

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа  
муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании Педагогического  
совета МБОУ ДО ДЮСШ  
Протокол №3 от 02.09.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
А.Ф.Ахтямова  
Приказ №70-ОД от 02.09.2021



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по легкой атлетике  
для группы начальной подготовки третьего года обучения  
на 2021-2022 год обучения**

Вид спорта: легкая атлетика

Этап: ГНП-3 (3 год обучения, 9-10 лет)

Количество часов в неделю: 9

Тренер-преподаватель: Хисматуллина Д.И.

Срок реализации программы: 1 год

г. Мелеуз, 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для детско-юношеской спортивной школы г.Мелеуз 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 группе начальной подготовки 3–го года обучения для бегунов на средние и длинные дистанции.

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение легкой атлетике, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

### **Задачи программы:**

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья
- Совершенствование техники избранного вида спорта.
- Подготовка резервов для легкоатлетического спорта.

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно-тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

**Условия реализации программы:** наличие спортивного зала, тренажерного зала, инвентаря для силовых тренировок, тренажеров, перекладины, гимнастических матов, мячей для спортивных и подвижных игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*По общей физической подготовке:* в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:* выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По теоретической подготовке:* знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП и СФП на начало учебного года
ГНП-3	3-ой год	20	9	Выполнение нормативов по ОФП

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Учебно-тренировочный план составлен на одну группу ГНП-3, согласно расписанию.

### Учебно-тренировочный план

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2	ОФП	26	26	26	26	26	26	26	26	26				234
3	СФП	7	8	8	8	9	5	11	8	7				71
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
5	Инструкторская и судейская практика		1		1			1	1					4
6	УТС										39	39	39	117
7	Участие в соревнованиях	1	1	-	1	-	-	1	1	1				6

8	Контрольно-переводные испытания	1	1	1	1	1	1	1	1	1				12
9	Итого часов	39	39	39	39	39	36	42	39	39	39	39	39	468

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для учащихся начальной подготовки теоретический 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. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

### Средства и методы спортивной тренировки юных легкоатлетов в группах начальной подготовки

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.



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	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов 2. Поддержание уровня общей выносливости и активный отдых у всех легкоатлетов 3. Построение специального фундамента у средневикиков и стайеров	Бег, ходьба на лыжах  Бег  Специальные упражнения	1) Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность. То же, но по пересеченной местности (кросс) 2) Прохождение дистанции на местности в относительно равномерном темпе Бег на дистанции на местности в равномерном темпе 3) Непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
2	«Фартлек»	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов  2. Построение специального фундамента у средневикиков 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 средневикиков и стайеров 2. Построение специального фундамента и поддержание его уровня у средневикиков и стайеров	Бег  Бег	1) Непрерывное чередование бега высокой и малой интенсивности 2) Чередование бега повышенной и малой интенсивности
4	Переменный	1. Воспитание специальной	Бег	1) Чередование бега с

		выносливости у спринтеров и средневикиков 2. Воспитание специальной выносливости у средневикиков и стайеров	Бег	ускорениями средней (50 – 60 м) и максимальной интенсивности (50 – 60 м) с короткими замедлениями (50 – 60 м) 2) Чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями бега
5	Темповый	1. Воспитание специальной выносливости у средневикиков 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 средневикиков 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 легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Одновременное выполнение 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 атлетике, спортивные и подвижные игры	Выполнение упражнений в виде игры



Технико-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 поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием 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	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 60 – 80 м

	оси плеч и оси таза)	выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	
--	----------------------	--	--

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.

#### **МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для проведения учебно-тренировочных занятий имеются следующие помещения и объекты:

1. Спортивный зал – 1;
2. Тренажерный зал – 1.



**Инвентарь:**

1. Тренажеры – 7 шт.;
  2. Гимнастические маты – 3 шт.;
  3. Шведская стенка;
  4. Мячи – баскетбольные, футбольные, гандбольные, гимнастические, теннисные;
  5. Скакалки;
  6. Секундомер;
- Личное снаряжение:
1. Кроссовки, спортивная одежда.

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

**Примерные нормативы для зачисления на третий год обучения  
в группу начальной подготовки в беге на средние и длинные дистанции**

Контрольные упражнения	ГНП – 3 (10-11 лет), девочки	ГНП – 3 (10-11 лет), мальчики
30 м с/х, с	5.1	5.0
60 м с/с, с	11	10
Поднимание туловища, мин	30	40
Прыжок в длину с места, см	170	175
1000 м, мин	5.00	4.30

**Переводные нормативы для зачисления на первый год обучения  
в учебно-тренировочную группу в беге на средние и длинные дистанции**

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
30 м с/х, с	5.0	4.8
60 м с/с, с	10	9
Поднимание туловища, мин	40	50
Прыжок в длину с места, см	175	180
1000 м, мин	4.45	4.20

**Личная карточка спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_

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

Спортшкола \_\_\_\_\_  
 Город, \_\_\_\_\_  
 республика \_\_\_\_\_

Группа	Год обучения	Дата обследования	Рост	Вес	Длина стопы	Сила сгибатель кисти	ЖЕЛ	Заключение врача
Начальной подготовки								

Группа	Год обучения	Дата	30 м с/х, с	60 м с/с, с	Поднимание туловища, мин	Прыжок в длину с места, см	1000 м, мин
Начальной подготовки							

### 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. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ/ Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Ю.Ф.Буйлина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
6. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995. – 91 с.