

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Новосибирской области
Департамент образования мэрии города Новосибирска

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Лицей №185»**

Рассмотрено

на заседании методического объединения
протокол № 1 от «26» августа 2026г.

Принято

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2026г.

Утверждено

приказом директора МАОУ Лицей № 185
№ 270 от «31» августа 2026 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 27F226ECC46C14D0FAC0AA1CD1136BE7
Владелец Онищенко Игорь Владимирович
Действителен с 30.07.2026 по 23.10.2027

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Легкая атлетика»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: **базовый**

Возраст обучающихся: **12-18 лет**

Срок реализации: **5 лет**

г. Новосибирск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план занятий начальной подготовки
4. Общая и специальная физическая подготовка
5. Методическое обеспечение программы
6. Тематическое планирование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на учащихся 13 - 18 лет. Она носит физкультурно-спортивную **направленность** и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Хотя на начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена.

1. **Оздоровительные задачи:**

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

2. **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

3. **Воспитательные задачи:**

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной подготовки необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- приучить детей к регулярному тренировочному режиму;
- освоить основные беговые средства тренировки при невысоких скоростях и объемах бега;
- освоить основные технические элементы и простейшие тактические приемы бега на контролируемых скоростях.

На начальных этапах подготовки построение тренировки бегунов должно способствовать выявлению генетической предрасположенности к тому или иному виду соревновательной деятельности и исключать возможность антагонизма между специальным и естественным физическим развитием.

Необходима разносторонняя подготовка начинающих спортсменов с большим количеством соревнований в самых разных дисциплинах. Высокие спортивные результаты в одной дисциплине базируются на разносторонней физической и психической основе, которых можно достичь с помощью разнообразной тренировочной программы. Разносторонняя подготовка исключает форсированное специфическое воздействие на какую-то одну систему, не нарушает естественных процессов физического развития. При планировании физических нагрузок следует исходить, прежде всего, из оптимальных индивидуальных норм, которые обеспечивали бы разностороннее гармоничное развитие учащегося. При проведении тренировок необходимо учитывать биологический возраст занимающихся. Рекомендуется снизить интенсивность тренировок во время максимального роста. Кроме того, следует принимать во внимание особенности каждого занимающегося.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков.

Для юных спортсменов, на начальном этапе подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

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

Современная тренировка должна строиться как планомерный процесс на основе новейших достижений спортивной науки; при этом следует постоянно обобщать положительный практический опыт и творчески использовать его в соответствии со спецификой дистанции.

Формы занятий: теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

Режим занятий: учебно-тренировочные занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность 60 минут. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в учебно-тренировочном занятии. Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала. Соревнования включаются в тематический план.

В результате освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и опорно-двигательный аппарат. Учащиеся осваивают основные виды легкой атлетики и выбирают дальнейшую специализацию.

Основными критериями выполнения программных требований является:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
 - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
 - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
 - стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

к моменту завершения программы, обучающиеся должны:

характеризовать:

- значение физической культуры и спорта, в частности легкой атлетики, в укреплении здоровья;
- виды легкой атлетики, их историю и современное развитие;
- формы организации и планирования занятия,
- закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий,
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,
- основы организации и проведения соревнований,
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

уметь:

- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений;

- самостоятельно проводить занятия;
- разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;
- разрабатывать положения о соревнованиях, владеть навыками судейства по легкой атлетике;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

-демонстрировать:

Возраст	30м н/с дев	30м н/с юн	Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров	
			дев	юн	дев	юн	дев	юн
13-14	5,6	5,3	5.00	5.20	4.20	4.10	58,0	54,0
15	5,4	5,1	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ – ТЕСТИРОВАНИЕ

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.
2. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

3. Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Бег на 30 метров. Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Тройной прыжок с места. И.п. такое же, как при выполнении прыжков в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со

взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Бег. Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день – бег на 30 м, прыжки, без 300 м;

2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

Возраст	30м н/с дев	30 н/с юн	Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров	
			дев	юн	дев	юн	дев	юн
16	5,6	5,3	5.00	5.20	4.20	4.10	58,0	54,0
17-18	5,4	5,1	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0

График бега на дистанцию 3000 м

Время по отрезкам дистанции мин., сек					План рез-т
500м	1000м	1500м	2000м	2500м	3000м
1,45	3,35	5,20	7,10	8,50	10,40
1,50	3,45	5,45	7,40	9,45	11,40
1,55	3,50	5,50	7,55	10,00	11,50
1,55	4,00	6,00	8,05	10,10	12,00
2,00	4,00	6,05	8,10	10,15	12,15
2,00	4,10	6,15	8,20	10,25	12,40

График бега на 1000 бега

Время по отрезкам дистанции мин., сек			План рез-т
250м	500м	750м	1000м
0,37	1,20	2,10	3,00
0,40	1,25	2,20	3,15
0,47	1,40	2,35	3,40
0,50	1,45	2,40	3,50
0,50	1,50	2,45	4,00
0,55	2,05	3,15	4,30

Учебный план занятий на 34 недель учебно-тренировочных занятий

№	Разделы	Количество часов	
		Теория	Практика
I	Основы знаний	10	
II	Общая и специальная физическая подготовка	4	35
III	Технико-тактическая подготовка	2	12
IV	Соревнования		3
V	Контрольные нормативы		2
	ВСЕГО:	16	52
	ИТОГО:	68	

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (10 часов).

1. Техника безопасности во время занятия легкой атлетикой. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждение.

2. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

3. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

4. Физическая культура и спорт в России. Значение физкультуры и спорта в укреплении здоровья. Физическое воспитание подрастающего поколения.

5. Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникновение легкоатлетических упражнений.

6. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов перемещения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

7. Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические качества, техника двигательных действий.

8. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.

9. Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках. Степени утомления.

10. Правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Особенности соревнований юных спортсменов.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Почти весь педагогический процесс спортивной подготовки основан на выполнении спортсменом упражнений. Они имеют различную направленность и их число очень велико.

Бег, его элементы и варианты, выполняемые при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях является главнейшим средством подготовки начинающего спортсмена.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно - локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Общеразвивающие упражнения делятся на:

-собственно общеразвивающие упражнения, служащие средством повышения работоспособности органов и систем организма, развитием быстроты, выносливости, увеличения подвижности в суставах, координации движений, других качеств. Применяются для общего физического развития.

К этим упражнениям относятся наклоны, повороты, размахивания и т.п., а также упражнения, выполняемые с палкой, гантелями, набивным мячом, скакалкой и другими предметами. В эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимания ног, отжимания, подтягивания, лазания и др.), на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях: размахивания, соскоки, перевороты, подъемы). Общеразвивающими физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития;

-виды спорта, не связанные со спецификой, избранной спортивной специализации и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д.; эстафетный бег).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег в шаге на правую, на левую и на обе ноги;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег толчками;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста.

Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные и спортивные игры). Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью на этапе начальной подготовки развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно составляет 170 ± 5 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость, при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода. Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин.

Общая физическая подготовка

- 1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.
- 2.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

ЗОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести

Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге.

Развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

Бег на короткие дистанции

Упражнения для совершенствования техники бега

Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаге, бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, бег и в гору, и с горы, пробегание отрезков 30-40м с ускорением, бег по прямой на 60-80м с изменением темпа, бег по повороту, то же с выходом и со входом в поворот.

Упражнения для совершенствования техники низкого старта

Бег с ускорением с высокого старта, бег с ускорением с полунизкого старта, бег с низкого старта с сопротивлением партнера, бег с низкого старта в гору, бег с низкого старта по отметкам, то же, но через набивные мячи, пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции, то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60м, повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта, бег с низкого старта с колодок.

Упражнения для совершенствования техники финиширования

Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м, то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании, пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

Эстафетный бег

Освоение техники и тактики эстафетного бега

Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга, то же, но в движении шагом, то же, но во время бега, обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.

Подбор расстояния до отметки и отработка старта, принимающего в момент наступания на отметку передающим.

Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной.

Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.

Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега.

Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.

Бег на средние и длинные дистанции

Метод непрерывного длительного бега

Медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, темповый кроссовый бег, фартлек, длительный кроссовый бег в переменном темпе.

Примерное тренировочное занятие 1

1. Разминка общая: медленный бег трусцой 600-1000м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специально-беговые упражнения.
2. Разминка специальная: бег с ускорением: 5-6 раз x 50-80м (в каждой последующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать), бег с высокого старта на технику: 4-6 раз x 10-20 метров.
3. Бег со старта под команду в полную силу: 4-6 раз x 20-25м, отдых – 1-2 минуты.
4. Бег со старта за «лидером» в полную силу: 4-6 раз x 30-50м, с отдыхом 2-3 минуты.
5. Повторный бег: 6-8 раз x 100м или 4-6 раз x 150м, через 3-5 минут медленной ходьбы или 2-3 раза x 200м, через 5-6 минут отдыха.
Скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80-% уровня от максимума.
6. Силовая тренировка:
 - Полуприседы со штангой или с партнером на плечах- 50-80кг 8-10 раз x 2-3 серии (более подготовленные занимающиеся могут выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа);
 - Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
7. В заключении медленный бег 400-1000м, ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Примерное тренировочное занятие 2

1. Общая разминка.
2. Разминка специальная.
3. Бег со старта под команду предельно быстро: 3-6 раз x 20-30 метров.
4. Быстрый бег: 100м x 1-2 раза с контролем времени. Следить за ритмичной не закрепощенной, согласованной работой рук и ног. В целом за техникой бега. Скорость повышать постепенно из недели в неделю. Отдых между пробежками 4-6 минут.
5. Бег с ускорением: 30-50м x 2-3 раза.

6. Быстрый бег: 200м x1 раз или 300м x1 раз с контролем времени пробега дистанции (Каждую неделю скорость бега постепенно увеличивать).
7. В заключении медленный бег 400-1000м, ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания на начальном этапе (3-4 недели). Минимальное количество тренировок в неделю – 2, с перерывом 2-3 дня, далее не менее 3.

Тренировка в беге на длинную дистанцию.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного или целостного организма.

При решении задачи развития выносливости наиболее приемлемым для всех категорий занимающихся, самым простым и доступным упражнением является бег трусцой.

С постепенным переходом на непрерывное пробегание 5-6 км, в равномерном темпе, со скоростью от 6-5 до 5-4 минут на 1км. 1раз в 2-3 недели, лучше всего в выходной день можно пробежать и более длинную дистанцию – 8-10 км в равномерном темпе с той же скоростью. Периодически можно пробегать с более высокой скоростью (4,0- 4,5мин на 1км), и дистанцию 5-6 км, но такая работа может выполняться не чаще, чем 1 раз в неделю.

Подготовка к контрольным проверкам в беге на 1000-3000м.

Тренировка на все дистанции, обязательно должна состоять из 2 этапов:

1. «Базового, в котором решаются задачи развития и совершенствования общей выносливости.
2. Специально – подготовительного, в котором решаются задачи специальной подготовки, к контрольным проверкам.

Функциональная («базовая») подготовка осуществляется в процессе выполнения длительных равномерных пробежек на 3км и более со скоростью 4,5 - 6,0мин на 1км. Повышение критической скорости и способности к ее удержанию тренируется в процессе темпового кроссового бега, повторного пробега отрезков 600-1500м со скоростью выше соревновательной. Для совершенствования скоростных возможностей используется также повторный и интервальный бег на отрезках от 100 до 400метров.

Для более эффективной подготовки сначала развивают общую выносливость, затем специальную.

На 1 этапе необходимо в начале увеличить общий объем работы, а затем постепенно снижать его с повышением интенсивности работы.

В специальной подготовке в беге на этих дистанциях большое значение имеет способность удерживать как можно дольше нужную скорость, повышение экономичности работы за счет совершенствования техники бега, а также умение «терпеть» и противостоять развивающемуся утомлению.

В связи с этими задачами тренировочного процесса в данном случае являются:

- 1) Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- 2) Повышение критической скорости бега и способности к ее удержанию;
- 3) Совершенствование способности к перенесению больших величин кислородной задолженности;
- 4) Развитие волевых качеств.

В таблицах 1-3 приводятся программы подготовки к бегу на 1000 и 3000м.

Программа «базовая» тренировка одинакова для обеих дистанций. Различия имеются лишь в скорости выполняемой беговой работы. Содержание этапов специальной подготовки несколько меняется: эти этапы должны быть более насыщены темповой работой.

Не в коем случае нельзя форсировать объемы и интенсивность работы на выносливость, нагрузку необходимо повышать постепенно.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть рабочей программы отражает основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (соревнования, погодные условия).

По окончании годичного цикла тренировки, занимающиеся должны выполнить нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

В процессе подготовки бегунов на этапах начальной подготовки могут быть использованы разработанные недельные циклы. По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

-втягивающий. Предназначен для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным нагрузкам. Характерной чертой этого микроцикла является бег в непрерывном режиме при аэробном обеспечении работы. Пульс до 150 уд/мин.;

-обычный. Он предназначен для использования наивысших нагрузок, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги. Нагрузка в этом

микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, ЧСС 151-170 уд/мин.;

-разгрузочный. Применяется после объёмных тренировок. Нагрузка планируется только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150уд/мин.;

-интенсивный. Предназначен для усиленного развития специальных компонентов подготовленности. Режим работы аэробно-анаэробный. Пульс до 180 уд/мин.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Бесспорно, материально-техническая база, то есть условия внешней среды для занятий легкой атлетикой, - очень важная часть спортивной подготовки.

Природные условия. В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

Простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться. Используемый инвентарь: гимнастические палки, скамейки, обручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Снаряды: малые мячи 150 грамм, гранаты 300 грамм. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, канаты, стартовые колодки, высокая и низкая перекладины.

Использование разнообразных мест занятий не только повышает эмоциональный фон, но и формирует более совершенную технику движений, основанную не на жестком стереотипе двигательного навыка, а на его подвижности. На этой основе повышается психическая устойчивость и способность проявлять волевые качества.

Тематическое планирование

Периоды тренировок	Основная направленность	Основные средства	Объемы в одном тренир. занятии	Методическая особенность периодов тренировки
Осенне - зимний период	1. Постепенная подготовка организма к последующим физическим нагрузкам а) развитие физических качеств б) повышение функциональной подготовленности	1. Кроссовый бег 2. Медленный бег 3. ОФП 4. СБУ 5. Прыжковые упражнения 6. Упражнения с набивными мячами и метание снарядов различного веса	1,7-2,0 км 0,6-0,8 км 3х3х20р 5х2х20м 20 раз 3х20 раз 10 раз 20-30 мин 4х70х70м. 5х30м.	Занятие проводить на свежем воздухе для профилактики простудных заболеваний. Профилактике травматизма. Тестирование (сдача нормативов)
Зимний	1. Дальнейшее развитие физических качеств 2. Повышение уровня технической подготовки в различных легкоатлетических упражнениях. 3. Приобретение	1. Бег с максимальной скоростью до 30 м 2. Бег до 100 м 3. Медленный бег 4. Переменный бег 5. Прыжки и прыжковые упражнения 6. Стартовые упражнения	5х20м 250-300 м 0,6-0,8 км 3х80х80м 20раз 5-10 раз 20 раз	Следить за техникой выполнения и своевременное устранение ошибки. Выполнение полного соревновательного действия в различных дисциплинах легкой атлетики на результат. Выполнение полного соревновательного действия на результат, прикидки, зачеты.
Весенний- период	1. Повышение общей и специальной подготовки в различных дисциплинах легкой атлетики 2. Дальнейшее повышение технической и физической подготовки	1. Медленный бег 2. Бег с максимальной скоростью до 30 метров 3. Бег до 100 метров с максимальной скоростью 4. Прыжки 5. Стартовые упражнения	0,6-0,8 км. 5х3 0м. 5 раз 10 раз 10 раз	Следить за техникой выполнения и своевременно устранять ошибки. Выполнение полного соревновательного действия в различных дисциплинах легкой атлетики на результат. Выполнение полного соревновательного действия на результат. Прикидки, зачеты.

Переходный период июнь - август	Восстановление физических и психофизиологических функций организма	1.Медленный бег 2.Кроссовый бег 3.Спортивные и подвижные игры 4.Эстафеты 5.Упражнения ОФП 6.Плавание 7.Гимнастика	0,6-0,8км 2,0-2,5км 30-40мин 15-20мин. 100-150 раз	Занятия на свежем воздухе.
---------------------------------	--	---	---	----------------------------