль	15	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование прыжка в длину, метания, бега на средние дистанции.	спортзал	
47.	февраль	20	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
48.	февраль	22	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега,	спортзал	

						техники прыжка в высоту.		
49.	февраль	27	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие силы и гибкости.		
50.	февраль	29	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование технико-тактических действий в беге на короткие дистанции, техники прыжков, метания.	спортзал	
51.	март	5	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Тестирование физподготовленности (промежуточный контроль).	спортзал	тест
52.	март	7	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
53.	март	12	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование техники прыжков в высоту и длину. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
54.	март	14	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие специальной выносливости.	спортзал	
55.	март	19	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование техники прыжков в высоту различными способами. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
56.	март	21	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие силы и гибкости.	спортзал	
57.	март	26	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование техники прыжков в длину различными способами. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
58.	март	28	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	спортзал	
59.	апрель	2	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование технико-тактических действий в беге, оптимальной техники бега.	спортзал	
60.	апрель	4	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие	спортзал	

						специальной выносливости.		
61.	апрель	9	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Повторение техники и тактики эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту.	спортзал	
62.	апрель	11	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие ловкости и координации.	спортзал	
63.	апрель	16	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование технико-тактических действий в беге на короткие дистанции, техники прыжков, метания.	спортзал	
64.	апрель	18	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование техники прыжков в высоту и длину.	спортзал	
65.	апрель	23	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
66.	апрель	25	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
67.	апрель	30	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование техники старта и финиширования. Скоростно-силовая подготовка. О.Ф.П.	спортзал	
68.	май	2	15:00-15:40	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	спортзал	
69.	май	7	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Совершенствование технико-тактических действий в беге, оптимальной техники бега.	спортзал	
70.	май	14	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие силы и гибкости.	спортзал	
71.	май	16	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование техники прыжков в длину различными способами. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
72.	май	21	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие ловкости и координации.	спортзал	
73.	май	23	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствование техники прыжков в высоту различными способами. Скоростно-силовая	спортзал	



						подготовка.		
74.	май	28	15:00-15:40 15.50-16.30	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие специальной выносливости.	спортзал	
75.	май	30	15:00-15:40	тренировка	1	Совершенствовани е техники прыжков в высоту и длину. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
				Итого: 112 часов				

**Календарно – учебный график группы второго года обучения секции «Лёгкая  
атлетика»  
на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	5	16.40-17.20	тренировка	1	Т\б на занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с графиком занятий. Тестирование физподготовленности (входной контроль).	школьный стадион	тест
2.	сентябрь	7	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	История развития лёгкой атлетики. Основные понятия о видах лёгкой атлетики.	школьный стадион	
3.	сентябрь	12	16.40-17.20	тренировка	1	Истории великих спортсменов. Изучение техники бега на короткие дистанции, техники прыжков.	школьный стадион	
4.	сентябрь	14	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие гибкости и силы.	школьный стадион	
5.	сентябрь	18	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствование техники старта и финиширования, техники бега на короткие дистанции.	школьный стадион	
6.	сентябрь	21	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	школьный стадион	
7.	сентябрь	25	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствование технико-тактических действий в беге на короткие дистанции.	школьный стадион	
8.	сентябрь	28	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие специальной выносливости.	школьный стадион	
9.	октябрь	3	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствование оптимальной техники бега.	школьный стадион	
10.	октябрь	5	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие прыгучести и координации.	школьный стадион	
11.	октябрь	10	16.40-17.20	тренировка	1	Повторение техники прыжка в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись». Совершенствование	школьный стадион	

						оптимальной техники бега.		
12.	октябрь	12	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствовани е технико- тактических действий в беге на короткие дистанции, техники прыжков, метания.	школьны й стадион	
13.	октябрь	17	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	спортзал	
14.	октябрь	19	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствовани е прыжка в длину, метания, бега на средние дистанции.	спортзал	
15.	октябрь	24	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
16.	октябрь	26	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствовани е техники и тактики эстафетного бега, техники прыжка в высоту.	спортзал	
17.	октябрь	31	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствовани е прыжка в длину, метания, бега на средние дистанции.	спортзал	
18.	ноябрь	2	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и гибкости.	спортзал	
19.	ноябрь	7	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствовани е техники прыжка в высоту способам «перекидной», техники бега.	спортзал	
20.	ноябрь	9	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие ловкости и координации.	спортзал	
21.	ноябрь	14	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствовани е техники прыжков в высоту и длину,	спортзал	
22.	ноябрь	16	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие силы гибкости.	спортзал	
23.	ноябрь	21	16.40-17.20	тренировка	1	Повторение техники и тактики эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту.	спортзал	
24.	ноябрь	23	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие специальной выносливости.	спортзал	

25.	ноябрь	28	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствовани е технико- тактических действий в беге.	спортзал	
26.	ноябрь	30	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
27.	декабр ь	5	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты.	спортзал	
28.	декабр ь	7	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие силы.	спортзал	
29.	декабр ь	12	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствовани е техники прыжка в высоту способом «фосбери - флоп», оптимальной техники бега.	спортзал	
30.	декабр ь	14	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие гибкости.	спортзал	
31.	декабр ь	19	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствовани е технико- тактических действий в беге.	спортзал	
32.	декабр ь	21	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	спортзал	
33.	декабр ь	26	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствовани е технико- тактических действий в беге.	спортзал	
34.	декабр ь	28	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Повторение техники бега на короткие дистанции, техники прыжков, метания.	спортзал	
35.	январь	9	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие гибкости и силы.	спортзал	
36.	январь	11	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствовани е техники старта и финиширования, техники бега на короткие дистанции.	спортзал	
37.	январь	16	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
38.	январь	18	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствовани е технико- тактических действий в беге на короткие дистанции.	спортзал	

39.	январь	23	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие специальной выносливости.	спортзал	
40.	январь	25	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Повторный инструктаж по Т\б на занятиях лёгкой атлетикой, правил проведения соревнований. Совершенствование оптимальной техники бега.	спортзал	
41.	январь	30	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие прыгучести и координации.	спортзал	
42.	февраль	1	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Повторение техники прыжка в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись». Совершенствование оптимальной техники бега.	спортзал	
43.	февраль	6	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и силы.	спортзал	
44.	февраль	8	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствование технико-тактических действий в беге на короткие дистанции, техники прыжков, метания.	спортзал	
45.	февраль	13	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	спортзал	
46.	февраль	15	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствование прыжка в длину, метания, бега на средние дистанции.	спортзал	
47.	февраль	20	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
48.	февраль	22	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега, техники прыжка в высоту.	спортзал	
49.	февраль	27	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие силы и гибкости.		

50.	февраль	29	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствование технико-тактических действий в беге на короткие дистанции, техники прыжков, метания.	спортзал	
51.	март	5	16.40-17.20	тренировка	1	Тестирование физподготовленности (промежуточный контроль).	спортзал	тест
52.	март	7	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
53.	март	12	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствование техники прыжков в высоту и длину. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
54.	март	14	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие специальной выносливости.	спортзал	
55.	март	19	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствование техники прыжков в высоту различными способами. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
56.	март	21	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие силы и гибкости.	спортзал	
57.	март	26	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствование техники прыжков в длину различными способами. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
58.	март	28	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	спортзал	
59.	апрель	2	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствование технико-тактических действий в беге, оптимальной техники бега.	спортзал	
60.	апрель	4	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие специальной выносливости.	спортзал	
61.	апрель	9	16.40-17.20	тренировка	1	Повторение техники и тактики эстафетного бега.	спортзал	

						Совершенствование техники прыжка в высоту.		
62.	апрель	11	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие ловкости и координации.	спортзал	
63.	апрель	16	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствование технико-тактических действий в беге на короткие дистанции, техники прыжков, метания.	спортзал	
64.	апрель	18	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствование техники прыжков в высоту и длину.	спортзал	
65.	апрель	23	16.40-17.20	тренировка	1	Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
66.	апрель	25	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	спортзал	
67.	апрель	30	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствование техники старта и финиширования. Скоростно-силовая подготовка. О.Ф.П.	спортзал	
68.	май	2	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	спортзал	
69.	май	7	16.40-17.20	тренировка	1	Совершенствование технико-тактических действий в беге, оптимальной техники бега.	спортзал	
70.	май	14	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие силы и гибкости.	спортзал	
71.	май	16	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствование техники прыжков в длину различными способами. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
72.	май	21	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие ловкости и координации.	спортзал	
73.	май	23	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствование техники прыжков в высоту различными способами. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
74.	май	28	16.40-17.20	тренировка	1	Кроссовая подготовка. Развитие специальной	спортзал	

						выносливости.		
75.	май	30	15.50-16.30 16.40-17.20	тренировка	2	Совершенствование техники прыжков в высоту и длину. Скоростно-силовая подготовка.	спортзал	
				Итого: 112часов				

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Школьный стадион.



2. Спортивный зал.
3. Барьеры.
4. Маты.
5. Гимнастические скамейки.
6. Шведская лестница.
7. Эстафетные палочки.
8. Стойки для прыжков в высоту.
9. Стартовые колодки.
10. Гантели весом до 5 кг.
11. Рулетка.
12. Секундомер.
13. Скакалки.
14. Прыжковая яма.

### 2.3. Формы аттестации

Формы проверки результатов после 1 года обучения.

Уровень физической готовности.

Двигательные качества	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м(с)	5,8	5,5	5,3	6,1	5,8	5,4
Координационные	Челночный бег 3 по 10 м(с)	9,3	8,8	8,3	9,6	9,1	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	170	185	200	150	165	180
Выносливость	6-минутный бег м.	1080	1208	1336	960	1015	1070
Гибкость	Наклон вперед (см)	2	5	8	5	8	11
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (маль.), на низкой перекладине (дев.) (кол-во раз)	4	6	8	9	15	19

**Формы проверки результатов после 2 года обучения.**

**Уровень физической готовности.**

Двигательные качества	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м(с)	5,8	5,5	5,2	6,0	5,7	5,4

Координационные	Челночный бег 3по 10м(с )	9,1	8,6	8,0	9,5	9,2	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	173	180	205	155	175	185
Выносливость	6-минутный бег м.	1115	1200	1385	960	1000	1100
Гибкость	Наклон вперед (см)	0	5	10	3	7	11
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (маль.), на низкой перекладине (дев.) (кол-во раз)	5	7	9	10	16	20

## 2.4. Оценочные материалы

### Контрольные нормативы и требования для перевода (мальчики)

Виды контрольных упражнений	Наименование учебных групп		
	III и II юнош. разряд	I юнош. и III разряд	II разряд
	12-13л.	14-15л.	16-17л.
<b>Бег</b>			
60 м комплекс. специализ.	8,5	8,2	7,9
100 м	8,3	8,0	7,8
	13,9	13,5	13,0
	13,7	13,2	12,9
200 м	29,0	28,0	27,0
	28,5	27,0	26,5
400 м	1,10,0	1,04,5	1,02,0
	1,06,0	1,02,0	1,01,0
800 м	2,35,0	2,29,0	2,23,0
	2,30,0	2,25,0	2,23,0
1000 м	3,25,0	3,15,0	3,07,0
	3,18,0	3,10,0	3,05,0
1500 м	5,35,0	5,20,0	5,06,0
	5,25,0	5,10,0	5,00,0
3000 м	11,45,0	11,20,0	10,50,0
	11,30,0	11,10,0	10,40,0
<b>Прыжки</b>			
В высоту с/р	1,25	1,35	1,45
	1,30	1,40	1,50
В длину с/р	4,20	4,40	4,60
	4,40	4,60	4,80
Тройным с/р	-	10,50	11,30
	-	10,70	11,50
<b>Выполнение разрядных норм и требований</b>	II юнош. разр. I юнош. разр.	III разр. III разр.	II разр. II разр.

## Контрольные нормативы и требования для перевода (девочки)

Виды контрольных упражнений	Наименование учебных групп		
	III и II юнош. разряд	I юнош. и III разряд	II разряд
	12-13л.	14-15л.	16-17л.
<b>Бег</b>			
60 м комплекс.	9,5	9,3	8,9
специализ.	9,3	8,9	8,6
100 м	15,4	15,0	14,4
	15,0	14,4	14,0
200 м	32,5	31,5	30,5
	31,5	30,5	29,5
400 м	1,18,0	1,11,0	1,08,0
	1,11,0	1,08,5	1,06,5
800 м	3,10,0	3,00,0	2,50,0
	3,00,0	2,50,0	2,45,0
1000 м	-	-	3,40,0
	-	-	3,35,0
<b>Прыжки</b>			
В высоту с/р	1,15	1,20	1,25
	1,20	1,25	1,30
В длину с/р	3,40	3,60	3,80
	3,50	3,70	4,00
<b>Выполнение разрядных норм и требований</b>	II юнош. разр. I юнош. разр.	III разр. III разр.	II разр. II разр.

### 2.5. Методические материалы

#### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Практическое выполнение упражнений — основное средство в обучении и тренировке легкоатлетов. Применяемые в учебно-тренировочном процессе упражнения делятся на пять групп: основные упражнения или виды легкой атлетики; общеразвивающие упражнения; специальные упражнения; подводящие упражнения; вспомогательные упражнения.

К основным упражнениям относятся те виды легкой атлетики, которые в данный период изучаются, а также те, в которых спортсмен специализируется.

Общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения используются как подготовительные к основным, технически более сложным.

Общеразвивающие упражнения применяются для повышения всестороннего физического развития. Обычно их выполняют в начале уроков, способствуя дальнейшему, более эффективному выполнению основных упражнений. Их удельный вес в учебно-тренировочном процессе зависит от уровня физической подготовленности занимающихся. Чем выше спортивное мастерство, тем меньше места отводится этим упражнениям. На уроках физической культуры со школьниками младших классов общеразвивающим упражнениям отводится значительное место. Упражнения с различными предметами — набивными мячами, гантелями, ядрами, копьями, скакалкой и на гимнастических снарядах — особенно ценны в силу их эмоциональности и эффективности.

Специальные упражнения применяются с целью развития двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты реакции, прыгучести, а также для совершенствования техники легкоатлетических видов.

Подводящие упражнения близки по координационной структуре к основным. Они улучшают представление о технике, содействуют более успешному овладению техникой основных упражнений. Путем выполнения ряда усложняющихся подводящих упражнений обучающиеся быстрее овладевают пространственно-временными характеристиками изучаемого

вида. Эти упражнения используются и для устранения ошибок.

*Вспомогательные упражнения* — ходьба на лыжах, катание на коньках, занятия другими видами легкой атлетики, тяжелой атлетикой, борьбой, гимнастикой, спортиграми — используются для активного отдыха, переключения на другие виды деятельности.

Эффект обучения и спортивного совершенствования во многом зависит от того, насколько правильно подобраны упражнения и как они выполняются. Чтобы правильно выполнить упражнение, необходимо знать все его пространственно-временные характеристики. К ним относятся: исходное положение; части тела, вовлекаемые в движение; направление движения; амплитуда; скорость; сила напряжения мышц; согласованность движений; длительность выполнения или количество повторений; тени или частота.

При акцентированном выполнении какой-либо части или элемента упражнения оно становится специальным. Если акцентировать напряжение мышц, упражнение будет силовым. Стремление выдержать упражнение с максимальной амплитудой превращает его в упражнение на гибкость. Концентрация внимания на достижение максимального темпа движений характерна для упражнения на быстроту и т. д.

В учебно-тренировочном процессе широко используется слово, живая речь учителя (педагога, тренера). Слово и упражнение являются не только средствами, но и методами физического воспитания. Эти методы, широко используемые в педагогике, применительно к легкой атлетике имеют определенную специфику. Обучение начинается с объяснения и показа упражнения.

*Объяснение* должно быть кратким и образным. Занимающиеся должны получить наиболее правильное представление об основах техники изучаемого упражнения. Говорить нужно лишь в том, что важно на данный момент, что предупреждает возникновение ошибок. Перед очередным упражнением и в процессе его выполнения целесообразны повторное напоминание и подсказывание. Успешность обучения во многом зависит и от того, как учащийся понимает задание.

*Образцовый показ* дает наиболее правильное представление о содержании упражнения, о его пространственно-временных характеристиках. Показ осуществляется на оптимальной скорости, однако сложные упражнения весьма полезно демонстрировать в замедленном темпе, при котором следует акцентировать внимание на наиболее важных и трудных элементах техники. Использование наглядных пособий также способствует созданию правильного представления о двигательном действии.

При овладении техникой легкоатлетических упражнений используются метод обучения упражнению *в целом* (целостный метод) и метод обучения *по частям* (расчлененный метод). Их умелое сочетание обеспечивает эффективное обучение.

Целостный метод заключается в слитном выполнении всего упражнения или его главной части. Такие упражнения — ходьба, бег, прыжки способами «перешагивание», «согнув ноги» и другие — выполняются, как правило, в целом.

Расчлененный метод характеризуется поочередным освоением отдельных частей упражнения с последующим соединением их в целое. Он применяется главным образом при изучении и совершенствовании технически сложных упражнений, таких, как прыжок с шестого, метание молота, тройной прыжок, барьерный бег и т. п. Эффект обучения во многом зависит от правильного расчленения упражнения, и его деления в нем наиболее технически сложных частей для пораздельного их выполнения.

Важно, чтобы каждое упражнение было относительно самостоятельным действием и по возможности наиболее близким по координации с упражнением в целом. После усвоения запланированных упражнений они должны совершенствоваться во взаимосвязи с другими частями упражнения. Не следует, однако, увлекаться слишком частым повторением используемых упражнений, ибо все они являются лишь отдельными частями целостного упражнения и выполняются без сохранения и формирования закономерной взаимосвязи между ними.

В процессе тренировки совершенствование техники двигательных действий и уровня физической, тактической и волевой подготовленности осуществляется различными методами, такими, как *повторный, равномерный, переменный, интервальный, соревновательный* и др. Повторный, переменный и интервальный методы близки по своему содержанию, однако в каждом из них имеются специфические черты.

Повторный метод заключается в многократном выполнении тех или иных упражнений. Равномерный метод чаще применяется в циклических упражнениях (ходьба, бег).

Переменный метод характеризуется изменением структуры и интенсивности повторяющихся двигательных заданий. В целях обучения упражнения выполняются то медленнее, то быстрее, в целях тренировки — то с большей, то с меньшей нагрузкой.

Интервальный метод характеризуется повторным выполнением двигательных заданий, при котором существенное значение придается интервалам отдыха. Интенсивность упражнения и длительность интервалов заранее регламентируются и изменяются по мере улучшения тренированности занимающихся.

Соревновательный метод применяется для проверки эффективности учебно-тренировочного процесса. Он способствует большей активности и самостоятельности занимающихся и повышению эмоциональности занятий.

Эффективность обучения повышается при своевременном и правильном использовании ряда методических приемов, улучшающих представление и облегчающих овладение пространственными и временными характеристиками изучаемого двигательного действия. К таким приемам относятся: облегчение условий выполнения упражнения; снижение скорости движений; пораздельно-последовательное воспроизведение упражнения; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов; непосредственная физическая помощь; имитация движений; выполнение целостного упражнения только «на технику».

К облегченным условиям обучения относятся уменьшение длины пробегаемых дистанций, снижение высоты планки, уменьшение высоты барьеров и расстояния между ними, уменьшение веса спортивных снарядов и т. п.

К снижению скорости движений (скачок, разбег, повороты) прибегают при исправлении ошибок. Однако в избегании формирования неправильных двигательных навыков долго пользоваться этим приемом не следует.

Овладение техникой сложных упражнений облегчается путем *пораздельного и последовательного выполнения их частей*. Этот прием с особым успехом применяется при овладении техникой метания.

Использование *зрительных ориентиров* (специально начерченные линии, отметки на полу или земле, различные предметы, размещающиеся или находящиеся на разной высоте и разном удалении от занимающихся) способствует более быстрому овладению пространственными параметрами двигательного действия, более точному расчету усилий. Например, для овладения правильной траекторией полета при прыжках в высоту с разбега заранее четко обозначаются места отталкивания и приземления; для определения направления полета и угла вылета спортивных снарядов используются ветки дерева, планка или шнур; наличие отметок на полу или земле облегчает овладение нужной частотой и длиной шагов; эти же линии или отметки в барьерном беге ускоряют овладение правильной «атакой» барьера и ритмом бега между барьерами. Широко используются отметки на полу или земле при овладении техникой метания. Эти отметки способствуют правильному перемещению метателя при подготовке к заключительному усилию и движению руки со снарядом.

*Звуковые ориентиры* (сигналы, хлопки, подсчет), соответствующие ритмическому рисунку какого-либо двигательного действия, облегчают его выполнение. Например, при обучении метанию диска с успехом используется акцентированный подсчет. На счет «раз» диск отводится влево, на счет «два» — назад за спину, на счет «три» осуществляется вход в поворот, на счет «четыре» — обгон снаряда и постановка правой ноги и на счет «пять» — заключительное усилие. Наиболее важные и технически сложные движения выполняются при счете «три» и «пять». Следовательно, акцентировать следует третий и пятый счет.

*Непосредственная физическая помощь* учителя или партнера необходима при овладении техникой сложных двигательных действий, например, таких, как заключительное усилие в метаниях. Уместна она и при обучении барьерному бегу, особенно в тех случаях, когда занимающиеся не обладают достаточной гибкостью. Для создания представления о правильном положении при переходе через барьер и для совершенствования гибкости учитель помогает занимающимся, принявшим положение барьерного бега на полу или земле, наклоняться вперед, не позволяя при этом наклоняться в сторону и существенно сгибать находящуюся впереди ногу.

*Имитационные двигательные действия*, копирующие часть упражнения или упражнение в

целом, выполняются в облегченных условиях, что позволяет многократно их повторять. Например, метатели особенно часто имитируют скачок, поворот, финальное усилие, прыгуны в высоту — отталкивание и переход через планку, барьеристы — «атаку» и преодоление барьера и т. п.

*Выполнение упражнения «на технику»* позволяет избежать ошибок, вызванных перенапряжением. Упражнения «на технику», т. е. не в полную силу, дают возможность контролировать правильность своих действий.

## МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:

**МЕТОДЫ СЛОВА:** рассказ, описании, объяснение, беседа, указание, разбор оценка, команда и др.

**МЕТОДЫ НАГЛЯДНОСТИ:** показ, демонстрация рисунков, схем и т.д. Демонстрация на моделях тела, на макетах местности и др. Рисование.

**МЕТОДЫ УПРАЖНЕНИЯ:** упражнения преимущественно с целью формирования умений и навыков.

### I. ОСНОВНЫЕ

1. Целостное упражнение: упрощенное в деталях; с временным избирательным выполнением отдельных частей, полное (нерасчлененное)

2. Расчлененное упражнение: по частям, с последующим объединением, а целостное; в целом «по разделениям».

**II. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:** применение подводящих упражнений, упрощение и облегчение условий; использование дополнительных предметных ориентиров; использование звуко- и светолидеров; сочетание с ранее изученными движениями. усложнение внешних условий; выполнение движения и действий в соревновательных условиях и др.

**I. НЕПРЕРЫВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:** равномерное; переменное

**II. ИНТЕРВАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:** повторное; переменное- интервальное; прогрессирующее, нисходящее, варьирующее

**III. КОМБИНИРОВАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ:** повторно-переменное и др.

**IV. КРУГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ:** непрерывное; интервальное

### V. УПРАЖНЕНИЕ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

## 2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
4. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
6. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
7. Лазарев И.В., Кузнецов В.С, Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.1999г.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.

10. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.

11. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.

23

Для обучающихся:

1. Вацула И.В. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

## **2.7. Глоссарий (понятийный аппарат)**

### **МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

Морально-волевая подготовка должна быть неотъемлемой частью тренировочного процесса.

В процессе тренировочных занятий у спортсмена необходимо развивать чувство дружбы, товарищества, воспитывать его скромным, требовательным к себе. Огромную воспитательную роль может сыграть коллектив самих спортсменов. Здесь существуют четкие традиции поведения, дисциплины. Меры наказания, поощрений определяются самим коллективом. На соревнованиях члены коллектива поддерживают друг друга, помогают товарищу в трудные моменты.

Формированию сплоченного коллектива поможет проведение собраний, бесед, экскурсий, посещение театров, кино, организация в коллективе самоуправления. Без дружного, хорошо организованного коллектива работа по воспитанию у легкоатлета необходимых морально-волевых качеств не будет достаточно успешной.

Добиться высоких результатов, выдающихся спортивных успехов может только тот легкоатлет, который трудолюбив, настойчив, обладает необходимыми волевыми качествами, умеет преодолевать трудности как на тренировках, так и на соревнованиях. Формирование этих качеств начинается с отказа от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков), неукоснительного выполнения режима, тренировочных нагрузок, всех требований тренера. Воля закаляется в процессе преодоления трудностей, а таких трудностей в современной спортивной тренировке немало. Легкоатлет должен аккуратно посещать занятия, выполнять все задания (в том числе и домашние) и в то же время успешно учиться, вести в школе общественную работу.

Зачастую в процессе занятий нужно создавать для своих учеников дополнительные трудности. Неожиданное увеличение объема тренировки, бег на тяжелом грунте, занятия в дождливую, холодную или ветреную погоду надо время от времени чередовать с благоприятными условиями обычных тренировок.

Настойчивость и трудолюбие должны подкрепляться верой в свои силы, уверенностью в том, что поставленная цель может быть достигнута. Эта вера воспитывается в процессе достижения все более и более трудных задач. Вот почему спортсмен должен четко представлять, какие цели поставлены перед ним на ближайший и более отдаленный периоды. Такими целями могут быть контрольные нормативы по ОФП, СФП и по технике, результаты, которые спортсмен должен показать на соревнованиях, разряд, который он должен получить в текущем или следующем году.

Легкоатлету, и прежде всего бегуну, в процессе соревнований нужно научиться «терпеть», т. е. преодолевать усталость, бороться с нередко появляющимся желанием прекратить бег, замедлить его темп, а то и просто сойти с дорожки. Лучшая школа воспитания воли — спортивные соревнования. Элементы соревнования нужно чаще включать в тренировочные занятия, особенно с юными легкоатлетами. Задания «кто выше?», «кто дальше?», «кто быстрее?» можно ставить, занимаясь прыжками, метаниями, бегом. Чаще нужно проводить командные соревнования, в которых спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду.

## ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Подготовка легкоатлетов направлена на развитие необходимых физических и морально-волевых качеств, овладение техникой легкоатлетических упражнений, совершенствование в избранных видах легкой атлетики. Подготовка осуществляется путем Обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, достижение высокого уровня физического развития.

Подготовка легкоатлета — это многолетний, круглогодичный процесс. Он предусматривает не только занятия физическими упражнениями, но и воспитание таких необходимых спортсмену качеств, как воля, характер, трудолюбие, приобретение знаний в области тренировки, техники, тактики в отдельных видах легкой атлетики, а также знаний и навыков по гигиене и самоконтролю.

Многолетняя подготовка легкоатлета включает в себя *физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевою подготовку.*

### ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Успех подготовки легкоатлета зависит прежде всего от правильно построенного учебно-тренировочного процесса, который осуществляется на основе ряда принципов. Главные из них *всесторонность, систематичность и постепенность, доступность, наглядность, сознательность и активность.* Все эти принципы взаимосвязаны и позволяют наиболее рационально проводить учебно-тренировочные занятия.

Всесторонность обеспечивает разностороннее, гармоничное развитие спортсмена, его физических, моральных и волевых качеств. В тренировке легкоатлета она осуществляется с помощью физической, технической, теоретической и морально-волевой подготовки.

Соблюдение принципа всесторонности особенно важно при воспитании юных спортсменов. Всестороннее развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация движений, совершенствование функциональных возможностей организма, в детском и юношеском возрасте послужат основой успехов в избранном виде легкой атлетики в будущем.

Всесторонность предполагает приобретение занимающимися хорошего здоровья, гармоничного развития мускулатуры, высокой работоспособности. В соответствии с этим занятия легкой атлетикой, особенно с детьми, должны проводиться на основе многоборности с применением разнообразных средств и методов (а также других видов спорта).

Систематичность и постепенность основываются на положении физиологии о постепенном изменении и перестройке органов и систем человека под влиянием физических упражнений. Этот принцип заключается в систематичности и регулярности тренировочных занятий, постепенности и последовательности изучения способов, вариантов и видов легкоатлетических упражнений.

Регулярность занятий, систематичность в тренировке, рациональность и последовательность применения упражнений ускоряют овладение новыми двигательными навыками. В легкой атлетике принцип систематичности и постепенности обеспечивается непрерывностью, круглогодичностью тренировочного процесса. Многолетнее планирование предполагает длительное, поэтапное совершенствование общей и специальной физической подготовленности и технического мастерства.

В основе систематичности лежит разумное чередование работы и отдыха, тренировочных циклов разного содержания и направленности. Понятие систематичности тренировочного процесса трудно отделить от его последовательности и постепенности. Систематически, но постепенно решаются спортсменом определенные двигательные задачи изучаются элементы техники, а также легкоатлетические упражнения в целом.

Последовательность основана на простых педагогических правилах «от простого к сложному», «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному». Систематичность, последовательность и постепенность лежат в основе планирования спортивной тренировки в легкой атлетике и осуществляются в недельном, месячном, годичном тренировочных циклах, предполагая систематическое, последовательное, но постепенное повышение тренировочных нагрузок, увеличение их объема и интенсивности. При этом имеют в виду не механическое (от недели к неделе) увеличение тренировочных нагрузок, а их ступенчатое, волнообразное развитие с достаточными периодами восстановления.



Систематичность и постепенность в годичном тренировочном цикле проявляются в плавном, логичном переходе от этапа или периода тренировки к другому. Переходный период дает возможность организму спортсмена отдохнуть, переключиться на другие виды физической деятельности. Это постепенно подводит его к систематически увеличивающимся нагрузкам в подготовительном периоде, когда создаются предпосылки для дальнейшего совершенствования технического мастерства, выхода на новый уровень спортивных результатов. Так постепенно происходит переход от подготовительного к соревновательному периоду.

Доступность предусматривает применение физических упражнений, соответствующих возрастным и половым особенностям, физической подготовленности и двигательным возможностям занимающихся. Для этого нужно учитывать индивидуальные особенности своих учеников: уровень их физического развития, волевые качества, особенности характера:

Наблюдая за легкоатлетами, в процессе занятий и соревнований, изучая данные, полученные в результате медицинских обследований, преподаватель получает ясное представление о том, какой объем и какая интенсивность тренировочных нагрузок доступны его ученикам, какие двигательные задачи они могут успешно решать на данном этапе подготовки.

Наглядность требует применения различных средств и методов, позволяющих создать правильное представление о технике изучаемого движения. Начиная изучение того или иного легкоатлетического упражнения, следует позаботиться о создании у занимающихся правильного представления об этом движении, используя показ упражнения квалифицированным спортсменом, просмотр фотографий, учебных фильмов и т. д.

Часто встречается необходимость изучения отдельных элементов — деталей техники.

Сознательность и активность — один из главных принципов обучения и тренировки. Он выражается в сознательном и активном отношении легкоатлета к процессу своей: подготовки. Необходимо, чтобы спортсмен знал и понимал, *что и для чего* он делает. Уже на первых этапах подготовки нужно знакомить занимающихся не только с тем, какие группы мышц развивает то или иное упражнение, какие качества при этом совершенствуются, но и с основами, принципами построения тренировочного процесса.

Большую роль при этом может сыграть теоретическая подготовка спортсмена, чтение специальной литературы, посещение лекций. Очень важно, чтобы ученик не был слепым исполнителем заданий преподавателя, а принимал активное участие в учебном процессе. Для этого его нужно привлекать к составлению плана тренировки, анализу выполненной тренировочной работы.

Необходимо воспитывать у легкоатлетов самостоятельность, умение самому решать сначала простые, а потом более сложные задачи, возникающие по ходу тренировки.

Занимаясь с детьми, необходимо постоянно поддерживать у них интерес к занятиям, стимулировать проявление активности. Для этого нужно разнообразить средства и методы тренировки, умело пользоваться игровым методом, чаще играть в баскетбол, волейбол, ручной мяч. Активность спортсменов повышается, если они чувствуют себя хозяевами своей спортивной школы, секции. Надо чаще привлекать их к строительным работам, оборудованию и подготовке мест для занятий, изготовлению инвентаря и оборудования.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под технической подготовкой легкоатлета понимается овладение техникой видов легкой атлетики и дальнейшее ее совершенствование. Совершенно очевидно, что обучать спортсмена следует новейшей, наиболее рациональной технике. Однако это не исключает изучения (в учебных целях) для расширения двигательных навыков ряда других способов (стилей) выполнения легкоатлетических упражнений. Так, наряду с изучением способов «перекидной» и «фосбери-флоп» в прыжках в высоту целесообразно обучить занимающихся прыжку «перешагиванием», «перекатом», что расширяет их координационные возможности, способствует приобретению «прыжковой ловкости».

В основе овладения спортивной техникой лежит образование условнорефлекторных связей, выработка динамического стереотипа и образование на этой базе того или иного двигательного навыка.

Это достигается повторением определенных движений.

В процессе формирования техники используются и усваиваются постоянно

усложняющиеся двигательные задания, ведущие установлению правильной и достаточно устойчивой координационной связи между техникой движения и нервно-мышечной деятельностью. При этом важная роль отводится воле спортсмена, осознанному выполнению движений и контролю за ними. Каждое вновь осваиваемое движение или действие требует пристального внимания и постоянной оценки.

Многочисленное выполнение упражнения ведет к автоматизации двигательного навыка. При этом значение сознания и контроля уменьшается, что содействует более эффективному проявлению способностей спортсмена. Однако автоматизация движений не может полностью исключить контроль за выполнением главных, стержневых элементов техники. Перед повторением упражнения спортсмен должен мысленно восстановить ритм и характер движений, а после выполнения — оценить степень совпадения мысленного образа с выполненным двигательным действием.

Техническая подготовка легкоатлета, обучение технике и ее совершенствование осуществляются на основе общепринятых дидактических принципов, с помощью средств и методов, специфических для тех или иных видов легкой атлетики.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель тактической подготовки — научить легкоатлета вести спортивную борьбу на соревнованиях, правильно оценивать свои возможности и возможности противников, умело приспосабливаться к создавшимся на соревнованиях условиям, используя их для победы. Несомненно, что в основе тактического мастерства спортсмена должно лежать хорошее владение техникой, высокий уровень развития физических качеств, сильная воля и настойчивость в достижении намеченной цели. Тактическое мастерство совершенствуется путем приобретения теоретических знаний в области тактики, решения ряда тактических задач во время тренировочных занятий, составления плана участия в соревнованиях и, наконец, выполнения этого плана в процессе соревнований.

Знания в области тактики приобретаются путем чтения специальной литературы, посещения соревнований и наблюдений за опытными спортсменами, прослушивания лекций, просмотра спортивных кинофильмов и т. д. В процессе тренировки перед спортсменом должны ставиться определенные тактические задания. Его нужно научить разумно регулировать и правильно распределять свои силы. Для этого на занятиях можно имитировать те или иные условия соревнований.

Однако лучшей школой тактики для легкоатлета являются соревнования. Составляя тактический план участия в соревнованиях, бегун строит график бега, прыгун определяет начальную высоту, намечает, какие высоты он может пропустить, метатель решает вопрос о том, следует ли ему придерживаться тактики «первого удара», вложив все силы в первую попытку или постепенно наращивать результаты. И все они должны до соревнований изучить своих будущих противников, оценить их физические, психологические особенности и, сообразуясь с этим, выработать те или иные тактические приемы ведения спортивной борьбы.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка должна, во-первых, способствовать воспитанию у спортсмена качества советского гражданина-патриота, преданного своей Родине, и, во-вторых, вооружить его специальными знаниями, необходимыми для решения задач спортивной тренировки.

Легкоатлет должен иметь специальные знания из области не только «своего», но и смежных видов спорта. Что касается легкой атлетики, то здесь ему необходимо знать основы обучения и тренировки, четко представлять себе те средства и методы, с помощью которых осуществляется ОФП и СФП, осваивается и совершенствуется техника, иметь представление о планировании тренировки, ее задачах на определенных этапах, знать, как строится тренировочное занятие, проводится утренняя специализированная зарядка, изучить правила судейства соревнований.

Не менее важно, чтобы легкоатлеты имели необходимые знания в области гигиены, самоконтроля, первой медицинской помощи, профилактики травматизма. Совершенно

обязательным для спортсмена является умение вести учет своей тренировки (дневник), знание тех нормативов и показателей, которые он должен выполнять на определенных этапах подготовки.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка подразделяется на *общую* (ОФП) и *специальную* (СФП). ОФП необходима каждому занимающемуся легкой атлетикой. Она направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей. Равномерность подготовки важна потому, что наличие хотя бы одного слабого звена в физическом развитии спортсмена может свести на нет весь процесс его тренировки.

Разносторонность физической подготовки достигается осуществлением принципа многоборности в процессе тренировки, применением не только легкоатлетических упражнений, но и гимнастики, подвижных и спортивных игр, ходьбы на лыжах, плавания и других видов спорта.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышения спортивного мастерства. Она осуществляется прежде всего путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям. Их цель — повысить силу и быстроту отталкивания при беге в прыжках, скоростную выносливость в беге, мощность и быстроту заключительного усилия в метаниях.

Место и удельный вес средств ОФП и СФП зависят от возраста, физической и технической подготовленности занимающихся и от направленности занятий: ОФП и СФП направлены на развитие силы, быстроты, гибкости и ловкости, на повышение уровня координации движений, способности к расслаблению.

Сила необходима легкоатлету любой специализации, но особенно большую роль она играет при подготовке метателей. Средствами силовой подготовки легкоатлетов являются разнообразные упражнения без снарядов, на снарядах и с отягощениями. Широко применяются штанга и тренажеры, позволяющие избирательно развивать отдельные группы мышц. Особое внимание уделяется развитию тех групп мышц, которые являются главными при выполнении основного легкоатлетического упражнения.

В практике легкоатлетического спорта разработано большое количество специальных силовых упражнений применительно к тем или иным его видам. Так, для метателей — это метание утяжеленных снарядов, набивных мячей; для бегунов — поднимание диска от штанги, положенного на колено согнутой ноги, разнообразные прыжковые упражнения с отягощениями и т. д.

В основе движений спринтера, прыгуна и метателя лежат быстрота и сила. Поэтому при развитии силы нужно предпочитать скоростно-силовые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Однако это не исключает и выполнение упражнений с большими весами, в медленном темпе, изометрических (статических) упражнений, чередуемых с изотоническими (динамическими) упражнениями.

Быстрота — качество, которое лежит в основе большинства легкоатлетических упражнений. От быстроты отталкивания в прыжках и беге, от скорости выпуска снаряда зависят результаты спортсменов. Для развития быстроты в легкой атлетике применяются бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, упражнения с большой частотой движений, спортивные игры.

Для проявления быстроты, которая определяется подвижностью нервных процессов, очень важна хорошая координация движений, сила и эластичность мышц, совершенная спортивная техника. Уровень быстроты определяется умением расслаблять мышцы-антагонисты, способностью выполнять движения мощно, но в то же время без излишнего напряжения.

Развитие быстроты — это многолетний процесс, который необходимо начинать в детском возрасте, применяя разнообразные подвижные игры, а затем и специальные упражнения. В современной методике тренировки чрезвычайно важными являются средства и методы, направленные на преодоление «скоростного барьера», который неизбежно появляется на определенных этапах тренировки. К числу их относятся выполнение упражнений в облегченных условиях, бег под уклон, бег с использованием звуковых или световых лидеров, метание облегченных снарядов, упражнения на быстроту двигательной реакции и т. д.

Выносливость необходима легкоатлету любой специализации. Она нужна не только для выполнения основного легкоатлетического упражнения, но и для того, чтобы справиться с тем большим объемом тренировочной работы, который характерен для современной легкой атлетики.

Различают *общую и специальную выносливость*. Под первой понимается способность человека выполнять длительную работу малой и средней интенсивности. Она является той основой, которая необходима для выполнения тренировочных нагрузок и воспитания специальной выносливости. Для бегуна на короткие дистанции специальная выносливость нужна для того, чтобы сохранять максимально возможную скорость на протяжении всей дистанции. Прыгуну выносливость необходима для выполнения нескольких прыжков с максимальной мощностью отталкивания в процессе многочасовых соревнований.

Особенно большое значение уровень специальной выносливости имеет в беге на средние и длинные дистанции, где он определяется функциональными возможностями организма спортсмена, в частности его аэробными и анаэробными возможностями.

Одним из основных средств повышения выносливости является равномерный или переменный бег (для более подготовленных спортсменов), а также упражнения, выполняемые длительное время и со значительной нагрузкой. Способствует воспитанию выносливости применение кругового метода тренировки.

Развитию общей выносливости посвящается обычно подготовительный период. В дальнейшем это качество поддерживается и совершенствуется на протяжении всего года. Развитие специальной выносливости проводится преимущественно на весеннем этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде. Основное средство развития специальной выносливости — систематическое и многократное выполнение специальных упражнений и основного легкоатлетического упражнения:

Гибкость — качество, которое необходимо легкоатлетам различных специальностей, но особенно прыгунам и барьеристам. Гибкость зависит от подвижности в суставах, эластичности связок, сухожилий и мышц. В легкой атлетике от подвижности в суставах зависит возможность выполнять движения с более широкой амплитудой, успешно осваивать технику бега, прыжков и метаний.

Гибкость развивается в процессе общей физической подготовки. Однако для развития специальной гибкости применительно к тем или иным легкоатлетическим упражнениям требуется специальная подготовка. Для барьериста, например, необходима большая подвижность в тазобедренных суставах, для копьеметателя — в плечевом суставе и т. д. Развитие специальной гибкости осуществляется с помощью упражнений, которые выполняются с постепенным увеличением количества повторений, скорости и амплитуды движений. При достижении определенного уровня гибкости нужно позаботиться о ее поддержании на последующих этапах тренировки, используя для этого главным образом подготовительный период.

Ловкость определяется умением спортсмена координировать свои движения, решать те или иные двигательные задачи. Бег (особенно барьерный), прыжки и метания хорошо развивают ловкость, однако в тренировке легкоатлета нужно применять и особые средства, направленные на развитие этого качества, — акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, разнообразные прыжки.

Упражнения в ловкости применяются преимущественно на первых этапах многолетней тренировки, в подготовительном периоде. Впоследствии ловкость поддерживается и совершенствуется в процессе повышения мастерства в избранном виде легкой атлетики.

Задача повышения уровня общей и специальной физической подготовленности легкоатлета решается преимущественно в течение подготовительного периода. Однако в соревновательном периоде следует не только не допускать снижения этого уровня, но и стремиться к дальнейшему его повышению. Для этого применяются кроссы и утренняя специализированная зарядка, в которую включаются упражнения для развития силы, гибкости, ловкости.

При совершенствовании отдельных физических качеств следует обращать особое внимание на воспитание способности спортсмена к расслаблению, умению выполнять движения без излишнего напряжения, свободно, что имеет особое значение в легкоатлетическом спорте. Этой цели служат плавание, массаж, специальные упражнения на расслабление. В беге, например, после ускорения и бега большой скоростью применяют свободный, расслабленный бег по инерции.

В основе ОФП и СФП лежит комплексное развитие физических качеств. Нельзя,

например, сперва развивать силу, затем быстроту или ловкость. Совершенствование этих физических качеств проходит параллельно. Так, повышение уровня быстроты невозможно без развития соответствующих силовых качеств и т. д.

Физическая подготовка легкоатлета проводится непрерывно и систематично. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости ловкости включают в подготовительную часть занятия ежедневно. Специальные занятия для совершенствования силы в подготовительном периоде проводят два раза в неделю. Упражнения для развития быстроты применяют в тренировке три-четыре раза в неделю. Упражнения для совершенствования гибкости лучше выполнять ежедневно, включая их в утренние занятия. Воспитанию выносливости в форме кроссовой подготовки в подготовительном периоде нужно уделять не менее двух-трех дней в неделю.

Выносливость – качество, которое совершенствуется поэтапно. На первом этапе подготовительного периода уделяют внимание преимущественно общей выносливости, затем на этом фоне развивается специальная выносливость.

Больше времени отводится ОФП в работе с детьми, подростками, новичками, меньше — в тренировке взрослых, физически подготовленных спортсменов. Наоборот, СФП следует уделять больше времени, занимаясь со взрослыми, квалифицированными спортсменами и меньше — на тренировочных занятиях с детьми.