

02-02

Принята на педагогическом совете,  
Протокол № 4  
от 30.08.2019

Утверждаю:  
/ Директор МУДО «ЦДО «Каскад»  
Т.Ю. Захарченко  
« 30 » 08 2019г.

## **Индивидуальная образовательная программа по работе с одарёнными детьми в объединении**

**«Олимп»**

**«Сильный, ловкий, смелый»**

Автор-разработчик программы:  
Князев Юрий Геннадьевич, педагог  
дополнительного образования первой  
квалификационной категории  
Направленность программы:  
физкультурно-спортивная  
Возраст учащегося: 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

г. Волжск  
2019г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней.

При разработке данной программы я опирался на примерную программу по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег», Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания». Индивидуальная образовательная программа «Сильный, ловкий, смелый» предназначена для работы с одарённым учащимся объединения «Олимп» Ахмадиевым Сергеем

Актуальность: в данной программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса в условиях для учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Цель программы: формирование здорового образа жизни учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. В Центре дополнительного образования «Каскад» г. Волжска Республики Марий Эл через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение данного учащегося в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи программы:

*оздоровительные:*

- содействие укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С.;
- формирование правильной осанки при статических позах и передвижениях, обучение рациональному дыханию при выполнении физических упражнений учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С.;

*образовательные:*

- формирование основ естественных движений учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С., а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания;
- подготовка учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. к выполнению государственных требований уровней физической подготовленности;
- приобретение знаний учащимся объединения «Олимп» Ахмадиевым С. по физической культуре и умений применять физические упражнения в режиме дня;

*воспитательные:*

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями у учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С.;
- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями данного учащегося.

## 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий для учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение его особенностей, индивидуальный подход. Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития данного учащегося.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;
- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С.;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание следует направить на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия необходимо строить с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость учащегося.

## 2.1. ГОДОВОЙ ПЛАН

Для успешного усвоения учащимся объединения «Олимп» Ахмадиевым С. широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки учащегося. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

**Занятия проводятся два раза в неделю (35 учебных недель), продолжительность одного занятия составляет 40 минут, что в год составляет 70 часов (70 учебно-тренировочных занятия).**

Для первого и второго годов обучения особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков данного учащегося.

## 3. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основными средствами подготовки учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. являются легкоатлетические упражнения и упражнения из других видов спорта, комплексы круговой тренировки, спортивные игры, гимнастика, акробатика. Это помогает повысить эмоциональность занятий и избежать монотонности и однообразия.

Занятия могут проводиться на стадионе, в спортивном зале, на местности, в парке, в лесу (кроссы).

В занятиях на местности основная часть отводится кроссовому бегу, беговым упражнениям, метанию камней, спортивным и подвижным играм с бегом и прыжками. .

Большое внимание отводится бегу, который является составной частью занятий по прыжкам, многоборью, метанию.

Упражнения в различных видах гладкого и барьерного бега развивают координацию и точность движений, повышают выносливость, скорость и силу нижних конечностей. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть правильным ритмом прыжков, метаний.

Необходимо воспитывать у учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. способность переносить значительные физические и психические нагрузки. Это достигается через систему соревнований и специально подобранных комплексов круговой тренировки.

Критерии оценки деятельности:

- регулярность посещаемости тренировочных занятий учащимся объединения «Олимп» Ахмадиевым С.;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения навыков гигиены и самоконтроля.

### **3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

По теоретическому разделу программы проводятся беседы и лекции. Отдельные пояснения даются в процессе практических занятий.

### **3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

При планировании спортивно-оздоровительной тренировки важно правильно распределить используемые средства и методы, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. В основу тренировочного занятия положена урочная форма.

Тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть – разминка, где включаются общеразвивающие упражнения.

Главная задача основной части – изучение элементов техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки.

Упражнения, направленные на воспитание силы, включают во вторую половину основной части занятия. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В конце основной части даются упражнения на выносливость.

В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма.

## **4. СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Средство – это конкретное содержание действия занимающегося, метод – это способ действий, путь их применения.

В качестве средств физической подготовки применяются: для развития общей выносливости – продолжительный, равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег или игра в баскетбол и футбол; для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки – упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики; для развития ловкости и координации движений – спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

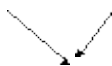
Основной комплекс средств спортивной тренировки составляют физические упражнения, сформированные в соответствии с закономерностями достижения спортивных результатов.



Средства

спортивно-оздоровительной


тренировки





соревновательные подготовительные

упражнения упражнения



обще- специально-

подготовительные подготовительные

Обще-подготовительные упражнения в спортивной тренировке служат основным средством общей подготовки спортсмена. Комплекс этих упражнений разнообразен. При выборе общеподготовительных упражнений одинаково важно соблюдать два требования. Во-первых, они должны быть настолько разнообразными, чтобы в сочетании со специально-подготовительными упражнениями обеспечивать всестороннее развитие физических способностей учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. и систематическое пополнение фонда его двигательных навыков и умений. Во-вторых, состав должен отражать в той или иной мере особенности спортивной специализации, с тем, чтобы облегчить перенос эффекта этих упражнений на избранную спортивную специализацию (перенос тренированности).

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, имеющие существенное сходство с избранной спортивной специализацией. Например, в тренировке бегуна — это бег по отрезкам соревновательной дистанции со скоростью, близкой к соревновательной, или бег по дистанции, несколько превышающей соревновательную. Специально-подготовительные упражнения по сравнению с соревновательными позволяют осуществить более избирательное, а в определенном отношении и более эффективное воздействие на отдельные качества, способности и навыки данного учащегося, необходимые в избранной спортивной специализации.

Соревновательные упражнения — это те самые целостные действия, которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в том же виде, что и в условиях состязаний по избранной спортивной специализации. Например, для спринтеров — это бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта. Значение соревновательных упражнений в подготовке этого учащегося определяется тем, что они представляют собой единственное средство, позволяющее воссоздать всю совокупность специфических требований по избранной спортивной специализации, и тем стимулировать развитие специальной тренированности. Эти упражнения, следовательно, не могут быть заменены в тренировке никакими другими, но удельный вес их в ней сравнительно невелик, поскольку они предъявляют к учащемуся особенно высокие требования и вместе с тем ограничены, как правило, по широте воздействия.

Методы спортивно-оздоровительной тренировки делят условно на группы: словесные, наглядные и практические. Методы для тренировочных занятий следует подбирать так, чтобы они соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям, уровню подготовленности занимающихся.

Словесные методы — это рассказ, объяснение, беседа, подсказка, команда и т.д. Эти методы должны использоваться в лаконичной, доступной форме и сочетаться с наглядными методами.

Наглядные методы — это, в первую очередь, правильный в методическом отношении показ упражнений и их элементов самим тренером. Также широко используют наглядные пособия.

Практические методы условно разделены на две основные подгруппы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для легкой атлетики;
- методы, направленные на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны и применение их в неразрывном единстве, обеспечивает эффективное решение задач тренировочных занятий.

Среди методов, направленных на освоение спортивной техники, выделяют:

- метод расчленённо–конструктивного разучивания, он применяется при разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные с последовательным объединением частей в целое;
- метод целостно-конструктивного разучивания, который применяется при разучивании относительно простых упражнений, а также сложных, разделение которых на части невозможно.

При использовании методов разучивания движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. *Подводящие упражнения*, как бы подводят к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. *Имитационные упражнения* широко используются при совершенствовании технического мастерства, создавая представление о технике спортивного упражнения, облегчая процесс его усвоения и обеспечивая эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями. Например, в тренировке метателя в качестве имитационного упражнения используется выполнение целостного действия перед зеркалом без выпуска снаряда, акцентируя внимание на отдельные элементы движения, контролируя их точность.

Среди методов, направленных на развитие двигательных качеств, выделяют:

- непрерывный метод, характеризующийся однократным непрерывным выполнением тренировочной работы;
- интервальный метод, предусматривающий выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

В качестве других самостоятельных методов выделяют игровой и соревновательный.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и требует от учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. проявления инициативы, самостоятельности, высоких координационных способностей.

Соревновательный метод наиболее эффективен при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами, предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса.

При выборе тренировочных упражнений необходимо шире использовать возможность по созданию положительного эмоционального фона. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление.

## **5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма учащегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

### **5.1 Упражнения без предметов**

- Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:
  - а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
  - б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

- Упражнения для развития мышц туловища:

а) наклоны вперед, назад, в стороны;

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

- Упражнения для развития мышц ног:

а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;

б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;

г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и спрыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

- Упражнения общего воздействия.

- Упражнения на расслабление мышц:

а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;

б) постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

## 5.2. Акробатические упражнения:

а) стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста.

## 5.3. Упражнения с партнером:

а) с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

б) с сопротивлением партнера и использованием веса партнера с воздействием на различные группы мышц;

в) перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

## 5.4. Упражнения с предметами:

- Упражнения с набивными мячами:

а) из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;

д) лежа на спине – броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;

е) передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;

- Упражнения с палкой:

а) в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной.

- Упражнения со скакалкой:

а) прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;

б) различные эстафеты.

- Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)

а) висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;

б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;

в) простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, выпрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;

г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

- Упражнения с отягощениями:

а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения;

б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

- Спортивные игры:

а) двусторонние игры в футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

- Коньки и упражнения из других видов спорта:

а) применяются для улучшения здоровья учащегося, развития сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и для разнообразия содержания тренировочных занятий.

С возрастом и ростом мастерства учащегося количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые способствуют специализации, т.е. упражнения специальной физической подготовки.

## **6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп вышеназванного учащегося, приобретение им тех двигательных навыков, которые обеспечат успешное овладение техникой и рост результатов по избранной специализации. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т.п.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

1. Скоростно-силовые–движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.
2. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств – 4 группы упражнений:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц.

Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения.



Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу.

Общая выносливость приобретает посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинаям легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы.

Общая выносливость способствует повышению работоспособности учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С., улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками учащийся отдыхает активно, выполняя бег «трусцой».

Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегуна на средние и длинные дистанции.

Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут.

Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции – медленнее и дольше.

## **7. ПРИМЕРНАЯ ГРУППИРОВКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.**

### **КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Спортивная ходьба – обычная ходьба, но при которой спортсмен обязан ни на мгновение не терять соприкосновения с дорожкой (фаза полета свидетельствует о переходе на бег). Циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег – естественный способ ускоренного передвижения. Делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м.), специальной выносливости.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный бег, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Кроссовый бег – бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне.

Легкоатлетические прыжки – по структуре смешанный вид и делятся на два вида: 1) прыжки через вертикальное препятствие (прыжки в высоту и прыжки с шестом), 2) прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок).

Легкоатлетические метания – по структуре одноактные или ациклические, требуют от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Их можно разделить на следующие группы: 1) метания снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копьё, 1500м. У женщин в семиборье входят: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копьё, 800м.

## **8. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Любая двигательная деятельность человека состоит из определенных двигательных действий, состоящих из конкретных движений. Человек выполняет множество разнообразных движений, которые будут не похожи у разных людей. Это в первую очередь зависит от строения суставов, расположения мышц и мышечных групп, активности центральной нервной системы и многих других факторов.

Все разнообразные движения человека объединяются одним основным понятием «техника». Техника движений может быть естественной и спортивной. Идет человек на работу, делает утреннюю пробежку - это естественная техника движений. Для того чтобы выиграть соревнование, победить соперника, применяется спортивная техника движений, которая требует проявления максимальных возможностей человеческого организма.

Спортивная техника движений носит целостный характер и в то же время она может разделяться на фазы: главную и вспомогательную.

Главная фаза - это ведущий элемент, где происходит реализация целевого назначения всего двигательного действия. В беге - это фаза заднего толчка бегового шага, в прыжках - фаза отталкивания, в метаниях - фаза финального движения, то есть самого толчка или броска снаряда.

Вспомогательные фазы создают оптимальные условия для выполнения главной фазы или помогают наиболее эффективно достичь цели после ее выполнения. В беге на короткие дистанции, например, это старт и стартовый разбег, в прыжках в длину - фаза полета, в высоту - переход через планку, в метании гранаты - бросковые шаги.

Для достижения наилучшего результата необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

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. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

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 и многое другое.

### **8.1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ**

Ходьба - естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается более высокой скоростью передвижения, ограничением техники передвижения правилами соревнований и другими техническими моментами.

Методические рекомендации: в спортивной ходьбе не должно быть фазы полета, то есть всегда должен быть контакт с опорой. Опорная нога в момент вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе, то есть спортсмен передвигается на прямых ногах.

Движения рук в спортивной ходьбе помогают увеличивать частоту шагов, поэтому мышцы верхнеплечевого пояса усиленно работают. Движения рук осуществляются следующим образом: руки согнуты в локтевых суставах под углом 90 градусов к направлению движения ходока; пальцы рук полусжаты, мышцы плеч расслаблены. Во время ходьбы в работу включаются все группы мышц человека, а сердечно-сосудистая система работает в самом оптимальном режиме.

Спортивная ходьба связана с проявлением таких качеств как выносливость, быстрота, координация движений, также необходимы гибкость в нижних конечностях, высокая подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах, сильные мышцы спины и сильная, хорошо растянутая мускулатура подвздошной части живота.

## **8.2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕГА**

Обучение технике беговых видов лучше всего начинать с техники бега на средние и длинные дистанции. Скорость в этих видах относительно невысокая, но в то же время здесь сохраняется общая визуальная техника бега, присущая всем его разновидностям.

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции - 3000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

Структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции. Основная задача - сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму.

Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться: высокой скорости передвижения; сохранение этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; свободы и естественности в каждом движении.

### **8.2.1. ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, при этом используются стартовые колодки (станки).

Методические рекомендации: расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей. В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

При обычном старте для начинающих спортсменов расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени.

При растянутом старте расстояние от стартовой линии до первой колодки от 2-х до 3-х стоп, от первой до второй колодки - от 1,5 до 2-х стоп.

При сближенном старте расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 стопы, от первой до второй - одна стопа.

При узком старте расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше.

Применение старта зависит от индивидуальных возможностей учащегося объединения «Олимп» Азхмадиева С., в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал.

По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, то есть занимает пятиопорное

положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч, взгляд направлен на расстояние 1 метр за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта, стопы опираются на поверхность колодок так, чтобы носок обуви касался поверхности дорожки.

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз, плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун в положении стартовой готовности не должен быть излишне напряжен и скован, но в то же время он должен находиться в состоянии сжатой пружины, готовой по команде стартовать, тем более что промежуток между командами «Внимание!» и «Марш!» не оговорен правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт. Услышав стартовый сигнал, бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах. Руки работают разноименно, но допускается движение рук одноименно и с частотой выше, чем частота ног.

Начинающим бегунам можно дать образное сравнение, будто они толкают вагонетку: чем острее угол толкания, тем больше усилий они прикладывают для создания скорости.

Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача - как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем начинает подъем туловища, важно постепенно поднимать туловище, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона.

Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10-15 градусов по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо - вперед, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные, руки движутся разноименно, кисти свободно, без напряжения сжаты в кулак. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений..

Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее.

Методические рекомендации: бег по дистанции заканчивается в тот момент, когда бегун касается створа финиша, то есть воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости.

В беге на 200 м имеются некоторые технические особенности. Спортсмены стартуют с виража и первую половину дистанции бегут по повороту дорожки, то есть чем выше скорость, тем больше наклон тела.

Бег на 400 м или «длинный спринт» также имеет свои особенности. Начинающие бегуны и спринтеры невысокой квалификации должны стремиться к равномерному бегу по всей дистанции, выполняя его свободно и без лишних усилий.

### **8.2.2. ТЕХНИКА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА**

В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

- эстафетный бег, проводимый на стадионе: 4x100 м, 4x400 м;

- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов;
- эстафеты, проводимые вне стадиона. Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками.

Техника бега по дистанции в эстафетах не отличается от техники бега соответствующих видов. Особенностью техники эстафетного бега является техника передачи эстафетной палочки на высокой скорости.

Методические рекомендации: существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу - вверх и сверху - вниз.

При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу- вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху - вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу. Бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты, не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость.

### **8.3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ**

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида:

- прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту);
- прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок).

Прыжок можно разделить на составные части:

- разбег и подготовка к отталкиванию - от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;
- отталкивание - с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания;
- полет - с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления;
- приземление - с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Методические рекомендации: основные задачи разбега - придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега, соответствующую прыжку и создать оптимальные условия для фазы отталкивания. Прыгун может начинать разбег или с места, как бы стартуя, или же с подхода до контрольной отметки начала разбега. Необходимо точно попасть на место отталкивания толчковой ногой, поэтому разбег, его ритм и все движения должны быть постоянными. При равноускоренном разбеге прыгун постепенно набирает скорость, увеличивая ее до оптимальной на последних шагах разбега. При разбеге с поддержанием скорости прыгун почти сразу на первых шагах набирает оптимальную скорость, поддерживает ее на протяжении всего разбега, несколько увеличивая в конце, на последних шагах.

В прыжках в длину с разбега при подготовке к отталкиванию происходит некоторое уменьшение длины последних шагов и увеличение их частоты.

В прыжках в высоту с разбега («перешагивание», «перекат») подготовка к отталкиванию происходит на последних двух шагах, когда маховая нога делает более длинный шаг, а толчковая нога делает более короткий быстрый шаг.

Отталкивание - основная фаза любого прыжка. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная.

Методические рекомендации: одним из факторов, определяющих эффективность перевода горизонтальной скорости в вертикальную, является угол постановки толчковой ноги. Во всех прыжках на место отталкивания нога ставится быстро, энергично и жестко, в момент соприкосновения стопы с опорой она должна быть выпрямлена в коленном суставе.

Угол, образующийся вектором начальной скорости вылета тела прыгуна и горизонтом, называется углом вылета. Угол вылета зависит от угла постановки толчковой ноги и величины мышечных усилий в момент перевода скорости.

Полет - фаза целостного действия прыжка является безопорной (кроме прыжка с шестом, который мы не рассматриваем). Движениями звеньев тела в полете можно или создать оптимальные условия полета, либо нарушить их, и тем самым снизить результативность прыжка.

Приземление - это завершающая фаза прыжка. Цель любого приземления - создание безопасных условий спортсмену, исключающих получение различных травм.

### **8.3.1. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА**

Прыжок в высоту с разбега – это координационно-сложный вид, предъявляющий высокие требования к физическим возможностям спортсменов.

В программе раскрыты два стиля прыжков в высоту - «перешагивание» и «перекат»:

- способ «перешагивание» является самым древним из всех стилей. Применяется на начальном этапе занятий легкой атлетикой.

Методические рекомендации: разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45 градусов. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70-80 см от проекции планки. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, в высшей точке может слегка согнуться в колене. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. Главное, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку, опустить почти прямую маховую ногу на место приземления.

- способ «перекат», ранее именовавшийся «хорайн», названный по имени американского прыгуна Д. Хорайна. Позже стиль получил название «перекат».

Методические рекомендации: разбег выполняется под углом к планке в 30-45 градусов. Отталкивание происходит ближней к планке ногой. После отталкивания прыгун подтягивает толчковую ногу и прижимает ее к маховой ноге. Во время взлета прыгун находится грудью к планке, он переходит ее тем боком, что и толчковая нога. При переходе через планку руки, опускаясь вниз, помогают развернуть туловище грудью вниз, маховая нога находится на уровне туловища. Приземление происходит на толчковую ногу и по необходимости на руки.

### **8.3.2. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С МЕСТА**

Техника прыжка в длину с места делится на:

-подготовку к отталкиванию;

-отталкивание;

-полет;

-приземление.

Методические рекомендации: при подготовке к отталкиванию спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз - назад, одновременно опускаясь на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись, как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди.

Руки при этом отводятся назад - вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

### **8.3.3. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА**

В программе раскрыты два стиля прыжков в длину с разбега - прыжок «согнув ноги» и «ножницы».

Прыжки в длину с разбега делятся на 4 фазы: разбег, отталкивание, фаза полета и приземление.

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Методические рекомендации: существуют следующие варианты начала разбега: с места и с подхода, а также с постепенным набором скорости и резким началом. Необходимо приучать спортсмена к стандартному началу разбега и не менять его без предварительной подготовки.

При начале разбега с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую - сзади на носке.

Когда спортсмен выполняет начало разбега с движения, важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. При четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

При наборе скорости разбега прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Необходимо упругое отталкивание при каждом шаге, контроль своих движений, выполнение бега по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

В подготовке к отталкиванию на последних 3-4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении вперед-вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребаящим» движением назад на полную стопу.

Отталкивание начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.

Оптимальный угол постановки толчковой ноги - около 70 градусов, нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинающим прыгунам не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене. Цель отталкивания - придать телу начальную скорость.

Полет начинается от места отталкивания, при этом все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления.

Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге, где толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги» наиболее простая.

Методические рекомендации: после взлета в положении шага, толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу.

Прыжок способом «ножницы» - самый сложный, более точное название этого способа «бег по воздуху». Отличительной чертой данного прыжка от других прыжков является выполнение в фазе «полета» 2-3-х шагов.

Методические рекомендации: из положения шага в полете маховая нога, выпрямляясь, опускается вниз -назад, толчковая нога выводится вперед, затем маховая нога, двигаясь назад, сгибается в коленном суставе, а толчковая нога выносится бедром вперед, согнутая в коленном суставе. После этого маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед, присоединяясь к толчковой ноге, и обе ноги, выпрямляясь в коленных суставах принимают положение перед приземлением.

Приземление - это заключительная часть прыжка. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.

Повышение результативности в прыжках в длину с разбега зависит от силы ног, скорости разбега, быстроты отталкивания и координационных способностей прыгуна.

#### **8.3.4. ТЕХНИКА ТРОЙНОГО ПРЫЖКА**

Тройной прыжок можно условно разделить на:

- скачок;
- шаг;
- прыжок.

«Скачок» выполняется с толчковой ноги с приземлением на толчковую, «шаг» - с толчковой на маховую, «прыжок» - с маховой ноги с приземлением на обе ноги. Третий элемент («прыжок») правилами соревнований разрешается выполнять любым способом прыжка в длину (согнув ноги, прогнувшись, прогнувшись - ножницы, ножницы).

Методические рекомендации: Скачок. После отталкивания спортсмен принимает положение в «шаге». Для увеличения фазы полета в «шаге» широко разводятся бедра и высоко поднимается колено маховой ноги, туловище прямое, с незначительным наклоном вперед. После этого оставленная далеко сзади толчковая нога энергичным махом выводится вперед, а маховая - также активным движением голени и бедра отводится назад (смена положения ног).

Шаг. С постановкой толчковой ноги на грунт начинается второе отталкивание. Мощное отталкивание позволяет выполнить более длинный полет в «шаге» и увеличить угол вылета. После энергичного и длинного полета в «шаге» в средней части полета спортсмен несколько группируется - наклоняет туловище вперед, отводит руки назад с еще большим разведением бедер для того, чтобы выполнить «загребуще-протягивающее» отталкивание с широким махом руками.

Прыжок. Отталкивание производится маховой ногой. Толчковая нога и руки активным маховым движением выводятся вперед-вверх, плечи подаются вперед и прыгун принимает положение в «шаге». Затем прыгун, не наклоняя туловище вперед, подтягивает маховую ногу к толчковой, подтягивает обе ноги коленями к груди с одновременным отведением рук назад-вниз в стороны, не отводя колени от груди, наклоняет туловище вперед и принимает положение группировки, как в прыжке в длину, способом «согнув ноги». В момент касания пятками грунта, стопы сгибаются, как бы закапываются в песок, руки выводятся вперед.

#### **8.4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЙ**

В легкой атлетике четыре вида метаний, техника исполнения которых зависит от формы и массы снаряда. Легкое копьё легче метнуть из-за головы; ядро, имеющее форму шара и довольно тяжелое, легче толкнуть; диск, напоминающий выпуклую с двух сторон тарелку, метают одной рукой с поворота; молот, имеющий ручку с тросом, метают раскручивая.

Условно целостное действие метания можно разделить на:

- разбег;
- финальное усилие;
- торможение.



Разбег можно разделить на три части: предварительный разбег, шаги отведения снаряда, заключительная часть разбега.

Методические рекомендации: предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10-14 беговых шагов. Длина шага несколько меньше длины шага в спринтерском беге. Бег выполняется свободно, без напряжения, упруго держась на передней части стопы.

Отведение снаряда начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку. Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: «скрестный» шаг и постановка ноги в упор.

Финальное усилие начинается после постановки левой ноги в упор, когда начинается торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед - вверх через прямую левую ногу.

Торможение начинается после выпуска снаряда, хотя спортсмен продолжает движение вперед, ему необходимо остановиться, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад, чуть верхи слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5-2 м от линии броска.

#### **8.4.1. ТЕХНИКА МЕТАНИЯ КОПЬЯ, ГРАНАТЫ И МАЛОГО МЯЧА**

Техника метания копья может быть полностью применена в технике метания гранаты и в технике метания малого мяча.

Методические рекомендации: Держание копья выполняется двумя способами: захват края обмотки указательным и большим пальцами; захват края обмотки средним и большим пальцами. Остальные пальцы в обоих случаях располагаются на обмотке, удерживающейся в ладонной впадине. Разбег у метателей копья состоит из 14-17 беговых шагов, 4-6 из которых приходятся на бросковые шаги. Предварительная часть разбега у метателей копья начинается с постепенным увеличением его скорости. Максимальной скорости спортсмен достигает к началу бросковых шагов. После предварительной части разбега, наступив левой ногой на контрольную отметку, спортсмен начинает выполнять бросковые шаги. В этой части разбега спортсмен производит подготовку к финальному движению. На первых 2-4 шагах метатель отводит копье назад в положение замаха, из которого производится бросок. Отведение руки в это положение осуществляется прямо-назад или вперед-вниз-назад-вверх. После отведения руки назад спортсмен начинает подготовку к финальному движению. Важнейшей деталью в подготовке к выполнению финального движения является обгон туловища ногами и тазом, что обеспечивает оптимальное положение спортсмена для выполнения броска - положение наклона туловища назад. Наиболее значимой деталью техники при подготовке к выполнению финального движения является скрестный шаг. Он выполняется акцентированным движением с левой ноги на правую. Правая нога при этом проносится скрестно перед левой, с высоко поднятым бедром, что создает условия для обгона туловища ногами и тазом и «скручиванию» туловища по отношению к тазу и ногам. Важно, чтобы при выполнении скрестного шага левая рука выполнила движение вперед-вправо перед грудью с большой амплитудой, что способствует более закрытому положению копьеметателя перед броском. После выпуска копья спортсмен стремится сохранить равновесие, не выходить вперед за ограничительную линию. Для этого выполняется активная смена ног со следующим энергичным упором правой ногой.

В технике метания гранаты и малого мяча отличаются лишь способы держания снарядов. Держание гранаты.

Методические рекомендации: граната держится за дальний конец ручки, захватывая его четырьмя пальцами, мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату вдоль оси.

Держание малого мяча.

Методические рекомендации: мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец - с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе.

#### **8.4.2. ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ДИСКА**

Метание диска можно условно разделить на:

- держание снаряда;
- подготовка к повороту;
- поворот;
- финальное усилие.

Метание диска производится из круга диаметром 250 см, ограниченного кольцом из твердого материала. Сектор для метания имеет угол  $45^\circ$ , вершина его находится в центре круга. Дальность броска определяется расстоянием от внутренней стороны кольца до ближайшей отметки в секторе, оставленной диском в момент соприкосновения с грунтом.

Методические рекомендации: Держание диска. В опущенной руке диск должен опираться ободом на ногтевые фаланги слегка согнутых пальцев, кроме большого, который касается плоскости диска. Кисть при этом немного согнута в лучезапястном суставе. Верхняя часть обода диска касается предплечья. Пальцы не следует ни плотно прижимать друг к другу, ни напряженно разводить, так как в обоих случаях управление диском ухудшается.

Подготовка к повороту. Исходное положение для поворота метатель занимает у задней части круга. Положение тела по отношению к направлению метания может иметь некоторые различия. Выгоднее всего становится спиной к направлению метания. В исходном положении стоя спиной ноги ставятся на ширине плеч или несколько шире на одинаковом расстоянии от диаметра круга, совпадающего с направлением метания. Во время подготовки к метанию туловище и ноги слегка согнуты. Готовясь к повороту, метатель делает расслабленной рукой с диском замах по дуге вправо-назад, которому могут предшествовать предварительные размахивания.

Поворот. Поворот необходим для развития скорости движения метателя на ограниченной площади круга. При выполнении поворота перед метателем стоят задачи: а) добиться наибольшей скорости движения, которую можно эффективно использовать в финальном усилии; б) подготовиться к проведению финального усилия – создать наиболее выгодные условия для его выполнения.

Для повышения скорости поворота метатель использует поочередное отталкивание ногами и выведение правой ноги махом вперед в фазе опоры.

При метании правой рукой поворот в метании диска начинается с вращения на передней части стопы левой ноги коленом наружу, сопровождаемого поворотом всего тела. В конце отталкивания левой ногой разведение бедер в шаге достигает наибольшей величины. Правая согнутая нога ставится на грунт с передней части стопы. Это происходит в момент, когда метатель повернут правым боком в сторону броска. В момент приземления на правую ногу метатель находится в положении шага с отведенной назад (в сторону метания) левой ногой, его плечевой пояс повернут направо по отношению к тазу, правая рука с диском находится сзади примерно на высоте плечевого сустава, туловище остается слегка наклоненным вперед, левая рука перед грудью.

Финальное усилие. Линия плеч к моменту выпуска диска выводится на одну плоскость с тазом. В свою очередь, рука с диском, находящаяся сзади, выводится с окончанием поворота плечевого пояса налево.

левая нога ставится (у передней части круга) слегка согнутой, с передней части внутренней стороны подошвы. Следы ног (левая при исходном положении, правая и левая в положении для финального усилия) находятся почти на одной линии, если правая нога ставится в центре круга. С постановкой левой ноги начинается вращение тела вокруг оси, проходящей через стопу левой ноги и левое плечо, одновременно с поступательным движением в сторону метания. При быстром отталкивании левая нога покидает опору одновременно с выпуском диска. Для уточнения действий дискобола в фазе финального усилия (при броске) необходимо представить их протекание в едином скоротечном двигательном акте, вытекающем из предыдущих действий в повороте.

### **8.5. ТЕХНИКА ТОЛКАНИЯ ЯДРА**

Технику толкания ядра можно условно разделить на:

- держание снаряда;
- стартовый разгон;
- скачок;
- финальный разгон;
- заключительная фаза.

Ядро толкания представляет собой металлический шар весом 3, 4, 5, 6 и 7, 257 кг. (в зависимости от пола и возраста занимающихся). В соответствии с правилами соревнований толкание ядра выполняется одной рукой от плеча, со скачка и с поворота, в пределах круга.

Методические рекомендации: Держание ядра. В руке шаровидная форма ядра располагается таким образом, чтобы основная опорная функция приходилась на основание указательного, среднего и безымянного пальцев при максимальном давлении на основание среднего пальца. Большой палец и мизинец свободно накладываются на поверхность ядра и обеспечивают его поперечное равновесие.

Фаза стартового разгона. Длина пути стартового разгона в толкании ядра значительно ограничена способом держания снаряда и размером соревновательного пространства. При толкании ядра с линейным махом спортсмен занимает исходное положение в задней части круга спиной к сегменту. Масса тела равномерно располагается на правой ноге (при одноименной толкающей руке), стопа которой вплотную ставится к ободу круга. Левая нога отставлена назад и носком касается поверхности круга, позволяя метателю сохранять в этот момент устойчивое двухопорное положение. Голова и туловище занимают вертикальную позицию, слегка согнутая левая рука поднята вперед-вверх. Подготовительные движения толкателя ядра начинаются с плавного наклона туловища вперед и почти одновременного подъема левой ноги. Левая рука по дуге опускается вниз. Конечная поза замаха характеризуется достаточным наклоном туловища к правой ноге, приподнятой на 0,3-0,4м над поверхностью круга слегка согнутой левой ногой, расположением ядра чуть выше уровня тазобедренных суставов и выведением его за пределы круга. Затем спортсмен выполняет следующий технический элемент – группировку. Он одновременно наклоняет туловище, практически до горизонтального положения, сгибает правую ногу в коленном и голеностопном суставах и подтягивает, сгибая левую ногу коленом к голени правой.

Скачок начинается с махового движения левой ноги, которая, разгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, направляется в сторону сегмента. Активное отталкивание правой ногой толкатель должен начинать при разведении бедер, заканчивая его перекатом стопы через пятку либо отталкиванием с носка. Маховое движение левой ноги проворачивает таз в сторону метания, и его фронтальная ось может сместиться в этом направлении. В безопорном положении (фаза скачка) скорость ядра практически не меняется, поскольку на спортсмена действует только сила тяжести. Организация данного движения связана с одновременным сгибанием правого бедра и голени. Перед постановкой ноги на опору многие толкатели ядра выполняют встречное к опоре ее разгибание, что способствует активному началу следующего элемента.

Фаза финального разгона в толкании ядра реализуется за движения отдельных звеньев тела в определенной последовательности. Экспериментальные исследования позволили установить наиболее рациональный вариант разгибания основных звеньев тела в этой фазе: правый коленный сустав – правый тазобедренный сустав – левый коленный сустав – локтевой сустав правой руки. Активное разгибание левой ноги начинается в тот момент, когда правая заканчивает свое ускоряющее действие, не разгибаясь, однако полностью сохраняя хороший контакт с опорой. С этого времени правая нога меняет свою функцию и за счет пассивного скольжения стопы по опоре участвует в торможении нижних звеньев и таза. Толкатель ядра начинает быстрый и мощный поворот плечевого пояса в сторону метания, эффективно дополняемый энергией, накопленной в специфических мышцах туловища в начале движения.

Заключительная фаза финального разгона начинается предельно мощным разгибанием правой руки в локтевом суставе, который не должен опускаться вниз. Слегка опережая это движение, левая рука приводится к туловищу и способствует фиксации левого плеча. Подбородок немного поднимается вверх, а голова может незначительно наклониться влево для выведения вперед правого плеча. Выпуск снаряда происходит за счет активности мышц – сгибателей кисти и пальцев, в значительной мере создаваемой их предварительным растягиванием. Закончив выталкивание снаряда, толкателей ядра производит активную смену ног прыжком и выполняет упор в сегмент правой ногой.

## **9. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Для успешного изучения широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С.

Годовой план составлен в соответствии с физической подготовленностью этого учащегося и сроком обучения.

**Для первого и второго годов обучения** особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С..

**Для третьего года обучения** физическая подготовка должна стать более специализированной: учащийся продолжает совершенствовать физические возможности, доводятся до оптимального уровня физическое развитие и физическая подготовленность, создается разносторонний функциональный потенциал.

В ходе реализации индивидуальной образовательной программы «Сильный, ловкий, смелый», главным результатом является повышение уровня физической подготовленности, рост спортивных достижений, степень освоения практических навыков и умений на основы научных знаний учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С..

### **Планируемые результаты учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. На 1-ом году обучения:**

**Данный учащийся должен знать и иметь представление:**

- о правилах поведения в спортивном зале;
- о возникновение и развитие различных видов легкой атлетики;
- названия спортивного инвентаря и их значение;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- о здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- названия и правила спортивных игр;

- о значении занятий на свежем воздухе;
- о технике бега на короткие дистанции;
- о технике бега на средние и длинные дистанции;
- о технике бега по повороту;
- о технике передачи эстафеты.

**Этот учащийся должен уметь:**

**Развитие скоростных способностей:** уметь выполнять специально беговые упражнения (СБУ); бег с высокого старта; бег с низкого старта; бег с высокого старта на выигрыш 30, 60, 100, 200, 500, 1000м.; бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте; бег на месте без упора с максимальной частотой; бег в упоре с максимальной частотой; бег по кругу с наклоном туловища внутрь круга, догоняя партнера 50, 100, 150, 200м.; бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.

**Развитие силовых способностей:** уметь выполнять броски н/мяча различными способами; выпрыгивание из приседа на двух ногах без отягощения; прыжки на двух ногах на упругой стопе через н/мячи; упражнения на тренажерах на развитие мышц задней поверхности бедра; упражнения на тренажерах на развитие мышц передней поверхности бедра; поднятие бедра с отягощением; полуприседания с грифом; бег с отягощением на поясе.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** уметь выполнять прыжки через колеса с продвижением вперед, различными способами; преодоление полосы препятствий; прыжки через г/скамейку с продвижением вперед, различными способами; прыжки на г/скамейку; бег по лестнице через одну ступеньку; бег по лестнице через две ступеньки; бег по лестнице через две ступеньки с последующим ускорением; прыжки через скакалку различными способами на месте с продвижением вперед; бег с сопротивлением партнера 10м. с последующим ускорением 15м.

Развитие выносливости: пробегать в среднем темпе 15-25 мин.

**Планируемые результаты учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. На 2-ом году обучения:**

**Данный учащийся должен знать и иметь представление:**

- о правилах поведения в спортивном зале;
- о возникновении и развитии различных видов легкой атлетики;
- названия спортивного инвентаря и их значение;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- о здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- названия и правила спортивных игр;
- о значении занятий на свежем воздухе;
- о технике бега на короткие дистанции;
- о технике бега на средние и длинные дистанции;
- о технике бега по повороту;
- о технике передачи эстафеты.

**Этот учащийся должны уметь:**

**Развитие скоростных способностей:** уметь выполнять специально беговые упражнения (СБУ); бег с высокого старта; бег с низкого старта; бег с высокого старта на выигрыш 30, 60, 100, 200, 500, 1000м.; бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте; бег на месте без упора с максимальной частотой; бег в упоре с максимальной частотой; бег по кругу с наклоном туловища внутрь круга, догоняя партнера 50, 100, 150, 200м.; бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.

**Развитие силовых способностей:** уметь выполнять броски н/мяча различными способами; выпрыгивание из приседа на двух ногах без отягощения; прыжки на двух ногах на упругой стопе через н/мячи; упражнения на тренажерах на развитие мышц задней поверхности бедра; упражнения на тренажерах на развитие мышц передней

поверхности бедра; поднятие бедра с отягощением; полуприседания с грифом; бег с отягощением на поясе.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** уметь выполнять прыжки через колеса с продвижением вперед, различными способами; преодоление полосы препятствий; прыжки через г/скамейку с продвижением вперед, различными способами; прыжки на г/скамейку; бег по лестнице через одну ступеньку; бег по лестнице через две ступеньки; бег по лестнице через две ступеньки с последующим ускорением; прыжки через скакалку различными способами на месте с продвижением вперед; бег с сопротивлением партнера 10м. с последующим ускорением 25м.

Развитие выносливости: пробегать в среднем темпе 25-30 мин.

**Планируемые результаты учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С. На 3-ем году обучения:**

**Учащийся объединения «Олимп» Ахмадиев С. должен знать и иметь представление:**

- о правилах поведения в спортивном зале;
- о возникновении и развитии различных видов легкой атлетики;
- названия спортивного инвентаря и их значение;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- о здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- названия и правила спортивных игр;
- о значении занятий на свежем воздухе;
- о технике бега на короткие, средние и длинные дистанции;
- о технике бега по повороту;
- о технике передачи эстафеты.

**Данный учащийся должен уметь:**

**Развитие скоростных способностей:** уметь выполнять специально беговые упражнения; бег с высокого старта; бег с низкого старта; бег с высокого старта на выигрыш 30, 60, 100, 200, 400, 500, 800, 1000м.; бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте; бег на месте без упора с максимальной частотой; бег в упоре с максимальной частотой; бег по кругу с наклоном туловища внутрь круга, догоняя партнера 50, 100, 150, 200, 250м.; бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.

**Развитие силовых способностей:** уметь выполнять броски н/мяча различными способами; выпрыгивание из приседа на двух ногах с отягощением; прыжки на двух ногах на упругой стопе через н/мячи; упражнения на тренажерах на развитие мышц задней поверхности бедра; упражнения на тренажерах на развитие мышц передней поверхности бедра; поднятие бедра с отягощением; полуприседания с грифом; бег с отягощением на поясе; упражнения на укрепление мышц стопы.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** уметь выполнять прыжки через колеса с продвижением вперед, различными способами; преодоление полосы препятствий; прыжки через г/скамейку с продвижением вперед, различными способами; прыжки на г/скамейку; бег по лестнице через одну ступеньку; бег по лестнице через две ступеньки; бег по лестнице через две ступеньки с последующим ускорением; прыжки через скакалку различными способами на месте с продвижением вперед; бег с сопротивлением партнера 15м. с последующим ускорением 15м.

**Развитие выносливости:** пробегать в среднем темпе 35-40 мин.

**Этот учащийся должен демонстрировать:**

1. Бег 30м с высокого старта
2. Прыжок в длину с места
3. Бег в течение 6 минут
4. Поднятие туловища из положения лежа на спине
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Система контроля позволяет оценить эффективность средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С.

При выборе контрольных тестов необходимо исходить из надежности, информативности и эквивалентности контрольных упражнений. Вместе с тем средства контроля должны быть доступны и минимальны, так как тренеру приходится лично тестировать данного учащегося.

Для оценки основных показателей физической подготовки используются бег на 30 метров с высокого старта, прыжок в длину с места, бег в течение 6 минут.

**Бег 30м с высокого старта используется для оценки скоростных возможностей этого учащегося.**

Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости.

Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1м.

Поднимание туловища из положения лежа и сгибание рук в упоре лежа, используются для оценки силовой выносливости.

## ГОДОВОЙ ПЛАН

### 6

#### *Практический раздел:*

#### **1.Общая физическая подготовка:**

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения с партнером

5  
5  
5

**Всего часов:**

**15**

#### **2. Специальная физическая подготовка:**

- развитие скоростных способностей;
- развитие силовых способностей;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие выносливости.

3  
3  
4  
4

**Всего часов:**

**14**

#### **3. Техничко-тактическая подготовка:**

- основы техники бега;
- основы техники метания;
- основы техники прыжков.

6

2

	2
<b>Всего часов:</b>	<b>10</b>
<b>4. Спортивные игры</b>	<b>15</b>
<b>5. Участие в соревнованиях</b>	<b>10</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>70</b>

### **Использованная литература**

#### **Литература, использованная при разработке программы:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание. Москва «Просвещение» 2007г.
2. Концепция практико-ориентированного мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи образовательных учреждений ХМАО-Югры., Бекреев Д.П., Младенцев А.В. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов.- Выпуск 7/ отв.ред. Ефремов А.В.- Ханты-Мансийск: РИО ИРО, 2009.- 336с.
3. Некоторые подходы к организации содержания дополнительного урока физической культуры с оздоровительной направленностью, Д.П. Бекреев и др. Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2т. Т 1/ под ред. С.И. Логинова; Сургут, гос.ун-т ХМАО-Югры.- ИЦ СурГУ, 2009.-209с.
4. Организация работы по физическому воспитанию в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры образовательных учреждений/ сост. Д.П. Бекреев и др. – Ханты-Мансийск: РИО АУ «Институт развития образования», 2010.- 180 с.

#### **Дополнительная литература для педагога**

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: ВАКО, 2005.
3. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Полымя, 1989.
5. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003.
7. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие – М.:АРКТИ, 2007.
8. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.
9. Теория и методика национальных видов спорта: Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры/ сост. В.В. Власов. А.В. Младенцев. Ханты-Мансийск: 2008.
10. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакции Попова В.Б., М., ФиС, 1984.

#### **Дополнительная литература для учащегося объединения «Олимп» Ахмадиева С.:**



1. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в легкой атлетике, М., ФиС, 1965.
2. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986.
3. Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
4. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. Пособие. –М.: Дрофа, 2003.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 5-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Ляха и др. – М.: Просвещение.2007.

**Ресурсы, используемые из информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

1. <http://nsportal.ru>
2. <http://e-osnoval.ru>
3. <http://sportpressa.ru>
4. <http://rusatletik.ru>
5. <http://bookfi.net>