подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:33:36+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 6 - 8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 349
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Категория и возраст обучающихся с 11 лет
Срок реализации программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 1134 часа
Разработчики программы:
Моторин Л.Н., тренер - преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. Технико-тактическая подготовка 6-8 год обучения» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются личностно-ориентированным подходом к тренировке.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся с 11 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения *очная.*

Уровень программы: углубленный.

Основными формами занятий являются:

1.Учебные занятия
- Групповые
- Индивидуальные

2. Теоретические занятия
3. Контрольные испытания

4. Товарищеские игры
5. Соревнования
6. Городской спортивно-оздоровительный лагерь
7. Выездной спортивно-оздоровительный лагерь
8. Домашнее задание
9. Просмотр соревнований
10. Судейская практика

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием ***электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.***

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: единая система подготовки спортсменов - легкоатлетов, содействие гармоничному развитию личности, углубленное овладение специализацией.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Развивающие:

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

1.3. Объем программы

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 1134 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ. ЕВСК-присвоение спортивных разрядов и званий.

2. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние, длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионах Европы, мира и Олимпийских играх.

Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижения в беге на короткие, средние, длинные дистанции в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

3. Личная и общественная гигиена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежда и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной

тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе.

5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

6. Основные виды подготовки юного спортсмена.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

7. Периодизация спортивной тренировки.

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

8. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

9. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге и спортивной ходьбе (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

Форма контроля: беседы, опрос

Техническая подготовка

Бег на короткие дистанции

Теоретические занятия:

Спринт - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 30,100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4х100 и 4х400 метров у мужчин и женщин. Основы техники легкоатлетических упражнений. Техника высокого и низкого старта. Техника бега на короткие дистанции и финиширование.

Практические занятия:

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

Специальные упражнения. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз). Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м). Бег прыжковыми шагами (30-60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50- 80 м со скоростью 80-90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.

Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Низкий старт и стартовый разбег. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Низкий старт на повороте. Финишный бросок на ленточку. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз). Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз). Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с

ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз). Наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз). Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок. Специальные упражнения. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Пробегание полной дистанции. Участие в соревнованиях и прикидках.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Бег на средние и длинные дистанции

Теоретические занятия:

Бег на средние дистанции - совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

Бег на длинные дистанции - совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 2 мили (3218 метров), 5 000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров) и реже - 15 километров (15 000 мет-ров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Практические занятия:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег.

Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5-5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% - за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных

легкоатлетов. Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Тактическая подготовка

Теоритические занятия*:*

Тактическая подготовка, ее задачи.

Тактическая подготовка легкоатлета. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

Практические занятия:

На основе задач тактической подготовки спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Другие виды спорта и подвижные игры

Теоритические занятия:

Навыки в других видах спорта, таких как велоспорт, плавание. Элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Обучение приемам техники **спортивных игр** начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с

разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Практические занятия: спортивные игры, подвижные игры, езда на велосипеде, плавание.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Психологическая подготовка

Теоретические занятия: разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки в решение проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Практические занятия:

Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, беседы.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта легкая атлетика.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика. Технико-тактическая подготовка 6-8 год обучения» обучающиеся должны

Знать:

1. Правила соревнований по легкой атлетике.
2. Функции судьи при участниках, старших судей.
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Владеть техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции.
2. Владеть техникой низкого старта и стартового разбега.
3. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план*

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**20**	**-**	**20**	Наблюдение, опрос
	ЕВСК присвоение спортивных разрядов и званий	2			
	Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние и длинные дистанции	2			
	Восстановительные мероприятия	2			
	Профилактика травм и заболеваний	3			
	Основные виды подготовки спортсмена	2			
	Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки	3			
	Многолетнее (перспективное), годичное и месячное планирование тренировки	3			

	Правила соревнований. Права и обязанности участников	3			
2.	**Технико-тактическая подготовка**	**10**	**266**	**276**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	техника бега на короткие дистанции	1	43		
	техника низкого старта и стартового разгона	1	26		
	техника бега по прямой дистанции	1	23		
	техника бега на повороте	1	23		
	техника бега на средние и длинные дистанции	1	45		
	эстафетный бег	1	26		
	техника прыжков в длину с разбега	1	26		
	имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, приземлений, отталкиваний, низкого старта	1	22		
	тактическая подготовка: - общие положения тактики; - использование элементов, способов, приемов, вариантов тактики на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в прикидках)	2	32		
3.	**Участие в соревнованиях**	**1**	**24**	**25**	Результат, наблюдение
4.	**Психологическая подготовка**	**2**	**8**	**10**	Наблюдение
5.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Наблюдение, прием нормативов, заполнение контрольно-переводных протоколов
6.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**2**	**39**	**41**	Результат, наблюдение
ИТОГО (ч)		**35**	**343**	**378**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации Программы представлен в **Приложении № 1** к настоящей Программе

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
6 год	09 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка Технико-тактическая подготовка

					Психологическая подготовка Другие виды спорта и подвижные игры Участие в соревнованиях Контрольно-переводные нормативы
7 год	09 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка Технико-тактическая подготовка Психологическая подготовка Другие виды спорта и подвижные игры Участие в соревнованиях Контрольно-переводные нормативы
8 год	09 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка Технико-тактическая подготовка Психологическая подготовка Другие виды спорта и подвижные игры Участие в соревнованиях Контрольно-переводные нормативы

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательную работу тренер-преподаватель проводит во время соревнований, учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки всесторонне-развитой личности воспитанника тренер-преподаватель формирует, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Срок
1.	Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь-январь
3.	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
5.	Беседа о профилактике распространения Коронавирусной инфекции	сентябрь
6.	Беседа с детьми по профилактике суицида	сентябрь
7.	Беседа «Уважая старость, обретаем мудрость»	октябрь
8.	Инструктаж «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
9.	Беседа о ПДД в зимний период	ноябрь
10.	Инструктаж «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	декабрь
11.	Беседа об уголовной ответственности за дачу ложных показаний	декабрь
12.	Беседа о вреде и пользе интернета	январь
13.	Инструктаж «Правила поведения на водоемах»	февраль
14.	Беседа о состоянии и развитии спорта в России	март
15.	Просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение	в течение года
16.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
17.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
18.	Чествование лучших обучающихся за учебный год	июнь
19.	Учебно-тренировочные сборы	июнь
20.	Проведение родительских собраний	сентябрь, январь, май
21.	Проведение индивидуальных бесед с родителями	по необходимости
22.	Контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе.	постоянно в течение года
23.	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	в течение года

2.4. Условия реализации программы (*материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение*).

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
4.	Палочка эстафетная	штук	20
5.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
6.	Стартовые колодки	пар	10
7.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
9.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
10.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
11.	Грабли	штук	2
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
14.	Конь гимнастический	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Мяч для метания 140 г	штук	10
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
18.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
19.	Пистолет стартовый	штук	2
20.	Рулетка 10 м	штук	3
21.	Рулетка 100 м	штук	1
22.	Рулетка 20 м	штук	3
23.	Рулетка 50 м	штук	2
24.	Секундомер	штук	10
25.	Скамейка гимнастическая	штук	20
26.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
27.	Стенка гимнастическая	пар	2
28.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
29.	Указатель направления ветра	штук	4
30.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
31.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Электронные информационно-образовательные ресурсы:

1.Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru

2.Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org

3.Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org

4.Олимпийский комитет России: http://www.roc.ru

5.Международная ассоциация легкоатлетических федераций: http://www.iaaf.org

6.Спортивный портал // http://www.sport-express.ru/

7.Федеральный портал «Дополнительное образование детей»// http://www.vidod.edu.ru

8.Физическая культура Будущего// http://www.fizkult-ura.ru

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет тренер-преподаватель Моторин Леонид Николаевич (штатный), имеет высшее педагогическое образование, квалификацию «учитель физической культуры», стаж тренерской работы 45 лет (Кандидат в мастера спорта по лыжным гонкам), Почетный работник общего образования.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование;
- Сдача контрольно-переводных нормативов;
- Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике является сдача контрольно-переводных нормативов

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные нормативы

11лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	8,5-8,6	8,8-9,3	9,4-9,7	8,9-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3
3	Прыжок в длину с места	180	170	155	175	165	145
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	320-350	280-319	230-279
6	Бег 300м	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0

12-13 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3х10м	8,2-8,3	8,4-8,6	8,7-9,0	8,7-8,8	8,9-9,6	9,7-10,0
2	Бег 60м.	9,3	9,8	10,3	10,5	10,7	11,1
3	Прыжок в длину с места	190	170	150	180	160	140
4	Тройной прыжок	540-600	500-539	460-499	470-510	450-469	380-449
5	Бросок н/мяча из-за головы	410-450	370-409	340-369	360-420	340-359	300-339
6	Бег 300м	59,0	1.04,0	1.08,0	1.01,0	1.06,0	1.12,0
7	Бег 600м	2.05,0	2.15,0	2.25,0	2.25,0	2.35,0	2.45,0

13-14 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	7,6	8,4	8,8	8,4	9,0	9,4
2	Бег 60м	8,7	9,3	10,0	9,9	10,5	10,8
3	Прыжок в длину с места	210	200	170	186	170	160
4	Тройной прыжок	580-620	550-579	500-549	510-530	470-509	400-469
5	Бросок н/мяча из-за	500-550	430-	380-429	420-480	380-419	340-379

	головы		499				
6	Бег 300м	53,0	59,0	1.05,0	57,0	1.01,0	1.10,0
7	Бег 600м	1.54,0	2.05,0	2.20,0	2.13,0	2.25,0	2.35,0

14-15 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	7,4	8,0	8,3	8,2	8,5	9,3
2	Бег 60м	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,5
3	Прыжок в длину с места	230-240	195-229	180-195	200	180	170
4	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	520-550	480-520	470-479
5	Бросок н/мяча из-за головы	700	600	500	450	420	360
6	Бег 100м	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
7	Бег 800м	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0

16-18 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	7,2	7,9	8,2	8,2	8,4	9,2
2	Бег 60м.	7,8	8,2	8,7	8,9	9,4	9,9
3	Прыжки в длину с места	230-240	195-229	180-195	205	195	175
4	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	530-570	480-530	470-479
5	Бросок н/мяча из-за головы	750	650	550	480	430	380
6	Бег 100м	12,7	13,4	14,2	14,8	15,8	17,0
7	Бег 800м	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0

Примечание: в зависимости от специализации учитывается одна из беговых дистанций (300м или 600м; 100м или 800м)

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Содержание и методика работы по предметным областям

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие *принципы спортивной подготовки* юных спортсменов:

1. *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий,

характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. *Направленность на максимально возможные достижения*. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в МУ ДО «ЦРФКС», имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств, считать следующие возрастные периоды спортсменов для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет;
- двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Специальные беговые упражнения

Специальные беговые упражнения – это комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом. Иными словами, специальные беговые упражнения выполняют ту же роль, что набор упражнений для тренажерного зала.

Помимо тренировки физических способностей, специальные беговые упражнения могут выступать как средство освоения технических элементов.

Общие и специальные беговые упражнения

В спорте, помимо специальных беговых упражнений, существуют **общие беговые упражнения** или общие специальные упражнения, которые выполняются спортсменами для гармоничного развития всех физических качеств. Так, если основной дистанцией атлета является бег на 100 метров, тогда ключевая работа будет выполняться на повышение скоростно-силовых качеств. Но для получения максимального результата необходимо развивать все физические качества и для этого существуют ОБУ. Зачастую ОБУ также применяются, как способ разогреться и привести мышцы в тонус перед тренировкой.

Существует зависимость, при которой процент общих беговых упражнений и специальных беговых упражнений меняется в сторону второго при росте уровня бегуна. Таким образом, специальные беговые упражнения выступают в роли упражнений узкой направленности, которые воздействуют на важнейшие качества спортсмена, обязательно необходимые для успешных выступлений на соревнованиях.

Всего существует **три задачи**, которые можно решить при помощи специальных беговых упражнений:

1. Если придерживаться низкой дозировки упражнений, то специальные беговые упражнения можно использовать как часть разминки для разогрева тех мышц, которые будут вовлечены в активную работу во время тренировки.

2. Подобранный комплекс специальных беговых упражнений может помочь при исправлении неточных движений или исправлении техники бега. Стоит отметить, что применение специальных беговых упражнений для корректировки техники должно происходить при низкой дозировке, так как каждый подход атлет должен выполнять именно на технику не преодолевая усталость.

3. Задачей специальных беговых упражнений может выступать тренировка конкретного физического качества, которое необходимо бегуну для улучшения спортивного результата. Например, если мы тренируем скоростно-силовые качества, то будем выполнять бег 30-60 или 100 метров продолжительностью 10 подходов в около максимальном темпе.

Обычно в тренировочном занятии решается до двух задач из трех предложенных. При этом 2 и 3 задачи не рекомендуется выполнять в процессе одной тренировки.

9 специальных беговых упражнений

Предлагается рассмотреть 9 упражнений, которые являются основными и используются бегунами по всему миру. Это своеобразная база, которую должен знать каждый бегун, нацеленный на результат в беге.

Бег с высоким подниманием колен – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках, происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.

Это упражнение поможет исправить распространенную ошибку, когда бедро поднимается недостаточно высоко. Дополнительно спортсмен привыкает к бегу на носках, что важно для коротких и средних дистанций.

Выполнение:

Выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

Бег с захлестыванием голени – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.

Выполнение:

Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

Перекаты с пятки на носок – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени.

Выполнение:

Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекатывании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе, но изначально обязательно “распробуйте” упражнение. Чтобы лучше понять технику выполнения **посмотрите видео** в конце статьи.

Многоскоки – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую *голеностопную мышцы.*

Выполнение:

При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

Подскоки – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы.

Выполнение:

Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекат с

пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

Бег на прямых ногах является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени.

Выполнение:

Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

Бег спиной вперед используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины.

Выполнение:

Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу спортсменом.

Бег скрестным шагом включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп.

Выполнение:

Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги.

Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

Велосипед или **бег колесом** является особенным упражнением в легкой атлетике поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше.

Выполнение:

Движения коленями выполняются также, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют технике бега.

Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции характеризуется максимальной интенсивностью. Бегун стремится за кратчайшее время достичь максимальной скорости и в дальнейшем сохранить ее. Поэтому здесь громадное значение имеет, не только собственно бег по дистанции, но и техника выполнения старта и стартового разгона.

Старт и стартовый разгон. В беге на короткие дистанции применяется низкий старт. Бегун отталкивается от специальных колодок, установленных перед стартовой линией. Стартовые колодки позволяют создать хороший упор для ног, повысить место

отталкивания и сохранить значительный наклон туловища при стартовом разгоне. Бегун упирается всей подметкой (всеми шипами) беговых туфель о специальные опорные площадки, которые устанавливаются под определенным углом наклона в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Обычно угол установки передней колодки 45°, а задней — 60 — 70°.

В настоящее время большинство сильнейших бегунов применяет «обычный старт», располагая колодки так: первую колодку ставят примерно на 1,5 ступни от стартовой линии (это около 40 см), а заднюю колодку от перед ней на расстоянии, равном длине голени (около 45 см). Расстояние между колодками равно ширине стопы. В каждом отдельном случае возможны отклонения в зависимости от индивидуальных особенностей бегуна, но, как правило, они незначительны. Высокорослым, длинноногим бегунам удобнее располагать колодки не сколько дальше от стартовой линии, а бегунам низкого роста, обладающим большой силой, стартовые колодки можно несколько сблизить и придвинуть к стартовой линии. Расстановка колодок в обычном старте позволяет быстрее научить спортсмена правильно выполнять беговые движения со старта и почти исключает выпрыгивание с колодок.

По правилам спортивных соревнований сигналом для начала бега служит команда «Марш!» или пистолетный выстрел. Этим командам предшествуют две предварительные: «На старт!» и «Внимание!».

По команде «На старт!» бегун подходит к предварительно установленным колодкам и становится перед ними. Наклонившись вперед, он опирается руками впереди стартовой линии, сильнейшую ногу ставит на переднюю колодку, а более слабую ногу в заднюю колодку. После этого бегун опускает колено сзади стоящей ноги на грунт и переносит руки к линии старта: четыре пальца соединены вместе и обращены наружу, большие пальцы — внутрь. Ширина расстановки рук на грунте равна ширине плеч, плечевые суставы располагаются над стартовой линией. По мере овладения техникой старта в дальнейшем можно вывести плечи вперед за стартовую линию на 5—10 см. Тяжесть тела распределяется почти равномерно между точками опоры. Голова держится свободно взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1—1,5 м от линии старта (на рисунке, кадр 1).

По команде «Внимание!» бегун, не изменяя положения кистей рук и продолжая опираться ногами в стартовые колодки, поднимает таз и выводит плечевые суставы вперед за линию старта; спина в этом положении прямая или незначительно округлена. Важно вывести плечи вперед так, чтобы удерживать с трудом равновесие. В то же время нельзя излишне переносить тяжесть тела на руки - время между сигналом на бег и началом бега увеличится, а это скажется и на конечном результате бега.

Если бегун по команде «На старт!» вывел плечи вперед, то по команде «Внимание!» он только поднимет таз (проекция центров плечевых суставов будет все время за линией старта). В этом случае потеря равновесия происходит редко. Когда же по команде «Внимание!» бегун подает тело вперед и поднимает таз, то часто теряет равновесие и выбегает со старта до сигнала.

В положении, занимаемом по команде «Внимание!», важно поднять таз на определенную высоту. У начинающих бегунов таз должен быть поднят несколько выше плеч. С развитием силы и быстроты положение таза изменяется - спина занимает более прямое положение, т. е. таз не будет подниматься выше плеч, углы сгибания ног станут более острыми, и бегун сможет сильнее оттолкнуться от колодок.

Примерно 2-2,5 сек. бегун, прекратив всякие колебания, ждет последней команды - «Марш!» Командовать нужно резко и громко, можно имитировать и выстрел из пистолета.

Очень важно с самого начала обучения следить за тем, чтобы бегуны начинали бег только по команде и не приучались начинать его преждевременно (так называемый «фальстарт»).

Услышав команду «Марш!», спортсмен резко отрывает руки от земли и сильным взмахом (одной рукой вперед, другой назад) опережает движения ног. Это помогает более мощно оттолкнуться от колодок. Нога, стоящая сзади, отталкивается от колодки раньше и начинает выноситься коленом вперед, пока другая нога - еще продолжает отталкивание. Нога, стоящая на передней колодке, полностью выпрямляется к моменту, когда бедро другой ноги выносится вперед до предела; туловище, выпрямляясь, подается вперед и занимает положение, близкое к горизонтальному.

Все движения со старта должны быть строго согласованы. Определенное значение имеет и положение головы. Так, резкое движение головой назад способствует преждевременному выпрямлению туловища, а прижимание подбородка к груди приводит к значительному сгибанию спины, топтанию на месте.

Первый шаг со старта делается маховой ногой (стоявшей на задней колодке), которая ставится на дорожку стопой вниз-назад, носок стопы в это время взят на себя; стопа ставится на грунт быстро и упруго, но не ударом.

Скорость бега возрастает постепенно и приближается к максимально возможной - к 20-метровой дистанции.

Длина шагов в разгоне нарастает так: 1-й шаг (измеряется от передней стартовой колодки до передней границы следа) —3,5 ступни; 2-й шаг (измеряется от передней границы следа одной ноги до передней границы следа другой) - 3,5; 3-й – 4-4,5; 4-й - 4,5-5; 5-й – 5- 5,5 ступни.

Нога во время стартового разбега ставится на грунт с носка, а в дальнейшем на переднюю часть стопы. Следы стоп должны располагаться по двум линиям, которые соединяются в одну к 5—6-му шагу, и далее бег происходит по одной прямой. Стопа становится на грунт носком точно вперед или незначительно внутрь. Стартовый разгон заканчивается, когда устанавливается относительно постоянная длина шага и туловище, принимает положение, близкое к вертикальному.

У начинающих бегунов часто наблюдается резкое выпрямление туловища на 2-3-м шаге. Это приводит к «топтанию» на месте, т. е. к задержке нарастания скорости.

У сильнейших спринтеров стартовый разгон заканчивается к 22-24 м; на этой отметке скорость бегуна близка к максимальной, а максимума она достигает к середине 100-метровой дистанции.

Бег по дистанции. На дистанции достигнутая скорость поддерживается до конца бега. Но добиться этого не так просто, так как к концу дистанции нарастает усталость, в результате чего возможно нарушение согласованности движений бегуна, т.е. изменение техники бега.

В беговом шаге бедро маховой ноги поднимается почти до горизонтального положения. Отталкивание осуществляется за счет выпрямления ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Большое значение необходимо придавать завершающему отталкиванию стопой от грунта. Это движение способствует полному выпрямлению ноги в коленном суставе и имеет большое значение для поддержания высокой скорости бега.

После отталкивания наступает полетная фаза: толчковая нога сгибается в коленном суставе, голень несколько раскрепощается и поднимается вверх (кадры 2 и 6), бедро толчковой ноги движется вперед, а ему навстречу движется маховая нога, которая разгибается в коленном суставе и опускается стопой вниз. В этот момент происходит сведение бедер, так называемые «ножницы». Маховую ногу надо ставить

на переднюю часть стопы возможно ближе к проекции о. ц. т. т. (общего центра тяжести тела) бегуна, движением назад относительно тела. Чем правильнее нога ставится на грунт, тем меньше тормозное действие окажет эта постановка на продвижение вперед.

Бегун делает «загребающее» движение вниз под себя, которое является продолжением встречного движения бедер. Если это встречное движение («ножницы») выражено слабо, то нога на грунт будет ставиться под более острым углом (наблюдается «выхлест» голени вперед). При такой постановке нога как бы «натыкается» на землю, ставится далеко вперед от проекции тела, что приводит к значительному торможению тела спортсмена и к потере скорости бега.

Бегун не оттягивает носок стопы вниз, а упруго касается, грунта всеми шипами почти одновременно и опускается почти на всю стопу. В этот момент нога, подобно пружине, мгновенно опускается на всю стопу и упруго поднимается на носок.

Колено свободной ноги проносится возле опорной, которая сгибается в коленном суставе. Голень маховой ноги занимает положение, близкое к вертикальному, пятка почти касается ягодицы. Сильное сгибание маховой ноги способствует быстрому выведению бедра вперед-вверх. Положение, в котором колено маховой ноги проходит возле колена толчковой, называется моментом вертикали. Хорошую технику бега в момент вертикали характеризуют два основных элемента - в момент «вертикали» колено маховой ноги несколько ниже колена опорной, а пятка маховой ноги почти касается ягодицы. Это свидетельствует о хорошем расслаблении основных мышечных групп. Активное разгибание толчковой ноги начинается после момента вертикали. Правильное направление отталкивания зависит и от положения туловища бегуна. Оно должно быть наклонено вперед и незначительно прогнуто в поясничной части, чтобы облегчить выведение таза вперед. Хорошее отталкивание характеризуется полным выпрямлением толчковой ноги, бедро маховой ноги поднято почти до горизонтального положения, а голень параллельна бедру толчковой.

Движения рук во время бега способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений. Двигаясь вперед, рука, сильно согнутая в локтевом суставе, доходит до средней линии груди, кисть не поднимается выше подбородка. При этом рука увлекает за собой туловище, которое поворачивается вокруг вертикальной оси, выводит вперед одноименное руке плечо. Синхронные движения туловища и рук позволяют активнее вывести вперед бедро маховой ноги. При обратном движении локоть движется точно назад. Полусогнутые кисти рук расслаблены.

Длина шага в беге на короткие дистанции больше, чем в беге на длинные дистанции. У сильнейших бегунов-мужчин она равна 7,5-8,5 ступни, у женщин – 7- 8 ступням. Это примерно 200-240 см и 180-220 см. У менее квалифицированных бегунов длина шага значительно меньше (на 30-40 см), но это не значит, что бегун должен стремиться искусственно «растянуть» шаг.

Последнее приведет к закрепощенности и снижению скорости. Длина шага увеличивается с развитием силы бегуна под воздействием специальных и общеразвивающих упражнений.

Большое значение в беге имеет умение бегуна устранять излишнее напряжение мышц. Во время бега на короткие дистанции спортсмен испытывает большое нервное напряжение, поэтому возможно значительное возбуждение, которое приводит к закрепощению мышц, не участвующих в работе (это часто выражается в судорожных гримасах лица, поднимании плеч и т. п.), и к снижению скорости бега.

Финишное ускорение и бросок на ленточку. Финиширование - окончание бега - включает в себя заключительное усилие для сохранения максимальной скорости бега к концу дистанции. Это усилие (волевое и физическое) приходится на последние 20 м дистанции. Если бегун заканчивает дистанцию без серьезной борьбы за место в забеге, то он, не делая броска на ленточку, пробегает линию финиша, сохраняя технику бега по дистанции. Если в забеге идет острая борьба, то, чтобы раньше коснуться грудью финишной ленточки, приходится делать бросок, который позволяет пересечь грудью плоскость финиша на несколько сотых секунды раньше, чем при беге без броска. Бросок на ленточку выполняется двумя способами: грудью и плечом.

Приближаясь к финишу, бегун (за 1 м до ленточки) резко наклоняется грудью вперед в момент, когда нога находится на грунте (как показано на рисунке). В другом способе бегун одновременно с резким наклоном туловища поворачивает вперед плечо, разноименное опорной ноге, стремясь коснуться им ленточки.

Остановка после финиша. Начинающему спортсмену следует знать, что при броске на ленточку возможно падение. Чтобы предотвратить его, надо резким движением выставить маховую ногу далеко вперед, выхлестывая голень - спортсмен как бы «натыкается» на ногу и в этот момент стремится выпрямиться. На последующих шагах бегун выпрямляет туловище, а затем постепенно отклоняет его назад и переходит с бега на ходьбу.

Пробежав дистанцию, спортсмен не должен сразу садиться и ложиться. Ему необходимо походить, восстановить дыхание, а затем одеться и отдохнуть.

Некоторые особенности бега на 200 м

Бег на 200 м отличается от бега на 100 м не только увеличенной дистанцией, но и тем, что первая половина бега проводится по повороту (по виражу).

При беге по повороту бегун преодолевает центробежную силу, которая направлена от центра круга. Противодействуя этой силе, бегун сильно наклоняется внутрь круга (т. е. влево). Поэтому несколько изменяются движения рук-правая рука, двигаясь назад, отводится локтем в сторону, а при движении вперед - больше внутрь. Левая рука, двигаясь вперед, идет кистью больше наружу. Большое значение при беге по повороту имеет постановка ног. Левая стопа должна быть направлена наружу, а правая - несколько внутрь (т. е. влево).

В беге на короткие дистанции каждый бегун бежит по своей дорожке, стараясь быть возможно ближе к бровке (к внутренней линии). Если же бежать посередине дорожки или возле ее внешней линии, то дистанция увеличивается. Хорошие спринтеры пробегают примерно в 10 см от линии. Но важно помнить, что нельзя бежать по белой линии или забегать за нее, так как в этом случае дистанция сокращается и показанный результат спортсмену не засчитывается.В беге на 200 м-техника старта несколько изменяется. Стартовые колодки ставятся у внешнего края дорожки, причем так, чтобы их опорные поверхности были направлены несколько влево. Тогда правое плечо бегуна выдвинется вперед, а левая рука будет находиться в 10 см от линии старта. Это позволит пробежать часть виража по прямой линии и поможет плавно войти в поворот.

Чем больше скорость, тем больше бегун наклоняет туловище внутрь, так как ему приходится преодолевать большую центробежную силу, а это требует приложения определенных усилий. Борьба с центробежной силой вызывает значительное мышечное напряжение, которое может сохраниться и в беге по прямой. Чтобы этого не произошло, при выходе на прямую бегун очень плавно выпрямляется и бежит без наклона внутрь. При выходе из поворота спринтер использует так называемый

«свободный ход» или бег по инерции (не прилагая усилий для увеличения скорости). Такой бег проводится на отрезке около 8-10 м (4-5 беговых шагов). После 2-3 лет занятий с увеличением тренированности он сводится к 2-3 беговым шагам. Этот бег проводится в конце поворота на отрезке между ПО -115 м дистанции (в зависимости от того, по какой дорожке бежит спортсмен). После «свободного хода» бегун вновь включается в активную работу и стремится на второй половине дистанции сохранить высокую для себя скорость. Средняя скорость сильнейших бегунов мира в беге на 200 м выше, чем в беге на 100 м, потому что вторая стометровка пробегается с хода. Начинающие бегуны должны стремиться пробегать 200 м за время вдвое больше, чем они показывали на стометровой дистанции.

Некоторые особенности бега на 400 м

Техника бега на 400 м почти не отличается от техники бега на более короткие дистанции. Старт принимается на повороте, бег начинается так же быстро, но несколько свободнее. Стартовый разгон не требует максимального напряжения и заканчивается несколько раньше. Туловище в беге на 400 м находится ближе к вертикальному положению. Шаг несколько короче (7-8 ступней). В беге на 400 м большое значение имеет умение спортсмена сохранять правильную технику при прогрессивно нарастающей усталости. На последней четверти дистанции наступает сильная усталость, скорость бега снижается за счет сокращения длины шага. Поэтому бегун должен уметь вовремя изменить ритм бега - увеличить частоту, компенсируя этим уменьшение длины шага.

На этой дистанции важно уметь начинать бег с оптимальной скоростью. Тренированные бегуны обычно пробегают первые 200 м очень легко. Этому способствует хорошее раскрепощение бегуна, несколько уменьшенная длина шага и некоторый запас скорости. В беге на 400 м средняя скорость ниже, чем в беге на более короткие дистанции.

Техника бега на средние и длинные дистанции

Обучая технике бега на длинные дистанции, можно принять за основу технику бега на короткие дистанции, лишь незначительно изменив некоторые элементы.

Старт и стартовый разгон.

В беге на средние и длинные дистанции принимается высокий старт и старт с опорой одной рукой о грунт.

Высокий старт. По команде «На старт!» бегуны выстраиваются у стартовой линии. Сильнейшую ногу ставят вплотную к линии (не наступая на нее), незначительно поворачивая носок внутрь. Другую ногу отставляют на 1,5-2 ступни назад, вес тела равномерно распределяют на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

По команде «Внимание!» бегун сгибает ноги в коленных суставах и наклоняет туловище вперед примерно под углом 45° к горизонту. Сгибая руки в локтевых суставах, бегун одну выносит вперед, другую, разноименную впереди стоящей ноге, - назад. Вес тела переносит на сильнейшую ногу. По команде «Марш!» бегун резко бросается вперед, не разгибая туловища, а через 4-6 шагов туловище занимает вертикальное положение, и спортсмен переходит к бегу по дистанции.

Старт с опорой рукой о грунт. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и устанавливает сильнейшую ногу в 1-1,5 ступни от линии, а более слабую - в 1,5-2 ступнях от сильнейшей. Туловище наклоняет вперед, руки опущены. По команде «Внимание!» ноги сгибаются в коленных суставах, туловище еще больше

наклоняется вперед. Рука, разноименная впереди стоящей ноге, опускается на дорожку и опирается о землю, как в низком старте; другая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад. По команде «Марш!» спортсмен начинает бег так же, как с низкого старта. Стартовый разбег заканчивается через 6-8 беговых шагов, и спортсмен переходит к бегу по дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции проводится по общей дорожке, поэтому уже на старте и в стартовом разгоне решается ряд тактических задач.

Чем больше дистанция, тем короче шаг. В соответствии с этим бедро маховой ноги поднимается на меньшую высоту, длительнее опорная фаза, хотя отталкивание выполняется так же быстро и энергично, как в беге на более короткие дистанции. Поскольку в беге на длинные дистанции опорная фаза длительнее и темп ниже, бегун может лучше раскрепощать работающие мышцы в фазах относительного отдыха. При хорошем расслаблении мышц плечи в момент вертикали опущены, колено маховой ноги в этот же момент находится ниже, чем колено опорной, и таз опускается в сторону маховой ноги, опорная нога в коленном суставе сгибается больше, чем в беге на короткие дистанции.

В беге на средние и длинные дистанции на финишном отрезке техника бега такая же, как и на дистанции. Но здесь имеет значение умение спортсмена противостоять наступающей усталости и увеличивать скорость к финишу. Эта трудная задача под силу только хорошо подготовленным бегунам. Начинающим спортсменам можно рекомендовать увеличивать скорость к концу дистанции в беге на 800-1000-1500 м за 150-200 м, в беге на более длинные дистанции - за 200-300 м.

Бросок на ленточку в беге на средние и длинные дистанции можно делать только в том случае, если ведется острая борьба за место, так как вследствие сильной усталости спортсмену трудно удержаться от падения, которое обычно ведет к травмам.

После бега нужно медленно пройти 15-20 м, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин. рекомендуется пробежать 150-200 м очень медленно, чтобы восстановить дыхание.

Дыхание

Большое значение для достижения хороших спортивных результатов имеет правильное дыхание. Спортсмен может изменять ритм своего дыхания в беге, следить за ним, учащать при увеличении скорости бега. Тренировка дыхания особенно важна в беге на средние и длинные дистанции.

Дыхание в беге на короткие дистанции. Перед стартом спортсмен делает несколько глубоких вдохов и выдохов в течение 30-60 сек. После команды «На старт!», заняв правильную стартовую позу, он делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Поднимаясь по команде «Внимание!», делает глубокий вдох и полный выдох одновременно с выходом со старта. Во время бега по дистанции рот полуоткрыт, частое поверхностное дыхание (бег на 100 м) чередуется с несколькими глубокими выдохами, а следовательно, и полными последующими вдохами.

Дыхание в беге на средние и длинные дистанции. При спокойном и длительном беге спортсмен-новичок должен на 2-3 шага делать вдох и на 2-3 шага - выдох. Примерно через каждые 150-200 м надо сделать 2-3 глубоких выдоха и вдоха. Квалифицированные спортсмены дышат несколько иначе: на 1-2 шага - делают вдох, на 1 шаг-выдох или на 1 шаг- вдох и на 1 шаг-выдох. На протяжении всего бега по дистанции ритм дыхания меняется. Со старта бегун дышит глубже и реже, при ускорениях - чаще.

Дышать бегун должен через полуоткрытый рот и нос. Ни в коем случае нельзя дышать только через нос при плотно закрытом рте.

Тактика в беге

Тактика в беге на короткие дистанции не сложна. 100 и 200 м надо пробежать с возможно более высокой скоростью. В беге на 400 м важно равномерно распределить силы. Бывает так, что новичок, стартуя по первой или второй дорожке, слишком резко пытается догнать стартовавших на 4-5-6-й дорожках, догоняет их и приходит к финишу последним.

Для выполнения III разряда в беге на 400 м. можно рекомендовать такой график прохождения дистанции по стометровым отрезкам: 13,2-13,5-13,9-14,4 = 55,0 сек.

В беге на средние и длинные дистанции-тактика значительно сложнее. Все многообразие тактических задач можно свести к двум основным - победить в соревнованиях или показать высокий для себя результат. Для начинающих бегунов основной считается вторая тактическая задача.

2.8. Список литературы

1. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
2. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
3. 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. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
4. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
7. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
8. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.СусловЕ.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
9. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
10. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
11. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
12. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2000

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 6-8 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Стадион	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Стадион	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольные нормативы	Стадион	Зачет
4		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Стадион	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники низкого старта	Стадион	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, выносливости	Стадион	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование технике прыжка с разбега	Стадион	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Стадион	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	очная	3	Повторение техники прыжка в высоту	Стадион	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости, ловкости	Стадион	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	очная	3	Повторение техники бега по прямой	Стадион	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	очная	3	Техника метания малого мяча с шага	Стадион	Текущий контроль
13	**октябрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль

14		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники низкого старта с колодок	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в высоту	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости, ловкости	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости, ловкости	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники низкого старта	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	очная	3	Повторение техники финиширования	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие быстроты	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
24	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Повторение технике перехода через планку в прыжках в высоту	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, общей выносливости	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	очная	3	Повторение техники старта	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	очная	3	Повторение техники приземления в прыжках в высоту	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники низкого старта	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль

31		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники перехода через планку в прыжках в высоту	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	очная	3	Обучение технике разбега в прыжках в длину	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
36	**декабрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, общей выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	очная	3	Повторение техники бега на повороте	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники низкого старта	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль

47		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
48	**январь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Эстафетный бег	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал, манеж	Зачет
53		в соответствии с расписанием	очная	3	Повторение техники барьерного бега	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	очная	3	Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге.	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
59	**февраль**	в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль

63		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, ловкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, ловкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
71	**март**	в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал, манеж	Зачет
74		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники низкого старта	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	очная	3	.Развитие выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники стартового разгона	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль

79		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие физических качеств	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование бега по прямой дистанции	Спортивный зал, манеж	Зачет
83		в соответствии с расписанием	очная	3	Эстафетный бег	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
84	**апрель**	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
90		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
91		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование бега на повороте	Спортивный зал, манеж	Зачет
92		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники стартового разгона	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
93		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Спортивный зал, манеж	Зачет
94		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль

95		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в длину	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
96		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту	Стадион	Текущий контроль
97	**май**	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Стадион	Текущий контроль
98		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Стадион	Текущий контроль
102		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в длину	Стадион	Текущий контроль
104		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольно-переводные нормативы	Стадион	Зачет
105		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы	Стадион	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту	Стадион	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Стадион	Текущий контроль
109		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники низкого старта Контрольно-переводные нормативы	Стадион	Текущий контроль
110		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Стадион	Текущий контроль
111	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль

112		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники бега	Стадион Стадион	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега по прямой	Стадион	Текущий контроль
114		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега на повороте	Стадион	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	Стадион	Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Стадион	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники прыжка в высоту	Стадион	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Стадион	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	очная	3	Эстафетный бег	Стадион	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
123		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль
124	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы	Стадион	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль