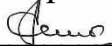


МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
(ГАУ ДО АМУРСКАЯ ОСШ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ ДО Амурской ОСШ  
  
С.Д.Кочегаров

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
**ПРОГРАММА**  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»



г. Благовещенск  
2023 год

## 1. Пояснительная записка

**Легкая атлетика** – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость, точность и красота движений.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Можно считать, что занятия легкой атлетикой являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, правонарушений, а также укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, утверждения здорового образа жизни, формирования потребности личности в физическом и нравственном совершенствовании, развития волевых качеств личности.

**Легкая атлетика** – часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы по физической культуре обучающихся, в планы тренировочной работы со спортсменами всех видов спорта. В Амурской ОСШ (далее – Школа) легкая атлетика является профилирующим видом спорта с 1947 года.

При разработке данной дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «легкая атлетика» использован многолетний опыт работы тренеров-преподавателей Школы с детьми. Данная программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе и направлена:

на гармоничное физическое развитие детей;

получение начальных знаний о физической культуре и спорте;

выявление наиболее одаренных в спортивном отношении детей для дальнейшей их спортивной подготовки.



Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером-преподавателем сложные задачи. На начальном этапе большое значение имеет система отбора – организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-

биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности детей, соответствующие специфике легкой атлетики. В процессе спортивного отбора учитываются генетическая предрасположенность, индивидуальные качества (антропометрические особенности, двигательные способности, уровень развития физических качеств) детей.

В тоже время многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что большинство детей в возрасте 7-8 лет имеют слабое физическое развитие, что затрудняет своевременное выявление у них способностей к занятиям легкой атлетикой.

Детям такого возраста Школа предлагает пройти обучение в спортивно-оздоровительных группах, что обеспечивает:

привлечение к активным занятиям физической культурой и спортом позитивно ориентированных детей и подростков;

эффективную подготовку детей к выполнению нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;

выявление наиболее одаренных детей, которым предоставляется возможность продолжить обучение в Школе по программам спортивной подготовки.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся 7-17 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их способностей, уровня физического развития и подготовленности, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

Комплектование групп, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития детей.

**Основной целью** программы является создание условий для определения и развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

В процессе занятий обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (весь период) должны решаться следующие **задачи**:

гармоничное физическое развитие;

разносторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья;

развитие физических качеств;

овладение основами техники выполнения легкоатлетических упражнений;

формирование позитивного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;

воспитание качеств личности обучающихся его психологической готовности к различным ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности, и во взаимоотношениях в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;

изучение теоретических основ в области анатомии, физиологии, теории и методики физической культуры и спорта.

### 1.1. Формы занятий по легкой атлетике:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- домашние задания;
- индивидуальные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях.

### 1.2. Режим образовательного процесса и наполняемость спортивно-оздоровительных групп

Период обучения	Возраст обучающихся	Наполняемость группы	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (недельные часы)
<b>весь</b>	<b>7-17 лет</b>	<b>15-30</b>	<b>3-6</b>

### 1.3. Ожидаемые результаты

1. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития обучающихся.
2. Стабильность состава группы обучающихся.
3. Положительная динамика показателей физической подготовленности обучающихся (по результатам индивидуального тестирования).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение основами техники легкоатлетических упражнений.
5. Выступления обучающихся в соревнованиях, выполнение юношеских спортивных разрядов.
6. Предоставление обучающимся возможности продолжить обучение в Школе по программам спортивной подготовки.

### 1.4. Нормативы общей и специальной физической подготовки

Для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных результатов используется контроль, который помогает определить сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся.

Успешное выполнение нормативов общей физической подготовки предоставляет обучающимся возможность продолжить обучение в Школе по программам спортивной подготовки.



**Нормативы общей физической подготовки для зачисления обучающихся  
на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	<i>Челночный бег 3x10</i>	сек	не более 9,6	не более 9,9
2.	<i>Сгибание, разгибание рук (и.п. – упор лежа)</i>	кол-во раз	не менее 10	не менее 5
3.	<i>Прыжок в длину с места</i>	м	не менее 130	не менее 120
4.	<i>Прыжки ч/з скакалку (30 сек)</i>	кол-во раз	не менее 25	не менее 30
5.	<i>Метание мяча (150 гр)</i>	м	не менее 24	не менее 13
6.	<i>Наклон вперед (и.п. – стоя с выпрямленными ногами на полу), коснуться пола пальцами рук</i>	см	не менее +2	не менее +3
7.	<i>Бег 2 км</i>	-	<i>без учета времени</i>	

Первое контрольное тестирование с целью получения исходной информации проводится в начале учебного года (сентябрь).

Второе контрольное тестирование проходит в конце учебного года (апрель-май) в целях проверки эффективности применяемых нагрузок в течение учебного года и установления фактического уровня практических умений и навыков обучающихся, выполнения ими контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

Уровень физической подготовленности обучающихся оценивается по результатам, показанным в каждом виде тестирования по системе «сдано» или «не сдано». Перевод обучающихся на этап начальной подготовки осуществляется при условии выполнения всех контрольных нормативов.

Контрольное тестирование должно проводиться в присутствии приемной комиссии.

## 2. Учебный план

(из расчета 3 часа в неделю)

№	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам								Итого часов	
		09	10	11	12	01	02	03	04		05
<b>Теоретическая подготовка:</b>											
1.	Основы физической подготовки		0,5								0,5
2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	0,5		0,5							1
3.	Спортивные соревнования и их значение		0,5			0,5				0,5	1,5
4.	Профилактика спортивного травматизма (инструктаж)	0,5				0,5					1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>		<b>1</b>				<b>0,5</b>	<b>4</b>

№	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам									Итого часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
<b>Практическая подготовка:</b>											
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	25
3.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.	Спортивные и подвижные игры	2	2	3	4	3	3	4	4	2	28
5.	Участие в школьных соревнованиях:	-	2	0,5	-	-	-	-	-	0,5	3
6.	Контрольные нормативы	2	-	-	-		1	-	-	1	5
<b>ИТОГО:</b>		11	11	11,5	12	11	12	12	12	11,5	104
<b>Общее количество часов</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>108</b>

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в конце мая (в соответствии с расписанием).

Учебный план спортивно-оздоровительной группы рассчитан на 36 недель. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 3 академических часа. Продолжительность одного занятия от 60 до 80 минут.

### Соотношение объема средств подготовки (ОФП,СФП,ТП) на спортивно-оздоровительном этапе (в %)

Средства подготовки	Процент соотношения объема средств подготовки
ОФП	70-80
СФП	15-10
Техническая подготовка	15-10

### 3. Организационно-методические указания

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и во избежание преждевременной стабилизации физических качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного легкоатлета наряду со скоростными, силовыми и скоростно-силовыми упражнениями, упражнениями на выносливость должны занять упражнения специального и общеразвивающего характера.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на ранних этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Физическая подготовка ребенка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности для оптимального развития физических качеств, т.е. рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной тренировочной задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий.

### 3.1. Методические основы построения алгоритма развития физических качеств

На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного учащегося, или группы учащихся следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

**Гибкость** – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

**Быстрота** – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

**Ловкость** – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

**Сила** – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

**Выносливость** – развитие общей выносливости.

Важную роль для решения поставленной тренировочной задачи в работе с конкретным контингентом учащихся играет отбор наиболее эффективных физических упражнений

Выделяют три разновидности упражнений для развития **гибкости**:

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Общим требованием относительно упражнений по развитию **быстроты** является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата.

Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы обучающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

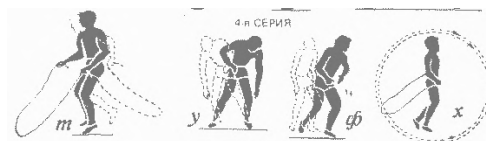
Доказано, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных упражнений



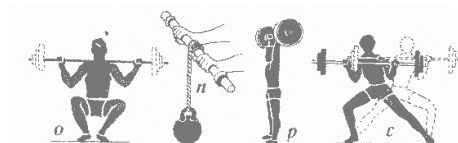


приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации возможностей спортсмена.

Для развития **ловкости** применяют акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры. Высокий уровень развития ловкости позволяет быстрее усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии и времени. Хороший уровень развития ловкости у спортсменов позволяет быстрее и эффективнее овладевать правильной техникой упражнений и видов легкой атлетики.



**Силу** развивают упражнениями с отягощением массой собственного тела, прыжковыми упражнениями, упражнениями в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.



Для выработки **общей выносливости** применяют упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры) и упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

Наиболее эффективные **методы** выполнения упражнения для развития физических качеств:

<i>Физические качества</i>	<i>Методы выполнения</i>
<b>Гибкость</b>	Повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный
<b>Быстрота</b>	Соревновательный, игровой метод
<b>Ловкость</b>	Повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод
<b>Сила</b>	Интервальный и комбинированный

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала планируются упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

Упражнения для развития определенных физических качеств рекомендуется применять в учебно-тренировочном занятии в следующей **последовательности**:

<b>Гибкость</b>	Начало занятия (после разминки) и конец занятия (для расслабления)
<b>Быстрота</b>	Начало занятия (после разминки)
<b>Ловкость</b>	Начало и конец занятия
<b>Сила</b>	Начало занятия
<b>Выносливость</b>	В течение всего занятия или в конце тренировки

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития ростовесовых показателей и физических качеств**



## детей школьного возраста

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст (лет)												
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост							+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса							+	+	+	+	+		
3.	Быстрота				+	+	+					+	+	+
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5.	Сила								+	+	+	+	+	+
6.	Статистическая сила										+	+	+	+
7.	Скоростная сила									+	+		+	+
8.	Динамическая сила										+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности				+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+	+	+					+	+	+	

#### 4. Содержание программного материала

На спортивно-оздоровительном этапе особое внимание уделяется общей физической подготовке. Подготовка юных спортсменов должна характеризоваться разнообразием средств и методов тренировки, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода и урочных форм занятий. На спортивно-оздоровительном этапе не должны планироваться занятия со значительными физическими и психическими нагрузками.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения самых разнообразных технических элементов различных видов спорта: плавания, спортивной гимнастики, спортивных игр, ходьбы на лыжах, катания на коньках и т.д., создавая своеобразную «школу движений».

Средствами общей физической подготовки в легкой атлетике являются разнообразные *общеразвивающие упражнения*.

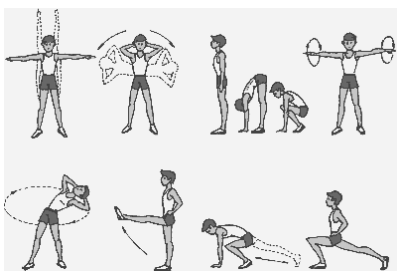
В большом объеме применяются различные упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи); упражнения с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуальные, с партнером, групповые. Упражнения с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья, и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Различные прыжки и прыжковые упражнения.

При планировании группового учебно-тренировочного занятия необходимо распределять используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Больше половины времени занятий отводится спортивным, подвижным играм. С начинающими легкоатлетами обычно проводятся занятия, состоящие из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

В **вводную часть** занятий входят: организация учащихся, построение группы, проверка посещаемости, краткое объяснение задач и содержания занятия, перестроения для выполнения упражнений (5-10 мин). Для лучшей организации учащихся и поддержания дисциплины включаются строевые и порядковые упражнения (повороты, ходьба, построение в колонны, в круг и т. п.).



**Подготовительная часть** – разминка (15-20 мин), в которую включаются медленный бег, общеразвивающие (гимнастические) упражнения на растягивание мышечного аппарата, специальные беговые упражнения, несколько ускорений (до 30 м). Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами и без предметов, на снарядах; индивидуально, парами или группой.



включаются медленный бег, общеразвивающие (гимнастические) упражнения на растягивание мышечного аппарата, специальные беговые упражнения, несколько ускорений (до 30 м). Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами и без предметов, на снарядах;



Упражнения, включенные в подготовительную часть, постепенно подготавливают организм легкоатлетов к более интенсивной работе, помогают концентрировать внимание, усилить кровообращение и дыхание, разогреть мышцы, связки, сухожилия. Помимо этого, выполняются некоторые элементы техники, требующие частого повторения.

**Основная часть** занятий содержит упражнения для повышения всесторонней физической и специальной подготовленности учащихся (30-40 мин). С помощью этих упражнений, учащихся обучают спортивной технике и тактике, воспитывают у них волевые качества, развивают силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах и ловкость. Главная задача основной части – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения



(комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости.

Содержание этой части занятия варьируется в зависимости от подготовленности учащихся, их возраста, пола, периода тренировки. Физические упражнения данной части урока важно проводить в определенной последовательности в зависимости от направленности каждого упражнения.

Целесообразна следующая последовательность упражнений:

Для обучения технике или тактике и совершенствования в них;

для развития быстроты;

для развития силы;

для развития общей и специальной выносливости.



В одно занятие обычно включают две или три разновидности указанных упражнений.

Очень важно, чтобы начинающие легкоатлеты, по возможности, сочетали освоение техники или совершенствование в ней с развитием физических качеств. В этом случае рекомендуется соблюдать

указанную последовательность чередования упражнений.

В заключительную часть (10-15 мин.) занятий включают упражнения, направленные на развитие ловкости, выносливости. Можно использовать игры и игровые упражнения.

Заключительная часть обязательно проводится при любых вариантах тренировочных занятий. Она содержит упражнения, постепенно снижающие общее состояние возбуждения организма легкоатлетов.

В эту часть занятий включаются упражнения, проводимые в спокойном, равномерном темпе (например, 3 – 6-минутный бег), упражнения для расслабления мышц и успокоения дыхания.

В конце занятий следует подвести итоги, сказать о предстоящих занятиях и их задачах, дать задания на дом и, построив легкоатлетов в шеренгу, организованно закончить занятие.

Наряду с основными занятиями рекомендуется дома 30–40 минут выполнять дополнительные тренировочные упражнения (в комнате или на воздухе). Это позволит значительно повысить тренировочный эффект не только у квалифицированных, но и у начинающих легкоатлетов.



#### 4.1. Примерное содержание плана подготовки обучающихся

### спортивно-оздоровительных групп

**Цель:** расширение двигательных возможностей и гармоничное совершенствование физического развития средствами общей физической подготовки

**Задачи:** обучение основам техники бега, прыжков и метаний, развитие физических качеств.

#### Расширение двигательных возможностей

- **Спортивные игры:** баскетбол, футбол, ручной мяч, пионербол и др. Овладение техническими приемами, изучение правил, овладение навыками командной игры.
- **Подвижные игры, эстафеты.**
- **Спортивная гимнастика и акробатика:** различные кувырки, стойки на лопатках, голове, руках. Перевороты вперед, мосты, равновесия, шпагаты. Упражнения на перекладине (подтягивания, подъем переворотом). Лазание по канату.
- **Плавание:** обучение умению держаться на воде, проплыть 50 м.
- **Легкая атлетика:**
  - **Бег:** правильная осанка, умение набирать скорость, сохранять ее и плавно останавливаться. Умение принимать правильное положение низкого старта, выходить со старта, бежать по дистанции. Обучению высокому старту.
  - **Прыжки:** овладение техникой различных прыжков: с места, многократных скачков, а также прыжков в длину и высоту с различного разбега.
  - **Метания:** умение метать теннисный мяч, бросать из различных положений набивной мяч (1-2 кг).
  - **Барьерный бег:** иметь представление о специальных упражнениях барьериста на месте, в ходьбе, беге, технике барьерного бега. Умение пробегать барьеры высотой 60 см.

#### Совершенствование физического развития

##### *Развитие силы*

**Задачи:** гармоничное развитие мускулатуры за счет акцентированного развития отстающих групп мышц: разгибателей рук, мышц брюшного пресса и других мышц «корсета» туловища, задней поверхности бедра, сгибателей голени, а также всей мускулатуры в целом.

##### **Средства:**

- а) совершенствование силы в ходе изучения техники всех применяемых упражнений;
- б) развитие отдельных групп мышц с помощью избирательных силовых упражнений;
- в) использование упражнений с малыми отягощениями (набивные мячи, мешки с песком и камни);

- г) силовые игры на песке и пересеченной местности;
- д) прыжковые упражнения высокой интенсивности.

### ***Развитие выносливости***

**Задача:** развитие общей выносливости, обеспечивающей способность к выполнению большого объема упражнений малой и средней интенсивности (сумма всех упражнений, применяемых в тренировке).

**Средства:**

- а) совершенствование выносливости в ходе изучения техники всех используемых упражнений
- б) лыжная подготовка
- в) большой объем разминочного бега (не менее 1000 м в тренировке)
- г) переменный бег на отрезках 300 – 500 м с малой скоростью;
- д) равномерные кроссы, в чередовании с ходьбой до 40 – 60 мин.

### ***Совершенствование быстроты***

**Задача:** научиться находить и использовать в тренировке контролируемые скорости движений, т.е. когда сохраняется необходимый уровень техники и свободы движений.

**Средства:**

- а) совершенствование быстроты в ходе изучения и совершенствования техники всех используемых упражнений;
- б) совершенствование быстроты, используя упражнения с максимальной скоростью в облегченных условиях (простые по технике выполнения, с уменьшенной амплитудой, с учащением темпа и т.д.);
- в) подвижные игры и эстафеты;
- г) соревнования любого профиля.

### ***Совершенствование гибкости***

**Задача:** развитие гибкости и подвижности в суставах, обеспечивающих правильное выполнение изучаемых упражнений с достаточной амплитудой.

**Средства:**

- а) гимнастика в подготовительной части занятий;
- б) специальные комплексы упражнений для развития гибкости в различных частях занятий и в ежедневной домашней работе;
- в) акробатика.

### ***Совершенствование ловкости***

**Задача:** научиться непринужденно двигаться во время спортивной игры.

**Средства:** игры и весь комплекс упражнений, применяемый в тренировке.

## **5. Список литературы**

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по легкой атлетике:
  - бег на средние и длинные дистанции (издательство Советский спорт, 2004);
  - барьерный бег (издательство Советский спорт, 2004);
  - бег на короткие дистанции (издательство Советский спорт, 2003);
  - многоборье (издательство Советский спорт, 2005);
2. Библиотечка тренера:
  - В.Б.Зеличенко «Подготовка юных легкоатлетов» (издательство Терра-спорт, 2000);
  - В.Б.Зеличенко «Бег на длинные дистанции» (издательство Терра-спорт, 2003);
  - М.Шур «Прыжок в высоту» (издательство Терра-спорт, 2003);
  - В.Б.Попов «Прыжок в длину: многолетняя подготовка» (издательство Терра-спорт, 2001); «Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега» (издательство Олимпия, 2009);
  - В.М.Маслаков «Эстафетный бег» (издательство Олимпия, 2009);
  - М. и В. Степановы «Барьерный бег на 400 метров: на дистанции женщины» (издательство Терра-спорт, 2002);
  - И.Тер-Ованесян «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» (издательство Терра-спорт, 2000);
  - В.Б.Зеличенко «Легкая атлетика: критерии отбора» (издательство Терра-спорт, 2000);
  - В.Б.Попов «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов» (издательство Терра-спорт, 2002);
3. Л.В.Былеева, учебное пособие «Подвижные игры» (практический материал) (издательство СпортАкадемПресс, 2002);
4. В.Г.Алабин «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике» (издательство Физкультура и спорт, 1982);
5. В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков «Определение одаренностей и поиск талантов в спорте» (издательство СпортАкадемПресс, 2000);
6. В.А.Креер, В.Б.Попов «Легкоатлетические прыжки» (издательство Физкультура и спорт, 1986);
7. Н.Озолин «Настольная книга тренера» (издательство АСТ, 2003);
8. А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук «Легкая атлетика, учебное пособие» (издательский центр «Академия», 2005);
9. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» (издательский центр «Академия», 2000);
10. В.И.Лахов «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике» (издательство Советский спорт, 2004);
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Минспорта РФ от 20.08.2019 № 673).

## **Специальные легкоатлетические упражнения в многолетней подготовке спортсмена**

В развитии физических качеств большую роль играют специально-подготовительные упражнения, под которыми следует понимать упражнения, развивающие необходимые физические качества и в то же время по амплитуде, направлению и двигательной структуре наиболее близкие к основному движению.

Специально-подготовительные упражнения подразделяют на подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы, техники движений, вторые на развитие функциональных возможностей (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.).

На начальных этапах многолетней подготовки спортсмены приобретают хорошую общефизическую подготовленность, применяя большое количество общеразвивающих и специальных упражнений из различных видов спорта.

### *Примерные комплексы упражнений для развития физических качеств*

#### **Упражнения для развития силы**

1. Бег в гору. Выполняется в среднем и быстром темпе (4–8 раз по 60–150 метров)
2. Бег по лестнице вверх. Обращать внимания на полное выпрямление ноги на заднем толчке (2–4 раза).
3. Прыжки на одной ноге, потом – на другой (5–6 раз на каждую ногу).
4. Прыжки с места в длину (8–12 раз).
5. И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх, в положение «прогнувшись» (8–12 раз).
6. И.п. – присед на одной ноге («пистолет»). Быстро подняться и выпрыгнуть вверх (4–6 раз на каждую ногу).
7. Тройной прыжок с места. Отталкиваясь двумя ногами, приземлиться на маховую, затем на толчковую; после отталкивания толчковой приземлиться на обе ноги (5–6 раз). Можно применить пятикратные прыжки с регистрацией расстояния.
8. Многоскоки на двух ногах (5–8 раз на отрезках 15–20 м).
9. Многоскоки на двух или на одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки небольшой высоты и пр.) (4–8 раз на отрезках 15–25 м).
10. Бег с низкого старта с преодолением сопротивления (4–5 раз). Сопротивление может быть создано партнером, который упирается руками в плечи или поясницу впереди бегущего со старта спортсмена, либо с помощью упряжки, перекинутой через плечи бегущего.



11. Все упражнения и прыжки с отягощениями (жилеты, мешки с песком и др.).
12. Упражнения в парах с сопротивлением.
13. Упражнения с набивными мячами (броски и др.).

### ***Упражнения для овладения техникой бега***

1. Пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей (4–6 раз).
2. То же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части.
3. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (20–30 м) (3–6 раз).
4. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах (4–6 раз по 30–40 м).
5. Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени до касания пятками ягодиц (2–4 раза по 20–30 м).
6. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо») (2–4 раза по 30–50 м).
7. Бег с высокого старта на расстояние 40–50 м (3–5 раз).
8. Бег под уклон по наклонной дорожке (4–6 раз).
9. Забегание на гору небольшой крутизны (4–6 раз).
10. Бег в среднем темпе 200–400 м.
11. Работа рук как при беге сидя, стоя – 3–4 серии по 15–20 р.

### ***Упражнения для развития быстроты***

1. Пробегание отрезка 40–50 м (4–6 раз). Выполняется как по прямой, так и по виражу, сначала медленно, затем скорость постепенно возрастает до предела, но сохраняются свобода и легкость движения.
2. Пробегание отрезка 30–40 м с высокого или низкого старта (6–7 раз).
3. И.п – стойка на лопатках, руки в упоре на поясе. Беговое движение ногами – «колесо». Выполнять в медленном и быстром темпе (2–3 раза по 10–30 сек).
4. Бег на месте в и.п – о.с. (15 сек x 2 раза). Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.
5. Бег в упоре на лестнице – 3–4 серии по 20–30 р.
6. Быстрая разножка на полу, от скамейки – по 15–20 р x 2–3 подхода.
7. Упражнения через отметки: быстрые прыжки на 1-ой, 2-х ногах, бег укороченным шагом, змейка, зигзаг и др. по 40–50 м.
8. Бег по «воздуху» в и.п. – упор на барьере (2–3 серии по 10–30 сек).
9. Работа рук как при беге – сидя и стоя (2–3 серии по 10–30 сек.).

### ***Упражнения для развития гибкости***

Комплекс упражнений на полу.

1. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая – сзади чуть согнута. Пружинистые покачивания на двух ногах. Менять положение ног после 3–4 покачиваний. Повторить 6–10 раз в каждую сторону. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

2. И.п. – ноги шире плеч. Повороты туловища вправо и влево, каждый раз приходиться в положение выпада. Повторить в каждую сторону 8–12 раз. Выполнять в среднем темпе. Туловище прямое, руки держать произвольно.

3. И.п. – сед, одна нога впереди, прямая, носок на себя, другая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить на каждой ноге 10–20 раз, выполнять в среднем и быстром темпе. Наклоняясь, не сгибать впереди лежащую ногу, сохранять прямой угол между бедрами.

4. И.п. – стоя на скамейке. Наклоны туловища вперед (10–20 раз). Выполнять в медленном и среднем темпе. Ноги в коленных суставах не сгибать. Стремиться, больше наклоняться вперед – вниз. Варианты: а) ноги вместе, б) ноги на ширине плеч.

5. И.п. – сед на скамейке, ноги прямые – в стороны, по возможности шире. Наклоны туловища вперед (8–12 раз). Выполнять в среднем темпе. При наклонах ноги прямые. После 3–5 наклонов выпрямиться.

6. И.п. – лежа на спине (на мате), руки прямые за головой, одна нога лежит пяткой на опоре (скамейка, перекладина гимнастической стенки), другая согнута в колене. Поднять таз от пола как можно выше, вернуться в.п. Повторить на каждую ногу 8–12 раз. Темп выполнения средний.

7. И.п. – стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке. Другая нога лежит на плече партнера, стоящего на коленях. При вставании партнера маховая нога поднимается вверх (до чувства боли). На каждую ногу 10–12 раз. Опорную ногу в коленях не сгибать, таз не опускать вниз. Выполнять в медленном темпе.

8. И.п. – стойка на лопатках (на мате). Свободное поочередное опускание ног за голову (8–12 раз). Выполнять с большой амплитудой разведения ног, в медленном темпе.

9. И.п. – стойка на коленях. Медленно прогнуться назад до касания пола головой (5–10 раз). Для облегчения выполнения колени несколько развести в стороны. Выполнять в медленном темпе.

### ***Круговая тренировка (круговой метод проведения тренировки)***

Круговая тренировка – это когда занимающиеся становятся по номерам (станциям) и после выполнения упражнения перемещаются на следующий номер (станцию). Очередность упражнений в круговой тренировке должна иметь определенную последовательность, охватывая все мышечные группы (ноги, туловище, руки). После силовых и скоростно–силовых упражнений обязательно должны быть упражнения на растягивание мышц и увеличение подвижности в суставах.

Количество станций (упражнений) не ограничено. Основной целью проведения круговой тренировки должно быть развитие физических качеств и приобретение двигательных навыков, присущих легкой атлетике.

При проведении круговой тренировки необходима индивидуальная оценка реакции организма, которая проводится путем измерения пульса в течение 15 секунд после выполнения каждого упражнения или серии упражнений. В случае неадекватной реакции организма нагрузка учащимся снижается.

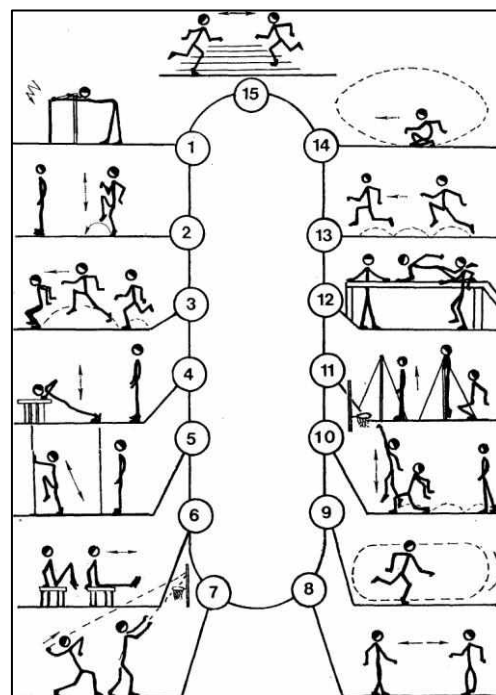
При составлении комплексов упражнений круговой тренировки необходимо учитывать, возраст, пол, уровень подготовленности учащихся; периодизацию годового тренировочного цикла; очередность выполнения упражнений; дозировку и интервалы отдыха между упражнениями и сериями (кругами).

Количество занятий круговой тренировки в недельном цикле зависит от задач и уровня подготовленности занимающихся.

В основе круговой тренировки лежат три метода:

### 1. *Непрерывно-поточный метод*

заключается в выполнении упражнений один за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60 % максимальной) и увеличения качества упражнений в одном или нескольких кругах, одновременно сокращая время выполнения упражнений (до 15-20 сек) и увеличения продолжительности активного отдыха (до 30-40сек). Цель – доведение количества повторений упражнения до одной минуты. Необходимо данное количество повторений сохранять, а время выполнения упражнения постепенно уменьшить (до 20-30сек) за счет увеличения скорости выполнения упражнений.



2. *Интервально-поточный метод* базируется на выполнении упражнения (50% максимальной мощности) на каждой станции (номере) в течение 20-40сек.с максимально эффективным отдыхом, до одной минуты. Цель – сокращение контрольного времени прохождения кругов. Например: сделать 20 поворотов в упражнении за 30сек. Далее – увеличение скорости выполнения упражнения за счет сокращения времени. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы.

3. *Интенсивно – интервальный метод* применяется для обучающихся, достигших высокого уровня физической подготовки, и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени

работы(мощность – 75% от максимальной). Цель – сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сохранении времени отдыха. Подобный режим развивает максимальную «взрывную» силу. Интервал отдыха (30-40сек.) способствуют приросту результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

### ***Примерный комплекс упражнений, включенных в круговую тренировку***

Тренер знакомит учащихся с упражнениями на каждом номере. Учащиеся становятся по кругу на свои номера и по команде тренера все одновременно выполняют свои упражнения. По команде «стоп» останавливаются и начинают бег в медленном темпе (восстанавливаются), затем делают упражнения на гибкость и расслабление\*.

1. Отжимание в упоре лежа или подтягивание в висе (быстро) – 20 сек + бег +гибкость.

2. Упор, лежа + упор, присев (смена ног (бег) в упоре присев) –20 сек +бег+ гибкость.

3. Выпрыгивания из полного приседа (можно с грузом) (быстро) –20 сек +бег+ гибкость.

4. Рывок двумя с грузом (быстро) – 20сек +бег+ гибкость.

5. Бег в упоре у стены (быстро) (можно с грузом на ногах) –20 сек +бег+ гибкость.

6. Подъем туловища, лежа на спине, закрепив ноги (пресс) –20 сек +бег+ гибкость.

7. Подъем туловища вверх, лежа на животе, закрепив ноги –20 сек +бег+ гибкость.

8. Выпрыгивание вверх со сменой ног, на скамейке (выше) –20 сек +бег+ гибкость.

9. Жим лежа (груз) (быстро)–20 сек +бег+ гибкость.

10. Вращение рук, стоя (быстро), можно с грузом–20 сек +бег+ гибкость.

11. Повороты туловища с грузом (быстро)–20 сек +бег+ гибкость.

12.Подскоки на «высокой стопе» (носках), ноги прямые (выше) –20 сек +бег+ гибкость.

И так далее, номеров (станций) желательно делать по числу занимающихся.

\*время выполнения каждого упражнения 20 сек; отдых между упражнениями – бег 30 – 60сек +гибкость, расслабление мышц в течение 30-40сек.

Применяемые отягощения: гири, грифы, блины от штанги и т.д., с учетом физического развития обучающихся. Можно использовать мешочки с песком, весом в пределах 1-2 кг, которые можно прикреплять (привязывать) на голени.

