

Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь»

634041 г. Томск ул. Каргашова 68/1 тел.43-03-34

СОГЛАСОВАНО: на
заседании
Методического совета
протокол № 2 «26»
августа 2016 г.



Семитко С.Е.

01 сентября 2016 г.

4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по теме «Лёгкая атлетика»

Всего часов: 68ч.,
2 часа в неделю

Составитель :
учитель физкультуры высшей категории
Панов С.И.

Пояснительная записка.

Настоящая программа является основным нормативно- правовым документом, определяющим содержание тренировочной и воспитательной работы в многолетней подготовке обучающихся в секции легкой атлетики в ЧОУ гимназия «Томь». Предметом изучения программы является легкая атлетика.

Программа написана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом об образовании;
- Федеральным законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Уставом ЧОУ гимназия «Томь», регулирующим нормативно-правовую деятельность;
- Примерными программами для системы дополнительного образования детей по легкой атлетике.

Актуальность программы в системном подходе, объединяющем духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие подрастающего поколения.

Новизна программы заключается в ее возможности организовывать воспитательный процесс на любом уровне и в различных структурах: образовательное учреждение, общественная организация, клуб по месту жительства и т.д. Схема проведения программных мероприятий едина для любой структуры, независимо от количественной составляющей и системы организации управления.

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут овладеть техникой любого вида легкой атлетики, занимаясь в одной группе.

Цель программы: обучение технике всех видов легкой атлетики, оказание педагогам методической помощи в планировании и организации тренировочной и воспитательной работы.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- Вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс.
- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники различных видов легкой атлетики.
- Определение каждому обучающемуся специализации, с учетом индивидуальности физического развития, для дальнейшего совершенствования.
- Выполнение контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление состояния здоровья детей и подростков, закаливание организма;
- Обеспечение содержательного досуга детей;
- Рост популярности легкой атлетики как массового вида спорта;

Учебный материал

Задачи и преимущественная направленность обучения:

- Укрепление здоровья, развитие разносторонней физической подготовленности;
- Воспитание интереса к занятиям спортом и легкой атлетикой;
- Приобретение разносторонней физической подготовки на основе комплексного применения физических упражнений;
- Обучение технике различных видов легкой атлетики;
- Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности, определение специализации;

Теоретическая подготовка

ТЕМА Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Физическая культура в системе народного образования и ее роль в воспитании подрастающего поколения. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Международное спортивное движение.

ТЕМА Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.

ТЕМА Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

ТЕМА Гигиена и закаливание, режим и питание спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

ТЕМА Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Врачебный контроль при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой.

ТЕМА Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

ТЕМА Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

ТЕМА Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом и битой - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники.

ТЕМА Психологическая подготовка.

Моральные качества, присущие спортсмену: смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением больших физических нагрузок.

ТЕМА Организация и правила проведения соревнований.

Разбор правил. Права и обязанности участников. Обязанности судей. Способы судейства. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.

ТЕМА Места занятий, оборудование и инвентарь. Инструктажи по технике безопасности и охране труда.

Общая физическая подготовка.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательно – координационные способности.

Общая физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

Доказано, что успех в любом виде легкой атлетики достигается за счет координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжение воли и психики спортсмена.

Следовательно, необходимо всестороннее развитие организма, обладающего высокой работоспособностью. Практикой доказано, что ОФП делает спортсмена более крепким, здоровым, физически подготовленным к перенесению больших тренировочных нагрузок и эффективной специальной тренировке. Недаром говорят, что ОФП создает фундамент для специальной тренировки и чем он основательней, тем выше может стать результат.

Метатель, заинтересованный в значительном увеличении мышечной массы тела и уровня развития «взрывной силы», использует в наибольшей мере скоростно-силовые упражнения. Бегуны (средневики и стайеры) больше времени уделяют развитию общей выносливости и меньше силовым упражнениям. Спринтерам, барьеристам и прыгунам нужно выполнять все упражнения, но без увеличения мышечной массы. За исключением мышц-разгибателей бедра, задней поверхности бедра, ягодичных и сгибателей стопы. Каждый педагог ориентируясь на слабые и сильные стороны в физической подготовленности своих воспитанников, выберет те упражнения, которые ему нужны.

Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время, челночный бег 5x15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо- влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения, и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестывание голени назад
- бег широкими шагами
- бег с подскоком (поочередные отталкивания вперед – вверх)

- бег приставными шагами правым и левым боком
- бег скрестным шагом правым, левым боком
- бег выхлестыванием прямых ног вперед «ножницы»
- бег спиной вперед
- семенящий бег с максимальным расслаблением конечностей.

На данном этапе необходимо широко применять подвижные игры развивающие быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Присутствующая играм эмоциональность и дух борьбы побуждает ребят проявлять значительные усилия для победы. Именно по этому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки соответствовали возрастным особенностям обучающихся. При правильном применении они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную системы организма.

- «День и ночь», «Цепи кованные», «Салки», «Поймай лису», «Ударил –беги», «Караси и щуки», «Снайпер», «Третий лишний», «Волк во рву», «Удочка», «Мини-лапта», «Пятнашки», «Вызов», «Пионербол» и многие другие.

- баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения подбираются тренером и распределяются в течении года так, чтобы занятия способствовали более быстрому совершенствованию техники. Объем и интенсивность должны увеличиваться постепенно.

Очень большое значение для всесторонней физической подготовки имеют специальные упражнения спринтера и прыгуна. Количество этих упражнений нужно постоянно регулировать в зависимости от периода тренировки и состояния спортсмена.

Настоящий спортсмен должен выполнять очень много различных общеразвивающих и специальных упражнений, включая их в тренировочные занятия круглый год. По мере совершенствования мастерства необходимо установить наиболее нужные спортсмену упражнения. Чем выше мастерство спортсмена, тем уже круг упражнений и тем интенсивнее их выполнение.

Важнейшими качествами легкоатлета являются: быстрота, сила, специальная выносливость, общая выносливость, ловкость, гибкость, смелость, настойчивость.

Не развив быстроты, невозможно добиться даже посредственного результата, так как многие дистанции являются спринтерскими и разбег для прыжков тоже выполняется как можно быстрее.

Специальная выносливость необходима для поддержания высокого темпа и ритма бега по всей дистанции. Общая выносливость необходима для того, чтобы проводить тренировочную работу нужного объема. Нельзя добиться быстроты и выносливости без достаточной силы мышц. Сила мышц ног, туловища, рук и их эластичность определяют как быстроту их сокращения, так и выносливость в работе.

Недостаточная сила всех групп мышц приводит к тому, что бегун теряет возможность сохранять необходимую осанку во время бега и выполнять все движения во время прыжка.

Если прыгун не обладает гибкостью и подвижностью в суставах, особенно в области тазового пояса, ему очень долго придется ждать высоких результатов или он вовсе их не добьется.

В беге и прыжках очень часто возможны различные неожиданности - касания руками соседа во время бега, нарушение прямолинейности разбега, неточное приземление и другие. Быстро ликвидировать все случайности в ходе спортивной борьбы может только спортсмен, обладающий достаточной быстротой реакции.

Большое внимание с первых занятий с новичками следует обращать на развитие у них настойчивости и смелости. Спортсмен, который трусит бежать с низкого старта на, боится ушибов и возможных падений, болезненно переживает выступления на соревнованиях и неудачи, никогда не добьется высоких результатов.

Эти качества взаимосвязаны. Развивая одно из них, мы в какой-то мере развиваем другие. Рекомендую средства для развития того или иного качества, можно говорить лишь о преимущественной направленности упражнений. Не следует даже пытаться в учебно-тренировочном процессе выделить каждое из этих качеств в «чистом виде»

Общим в работе над развитием необходимых качеств является то, что упражнения подбираются максимально специализированно. Специализированному выполнению упражнений можно посвятить зарядку. Ежедневная специализированная зарядка, состоящая из упражнений, необходимых каждому, но с учетом индивидуальных особенностей и недостатков в развитии качеств, прекрасно дополняет учебно-тренировочную работу. В дни отдыха зарядку можно поводить более интенсивно и использовать большее количество упражнений; в дни тренировок зарядка должна быть минимальной.

Подводя итоги вышесказанному устанавливаем, что задачами специальной физической подготовки являются развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, воспитание волевых качеств и обучение основным направлениям техники.

Для этого применяется специальные упражнения и в соответствии с поставленной задачей, каждый педагог в процессе тренировок самостоятельно составляет из них комплексы. Приведем наиболее распространенные и эффективные упражнения:

Упражнения для развития силы:

- Упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.п.). Выполняются до значительного мышечного утомления (до тех пор пока не нарушится правильность движений). Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю.
- Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивания, приседания «пистолетом» и т.п.) То же на гимнастических снарядах (стенке, скамейке, перекладине) Упражнения выполняются до «отказа» от 1 до 3 подходов с интервалом отдыха 3 минуты. Желательно включать в каждое занятие.
- Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах одновременно) Выполняются комплексом с интервалом отдыха 3-5 минут. Прыжковые упражнения включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю.
- Изометрические (статические) упражнения направленные на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д. Выполняются однократно с максимальным напряжением в течении 6-8 секунд, 2-4 подхода с интервалами 1-2 минуты. Включается в основные занятия 2 раза в неделю.

Для развития быстроты:

- Бег в упоре с максимальной частотой. Выполняется 3-5 раз по 10-15 минут.
- Быстрые движения руками на месте, как при беге. Выполняется по 3-5 раз по 10-15 минут.
- Бег на месте без упора с максимальной частотой. Выполняется 2-3 раза по 10-15 минут.
- Бег с максимальной частотой укороченными шагами по метке. Выполняется 10-15 раз по 15-20 метров, сериями (3-4) через перерыв 2-3 минуты.
- Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Выполняется через 12-15 мячей 6-8 раз, сериями с перерывом 2-3 минуты.
- Передвижение вперед с высоким подниманием бедра с максимальной частотой. Выполняется 3-4 раза по 10-15 метров, сериями с перерывом 2-3 минуты.
- Включение в легкий бег пробегание отрезков с максимальной скоростью по сигналу.
- Стартовые ускорения с высокого и низкого старта, по сигналу.
- Бег на короткие дистанции (30-60 метров) с высокого старта;
- Челночный бег;
- Повторный бег с ускорением на дистанции;
- Бег остановками, ускорением, поворотами, прыжками;
- Эстафетный бег;

Для развития выносливости:

- Бег в равномерном темпе при ЧСС 120-140 уд/мин, два раза в неделю с постепенным увеличением времени бега до 30-40 минут. Бег можно заменить ходьбой на лыжах (1-2 часа) или бегом на коньках (20-30 минут непрерывно). В утренней тренировке используется бег в равномерном темпе или «фартлек» продолжительностью 5-10 минут ежедневно.
- Непрерывное выполнение упражнений (поточным или круговым методами) со средней интенсивностью в течении 5-15 минут 4-5 раз в неделю в утренней тренировочной зарядке. Так же можно включать в основные занятия 2-3 раза в неделю после разминки.
- Упражнения выполняемые непрерывно с малой и средней интенсивностью в течении 20-30 минут, для более старшего возраста 45-60 минут.
- Бег в среднем темпе;
- Кросс по пересеченной местности;
- Езда на велосипеде на средние дистанции;
- Лыжный кросс;
- Плавание на средние дистанции;

Для развития гибкости:

- Стоя у гимнастической стенки на расстоянии 80-90 см и держась руками за рейку на уровне груди, выполнять махи ногой вперед-назад. При махе вперед ногу ставить на стенку; при махе назад ногу держать свободно и стараться как можно дальше посылать бедро; в крайнем заднем положении ногу сгибать в колене. Упражнение выполнять для обеих ног.
- Стоя на расстоянии 1,5 м от гимнастической стенки, сделать шаг к ней, положить ногу пяткой на рейку на уровне поясицы или выше и выполнять наклоны туловища к этой и опорной ноге.
- Гимнастические мостики, стойки на лопатках.
- Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе; прижать ладони к полу и медленно поднимать ноги в сторону головы, затем далее перенести их за голову и опереть в пол.
- Улучшение подвижности в суставах и гибкости позвоночника достигается многократным применением упражнений с постепенно увеличивающейся амплитудой движения. Эти упражнения включаются в каждое занятие, а при необходимости выполняются дважды в день.

Упражнения для развития ловкости:

- Разнообразные кувырки;
- Стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера;
- Подвижные игры, эстафеты с предметами;
- Метание мяча в цель;

Беговые упражнения выполняются на каждой тренировке во время разминки.

Количество повторений зависит от дальнейшей интенсивности нагрузки во время учебно-тренировочного процесса. Комплекс упражнений приведен в предыдущем разделе программы.

Техника и методика

Первая задача этого этапа – создать общее представление о двигательном действии и технике его выполнения. При этом необходимо учитывать следующее:

- рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным и длиться не более 2-3 минут;
- демонстрация его должна быть наглядной и безупречной, повторятся не более 2-3 раз;
- показ должен сопровождаться словесным комментарием и выделением главной части двигательного действия.

Вторая задача - это обучение главной, ключевой фазе двигательного действия. Например, в прыжках такой является отталкивание, в метании – финальное усилие, в барьерном беге – переход барьера.

При решении второй задачи необходимо придерживаться следующих правил:

- начальное обучение следует проводить в облегченных условиях, таким образом, чтобы занимающиеся при выполнении двигательного действия прикладывали от 50 до 80 % усилий;
- желательно использовать большое количество разнообразных подводящих упражнений, которые по мере усвоения должны чередоваться;
- для исправления ошибок необходим показ правильного и неправильного выполнения разучиваемого упражнения.

Третья задача обучения связана с фазой предшествующей главной фазе движения. В этом случае средства обучения и задания подбираются таким образом, чтобы постепенно увеличилась скорость и точность выполнения движения.

Четвертая задача – изучение части двигательного действия.

Пятая задача – целостное изучение двигательного действия в упрощенных условиях.

Шестая задача предусматривает соединение всех изучаемых частей в единое целое.

Седьмая задача – совершенствование техники изучаемого вида.

Обучение видам легкой атлетике на начальном этапе, сопровождается значительным количеством ошибок при выполнении двигательных действий. Наиболее характерным отклонением от правильной техники являются:

- внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных движений;
- отклонение движений по направлению и амплитуде;
- несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп;
- искажение общего ритма движения;

Основными причинами грубых искажений техники на этапе разучивания обычно бывают:

- недостаточная физическая подготовленность занимающихся;
- боязнь выполнения двигательного действия;
- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточный самоконтроль движений;
- ошибки при исполнении предыдущих частей действия;
- утомление;
- перенос навыков неправильного выполнения двигательного действия;
- неблагоприятные условия выполнения действий.

Техника бега на короткие дистанции (спринт)

Короткими считаются дистанции до 400 метров включительно. Бег на эти дистанции совершается с максимальной и субмаксимальной скоростью на протяжении всего расстояния. Быстрота, сила и скоростная выносливость – основные физические качества, необходимые для успеха в этом виде легкой атлетике. Спринт условно подразделяют на четыре фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

СТАРТ: в основном применяется низкий старт позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость. Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона стартовых площадок.

По команде «На старт!» бегун принимает стартовое положение: ноги упираются в колодки, колено сзади стоящей ноги на земле, прямые руки на ширине плеч упираются в дорожку пальцами, спина прямая, голова немного опущена. Тяжесть тела равномерно распределяется между всеми опорными точками.

По команде «Внимание!» бегун поднимает таз вверх, при этом ноги немного выпрямляются, плечи наклоняются вперед выходят за линию старта. Теперь тяжесть тела распределяется в треугольнике между руками и ногой, стоящей вперед. Положение бегуна не должно быть напряженным и скованным.

Важно сконцентрировать внимание на ожидаемом сигнале.

По команде «Марш!» бегун отталкивается от колодок и бежит в полную силу.

СТАРТОВЫЙ РАЗГОН: это участок дистанции (15 – 20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости от нуля до максимальной. Наибольшее наращивание скорости достигается тогда, когда ОЦМТ бегуна находится впереди точки опоры. При этом большая часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на увеличение горизонтальной скорости.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ: осуществляется с максимальной скоростью, которая характеризуется следующими отличительными чертами:

- максимальная частота и длина шагов.
- упругая постановка ноги на дорожку.
- туловище незначительно наклоняется вперед, взгляд направлен вперед.
- стопы ставятся носками прямо вперед, без лишнего разворота.
- руки выносятся вперед назад согнутые в локтевых суставах.
- максимальную скорость можно удерживать на протяжении 20-40 метров дистанции.

ФИНИШИРОВАНИЕ: Желательно делать бросок грудью на финиш (ленточку) за счет резкого наклона вперед или наклона вперед и поворота вперед на последнем шаге. За счет этого движения они улучшают свой результат на несколько сотых долей секунды.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

Средства	Методические указания
Задача: Создать у обучающегося представление о технике бега на короткие дистанции.	
Краткий рассказ о беге на короткие дистанции	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 минут.
Демонстрация техники бега.	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
Опробование - пробегание 3-5 раз по 40-60 метров	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.
Задача: Обучить технике бега по прямой	

Бег с ускорением 50-80 м в $\frac{3}{4}$ интенсивности от максимальной.	Выполнять в колонне по два. Не касаться пятками поверхности.
Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег	Выполнять в колонне по два; переход к обычному бегу плавный почти не заметный.
Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег	Выполнять с максимальной частотой движений; переход к обычному бегу за счет увеличения длины шагов.
Бег прыжками, переходящий в обычный бег.	Выполнять максимально длинными шагам; переход к обычному бегу за счет увеличения частоты шагов.
Ускорение с максимально быстрым набором скорости.	Выполнять в колонне по одному; следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.
Задача: Обучить технике низкого старта	
Выполнение стартов из различных положений: стоя; падая вперед, наклона вперед, руки на коленях; из упора присев; Из упора лежа, толчковая согнута и т.д.	Выполнять групповым методом по числу дорожек, старт из каждого положения по команде. Во всех забегах выявлять победителя. Делать забеги на 5,10,15 метров и уравнивать силы участников гандикапами.
Изучение расстановок колодок и стартовых положений: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.
Индивидуальное выполнение стартов (можно без использования стартовых колодок)	Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений начала бега со старта.
Выполнение стартов на 15,30 метров в забегах по 2-8 человек.	Выполнять выбегание с максимальной частотой. Определять победителя забега.
Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 метров.	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед, на время. Определять победителя.
Задача: Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.	
Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80 метров	Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной скоростью к бегу по инерции.
Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 метров.	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и ее плавное удержание.
Бег по инерции после набора максимальной скорости после низкого старта на отрезке от 60 до 80 метров.	Обращать внимание на максимально быстрое наращивание скорости и плавность перехода к бегу по инерции.
Бег с низкого старта и удержание максимальной скорости на отрезке от 50 до 70 метров	Выполнять в группе по 2-6 человек с определением победителя забега. Уравнивать силы участников гандикапами.
Переменный бег с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м), медленный бег (30 м).	Выполнять в группе по 2-3 человека. Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному и наоборот.
Задача: Обучить технике бега с максимальной скоростью.	
Бег через отметки (мячи, покрывающие, медболы, губки) 1,5 – 2 метра, не менее 20 отметок.	Выполнять с разбега, бежать через разметки с максимальной частотой шагов. Изменять расположение отметок для изменения ритма бега.
Семенящий бег с максимальной частотой, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, с последующим переходом в бег с максимальной скоростью.	Удерживать максимальную частоту движения на протяжении всей дистанции, постепенно увеличивать длину шагов, следить за плавностью изменения структуры бега и набора скорости.
Бег с максимальной скоростью без перерыва (20 м с максимальной частотой шагов, 20 м с максимальной длиной шагов)	Выполнять парами, начинать бег с виража или с горки. Следить за плавностью переключения и отсутствием снижения скорости во время переключений.
Бег по наклонной дорожке (4-5%) или с горки.	Следить за равновесием и постановкой ноги на отталкивание (со стопы).
Удержание максимальной скорости бега на отрезке	Следить за свободой движений и отсутствием

50-70 метров рослее разгона с горки или с виража.	напряженности при беге с максимальной скоростью.
Задача: Обучить технике бега по повороту.	
Выполнение бега с низкого старта с поворота.	Построить группу на дорожку уступом, бежать по общую команду.
Бег по кругу диаметром 20-30 м в 3/4 силы и в полную силу с постепенным увеличением скорости.	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук.
Выбегание с виража 3-4 й дорожки на прямую в 3/4 силы и полную силу.	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища.
Вбегание с прямой в вираж на 3-4 ю дорожку в 3/4 силы и в полную силу.	Следить за постановкой стоп и положением туловища в беге.
Повторный бег по виражу на 1 й дорожке в полную силу.	Следить за постановкой стоп положением туловища в беге.
Задача: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
Повторный бег на отрезках 120-150 метров для воспитания скоростной выносливости.	Следить за свободой движений, техникой бега и увеличением скорости на последних метрах.
Использование тренажерных устройств в беге: тяговые, тормозящие, лидирующие и др.	Добиваться умения повышать скорость бега и силу отталкивания сверх максимума при использовании специальных упражнений.
Бег на время на отрезках 50-80 метров с финишированием.	Обращать внимание на увеличение скорости на финише и бросок грудью или плечом на финиш. Забеги по 2-6 человек.
Бег на дистанции 100 м на время в полную силу.	Формировать забеги по 2-3 человека с равными возможностями.
Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата.

Восстановительные средства и мероприятия

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в современной спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из психологических средств, использующихся в современной подготовке спортсменов и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К медико-биологическими средствами восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

В тренировке рекомендуется использовать, следующие восстановительные средства не зависимо от периода годичного цикла подготовки и этапа обучения:

- душ после учебно-тренировочного занятия;
- соблюдение режима дня и питания;
- посещение раз в неделю русской парной или сауны (как правило, в четверг);
- посещение раз в неделю плавательного бассейна (как правило, в воскресенье);
- витаминизация в зимне-весенний период;

Остальные средства восстановления применяются по мере необходимости.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время учебно-тренировочного занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание педагогу. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение в процессе занятий со спортсменами является интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса:

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых проблем;

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в

воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе спортсмена, его характера, увлечениях, привычках. Тренеру необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи спортивному коллективу, к ведению внесекционной работы с ребятами.

Практика показывает, что все спортивные мероприятия проводимые с участием родителей несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В учебно-тренировочный процесс целесообразно вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. При использовании их необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от их психических особенностей и этапа обучения.

Оценка психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность спортсмена (дневник тренировок, протоколы соревнований, психологические тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Психологическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности в напряженных ситуациях.

Средства и методы посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:

- средство идеологического воздействия (печатать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
- специальные знания в области психологии, методики спортивной тренировки.
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
- обсуждение в коллективе.
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки.
- соревновательный метод.

Используемая литература.

- Министерская программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Москва 1998 год.
- Практикум по легкой атлетике (учебник для ВУЗов) Москва 1999 год.
- Издательство физкультура и спорт. Тройной прыжок. Москва 1966 год.
- Издательство физкультура и спорт. Спринтерский бег. Москва 1966 год.
- Легкая атлетика (учебник для ВУЗов) Москва 2003
- Легкая атлетика. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.
Издательство: Академия: 2005г.
- Легкая атлетика. Гриф МО Республики Беларусь. Кобринский М.Е.
Издательство: Тесей, 2005 г.
- Легкая атлетика: Критерии отбора. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В. П.
Издательство: Terra-Спорт
- Книга тренера по легкой атлетике. Под редакцией доктора педагогических наук, заслуженного тренера СССР Л.С.Хоменкова.
Москва. Издательство: Физкультура и Спорт,1987 г.
- Легкая атлетика. Под редакцией профессора А.Н.Макарова
Москва. Издательство: Просвещение,1987 г.
- Практикум по легкой атлетике. И.В.Лазарев В.С Кузнецов Г.А.Орлов
Москва. Издательство: Академия,1999г.