

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа МР Мелеузовский район РБ

«Утверждаю»

Директор \_\_\_\_\_ А.Ф.Ахтямова

Принято на педагогическом  
совете МБОУ ДО ДЮСШ МР

Мелеузовский район РБ

от «09» января 2020г.

## **Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по легкой атлетике**

Физкультурно-спортивной направленности

Программа рассчитана для учебно-тренировочной группы

4 - го года обучения

На основании Федерального  
стандарта

спортивной подготовки

по легкой атлетике

тренерами-преподавателями

МБОУ ДО ДЮСШ

Ларионова С.Л.

Хусаинова Л.В.

Ахтямов И.Б.

Возраст детей – 12-15 лет

Срок реализации – 1 год

Мелеузовский район г. Мелеуз

2020 год

## Пояснительная записка

Учебная программа для детско-юношеской спортивной школы по легкой атлетике разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326, № 30, ст. 4036), нормативных документов, передового опыта по подготовке легкоатлетов и результатов научных исследований.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса в учебно-тренировочной группе 4 – го года обучения для бегунов на средние и длинные дистанции.

Основная цель подготовки легкоатлетов в ДЮСШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд, страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- 1) Гармоничное физическое развитие легкоатлетов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- 2) Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
- 3) Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основными критериями выполнения программных требований на учебно-тренировочном этапе являются:

- 1) Состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся.
- 2) Повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
- 3) Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.
- 4) Освоение теоретического раздела программы.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивных школах, однако методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых методических рекомендаций.



9	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
10	Итого часов	104	104	104	108	104	96	108	100	108	104	104	108	1252

4

## 1.2. Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Одним из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Данные медицинских обследований, показатели выполнения контрольных нормативов и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в личную карточку спортсмена.

### Приемные нормативы для зачисления на четвертый год обучения на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
1	Бег на 60 м с/х, с	8.9	8.5
2	Прыжок в длину с места, см	200	225
3	Тройной прыжок с места, см	615	650
4	Десятерной прыжок с места, м	19.8	23.0
5	Бег 100 м, с	14.6	13.4
6	Бег 400 м, с	64.0	56.5
7	Бег 1000 м, мин	3.30	3.05
8	Бег 3000 м, мин	12.0	10.30

### Переводные нормативы для четвертого года обучения на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
1	Бег на 60 м с/х, с	8.6	8.1
2	Прыжок в длину с места, см	215	240
3	Тройной прыжок с места, см	630	700
4	Десятерной прыжок с места, м	20.8	24.5

<b>5</b>	<b>Бег 100 м, с</b>	<b>14.2</b>	<b>12.7</b>
<b>6</b>	<b>Бег 400 м, с</b>	<b>63.3</b>	<b>55.0</b>
<b>7</b>	<b>Бег 1000 м, мин</b>	<b>3.20</b>	<b>2.55</b>
<b>8</b>	<b>Бег 3000 м, мин</b>	<b>11.30</b>	<b>10.00</b>

Индивидуальная карта юного спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата

рождения \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_ Легкой атлетикой \_\_\_\_\_

Бегом \_\_\_\_\_

Спортшкола \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_ Город, республика

Этапы подготовки, год обучения	Дата обследования	Рост, см	Масса тела, кг	Динамометрия, кг	ЖЕЛ	МПК, мл/мин	Заключение врача
Исходные данные при зачислении и в ДЮСШ							
УТГ – 1							
УТГ – 2							
УТГ – 3							
УТГ – 4							

## II. Методическая часть программы

### 2.1. Организационно-методические указания

Весь учебный материал, предусмотренный программой распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов, материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 15 – 20 – минутных групповых и индивидуальных бесед. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна располагать учебно-тренировочной базой и стационарным спортивным

лагерем. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Необходимо учитывать режим дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов физического воспитания – принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий – важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только знаниями по легкой атлетике, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

Явления перетренировки и нарушение состояния здоровья учащихся не должны иметь место в процессе занятий в школе. Тренер-преподаватель обязан:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся; учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса, идейную направленность занятий.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развивать у них физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость. Весь процесс обучения должен быть направлен на воспитание у занимающихся необходимых морально-волевых качеств, таких как воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие правила: во время бега по стадиону движения занимающихся должны быть только против часовой стрелки; после бега на короткие дистанции стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила техники безопасности. Учащиеся должны выполнять упражнения только по команде тренера-преподавателя. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучения технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части занятия. Упражнения по ОФП должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие

подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и планомерное нарастание их на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годовых планах), исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

## **2.2. Возрастные особенности физического развития юных спортсменов**

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-15 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13 – 14 лет. К 14 – 15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 16 – 18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки

сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на период обучения на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12 – 15 лет у мальчиков и 11 – 13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных бегунов определяются с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных бегунов на средние и длинные дистанции.

### **Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств**

№ п/п	Морфофункциональные показатели и физические качества	12	13	14	15	16	17	18
1	Рост	+	+	+	+			
2	Вес	+	+	+	+			
3	Сила		+	+		+	+	+
4	Быстрота	+			+	+	+	
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	
6	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+	+
7	Скоростная выносливость (анаэробные возможности)		+	+	+	+	+	

### **2.3. Средства и методы спортивной тренировки юных легкоатлетов**

Средство – это конкретное содержание действия спортсмена, а метод – это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки



спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

**К общеподготовительным упражнениям** относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

**Специально-подготовительные упражнения** по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

9

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его.

Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

**Соревновательные упражнения** – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты.

**Методы спортивной тренировки** в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

Основные средства и методы тренировки легкоатлетов (по Н.Г.Озолину)

№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражнения	Содержание метода
1	Равномерный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов</li> <li>2. Поддержание уровня общей выносливости и активный отдых у всех легкоатлетов</li> <li>3. Построение специального</li> </ol>	<p>Бег, ходьба на лыжах</p> <p>Бег</p> <p>Специальные</p>	<p>Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность. То же, но по пересеченной местности (кросс)</p> <p>Прохождение дистанции на местности в относительно равномерном темпе</p> <p>Бег на дистанции на местности в равномерном темпе</p>

		фундамента у средневиков и стайеров	упражнения	Непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
2	«Фартлек»	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов  2. Построение специального фундамента у средневиков и стайеров	Ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения	Передвижение по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность
3	Интервальный	1. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров  2. Построение специального фундамента и поддержание его уровня у средневиков и стайеров	Бег  Бег	Непрерывное чередование бега высокой и малой интенсивности  Чередование бега повышенной и малой интенсивности
4	Переменный	1. Воспитание специальной выносливости у спринтеров и средневиков  2. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров	Бег  Бег	Чередование бега с ускорениями средней (50 – 60 м) и максимальной интенсивности (50 – 60 м) с короткими замедлениями (50 – 60 м) Чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями бега
5	Темповый	1. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров	Бег	Передвижение с заданной скоростью на дистанцию: а) меньшую, чем основная; б) равную ей; в) большую, чем основная
6	Повторный	1. Повышение специальной подготовленности у спринтеров, прыгунов, метателей, многоборцев  2. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров  3. То же и поддержание уровня специального фундамента	Спринт, прыжки, метания, специальные упражнения  Бег	Повторное выполнение тренировочной работы: а) в облегченных условиях; б) в затрудненных условиях Бег на дистанции короче соревновательной  Бег на дистанции, равной соревновательной и превышающей ее
7	«До отказа»	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов	Специальные упражнения, в том числе с отягощениями	Безостановочное выполнение тренировочной работы до появления усталости, нарушающей правильность движений
8	Контрольный	Повышение специальной выносливости у бегунов на 400 м и более длинные дистанции	Бег	Прохождение: а) неполной дистанции; б) несколько превышающей основную
9	Соревновательный	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов	Бег, прыжки, метание, ходьба, специальные упражнения	Выполнение избранного вида легкой атлетике с возможно высоким результатом. Выполнение специальных упражнений. Выполнение упражнений ОФП.
10	Поточный	ОФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие физические упражнения	Поочередное выполнение упражнений группой занимающихся
11	Одновременный	ОФП и СФП для всех	Общеразвивающие	Одновременное выполнение

	й	легкоатлетов	е и специальные физические упражнения	одного упражнения всей группой
12	Круговой	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Выполнение комплекса упражнений, чередуя каждое из них с ходьбой или бегом (один круг)
13	Игровой	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные физические упражнения, виды легкой атлетики, спортивные и подвижные игры	Выполнение упражнений в виде игры

## 2.4. Техничко-тактическая подготовка юных бегунов на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности. Средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

### Ошибки при беге по дистанции и рекомендации по их исправлению

№ п/п	Ошибка	Упражнения для устранения ошибки	Методические указания
1.	Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, «тропинке» шириной 20 – 25 см; бег по линии	Смотреть вперед
2.	Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками	Бег прыжками на отрезках 60 – 80 м
3.	Недостаточно высокое поднятие бедра	Бег по дорожке с высоким поднятием бедра через расставленные на расстоянии 80 – 100 см набивные мячи или какие-либо другие предметы	Длина отрезков 50 – 60 м. Упражнение следует выполнять в форме соревнования на двух параллельных дорожках. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не подседали на опорной ноге и не откидывали туловище назад.
4.	Закрепощенность плечевого пояса (недостаточное «скручивание» по оси плеч и оси таза)	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 60 – 80 м

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т.д. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

## Список литературы

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки/ Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 1982, - 176 с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 1984. – 144 с.
3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции. – М.: ВНИИФК, 2003. – с. 86 – 89
4. Легкая атлетика (бег на средние дистанции): Программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть)/ Сост.: Ю.Г.Травин, В.В.Ивочкин. – М.: Советский спорт, 1989. – 12 с.
5. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. – М., 1998, - 79 с.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ/ Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Ю.Ф.Буйлина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
7. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995. – 91 с.
8. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР// Сборник официальных документов и материалов. – 2001. - № 5. – с.27-42.
9. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М. – Воронеж, 1999. – 220 с.