***НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА***

**гуртка**

***«Легка атлетика»***

**Пояснювальна записка**

Адаптована навчальна програма розроблена на основі програми «Легкая атлетика» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Програма розрахована на дітей віком 10-16 років, згідно фізичних особливостей та стану здоров’я вихованця. Середня наповнюваність групи гуртка – 10-15 чоловік.

Основними формами учбово-тренувального процесу є теоретичні й групові практичні заняття, календарні змагання, навчальні й товариські ігри, виховально-профілактичні й оздоровчі заходи.

***Комплектування навчальних груп*** проводиться щорічно у вересні-жовтні. З усієї кількості претендентів відбираються найбільш обдаровані до занять з легкої атлетики діти школи. Особливу увагу потрібно приділяти пошуку та селекції здібних підлітків. З цією метою доцільно організовувати та проводити контрольні тестування для виявлення найбільш придатних до занять легкою атлетикою дітей.

На початку і в кінці кожного навчального року проводяться контрольні тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки , а також техніки, тактики й теорії з легкої атлетики.

Дозвіл до участі у змаганнях видається після обстеження лікарем.

**Мета програми:**

* формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.
* підвищення рівня фізичної підготовленості, підготовка їх до активної участі в забезпеченні повноцінного тривалого життя, підготовка їх до високоякісної праці за обраним фахом, до захисту Батьківщини, здатність використовувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої діяльності.

**«Легка атлетика»**

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Розділи/теми програми** | **Кількість годин** | | |
| **теорія** | **прак-тика** | **всього** |
| **І.** | **Теоретична підготовка** | **12** | **-** | **12** |
| 1. | Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров’я людини | 1 | - | 1 |
| 2. | Розвиток легкої атлетики в Україні | 2 | - | 2 |
| 3. | Короткі відомості про будову і функції організму людини | 2 | - | 2 |
| 4. | Травматизм у легкій атлетиці та лікарський контроль | 2 | - | 2 |
| 5. | Гігієнічні знання та навички. Загартовування та режим харчування легкоатлетів | 1 | - | 1 |
| 6. | Психологічна підготовка спортсменів | 1 | - | 1 |
| 7. | Фізіологічні основи спортивної тренеровки | 1 |  | 1 |
| 8. | Основи техники видів легкої атлетики | 1 |  | 1 |
| 9. | Організація та проведення змагань | 1 | - | 1 |
| **ІІ.** | **Загальна фізична підготовка** | **-** | **108** | **108** |
|  | Повільний біг. Равномірно-перемінний біг. Вправи на гнучкість. Швидкісно-силова підготовка. Вправи зі скакалкою. Вправи наприладах. Вправи для розвитку витривалості та спритності. Стрибки з мінімальною та максимальною швидкістю. Спортивні ігри. |  |  |  |
| **ІІІ.** | **Спеціальна фізична підготовка** | **-** | **90** | **90** |
|  | Спеціальні вправи бігуна. Бігові серії. Біг максимальною швидкістю, зміна режиму. Біг з гори, в гору. Бар’єрний біг, стрибки у довжину. Естафетний біг. Штовхання ядра. Стрибки. Метання диску, спису. Багатоборство. Контрольний біг на результат. Перемінний біг по колу 100 ч\з 100м. |  |  |  |
| **ІV.** | **Контрольні нормативи** | **-** | **6** | **6** |
| ***Разом*** | | **12** | **204** | **216** |

Підсумкові змагання на виконання І-го юнацького розряду

поза сіткою годин.

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**І. Теоретична підготовка (12 год.)**

***1.Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини****.* ***(1 год.)***

Поняття про фізичну культуру. Фізична культура - як частка загальної культури людства. її значення для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, підготовки до праці та захисту Батьківщини

***2.Розвиток легкої атлетики в Україні. (2год.)***

Стислі відомості про розвиток легкої атлетики в Україні.

***3.******Короткі відомості про будову і функції організму людини (2 год.)***

Вплив фізичних вправ на організм людини що займаються легкою атлетикою. Короткі відомості про будову й функції організму людини.

***4.Травматизм у легкій атлетиці та лікарський контроль (2год)***

Загальна характеристика травм у легкоатлета. Травматизм у різні періоди підготовки легкоатлета. Характеристика легких, середніх і тяжких травм у легкоатлета. Надання першої медичної допомоги.

1. ***Гігієнічні знання та навички. Загартовування та режим харчування легкоатлетів ( 1 год.)***

Загартовування та режим харчування легкоатлетів. Поняття про гігієну. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні. Загартовування.

***6. Психологічна підготовка спортсменів (1 год.)***

Значення психічних якостей у майстерності легкоатлета. Особливості розвитку психічних процесів (уваги, мислення, сприйняття). Специфічні особливості вищої нервової діяльності легкоатлетів. Мотивація вольових та емоційних якостей спортсменів. Вольова підготовка, вимоги до вольових здібностей легкоатлетів.

***7.Фізіологічні основи спортивної тренеровки (1 год.)***

М?язова діяльностьяк необхідні умови фізичного розвітку организму.Особливості функціонування діяльності центральної нервової системи.Короткі відомості о відновленні фізиологічних функцій организму.

***8.*** ***Основи техники видів легкої атлетики (1 год.)***

Загальне положення о техники спортивних вправ.Характеристика техники отдельних вправ.

***9. Організація та проведення змагань (1 год.)***

Види змагань. Допуск учасників до змагань. Віковий та кваліфікаційній поділ учасників. Порядок зважування. Заявки. Лікарські облікова картка. Жеребкування. Особливості правил юнацьких змагань. Поведінка учасників. Етика, увага, ввічливість учасників. Підготовка до змагань та їх педагогічна оцінка.

**ІІ. Загальна фізична підготовка (108 год.)**

***Основні методи фізичної підготовки:***

* безперервний - одноразове безперервне виконання вправи;
* інтервальний - виконання вправ з регламентованими інтервалами відпочинку;
* ігровий та змагальний – в умовах при спеціально організованих заняттях.

***Підвищенню ефективності тренування сприяє вибір організаційно-методичних форм з фізичної підготовки:***

* 1. Повільний біг. Равномірно-перемінний біг.
  2. Вправи на гнучкість Швидкісно-силова підготовка.
  3. Вправи з короткою та довгою скакалкою, з гімнастичною палкою. Вправи з баскетбольним м’ячем. Вправи на тренажерах.
  4. Вправи без предметів. Вправи для рук та плечового пояса, для м’язів тулуба, шеї. Вправи з опором.
  5. Загальноразвівающії вправи.
  6. Вправи на гімнастичних приладах. Акробатичні вправи.
  7. Вправи для розвитку витривалості, спритності.
  8. Стрибки з мінімальною швидкістю та максимальною швидкістю.
  9. Вправи з мішками (вага від 5 до 15 кг, пісок)
  10. Вправи зі штангою.
  11. Вправи з гантелями.

Спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол, лапта)

**ІІІ. Спеціальна фізична підготовка ( 90 год.)**

Спеціальна фізична підготовка забезпечує технічну та змагальну підготовку і будується на базі вправ за своєю структурою близьких до змагальних. Інтегральна підготовка спрямована на набуття тренувального та змагального досвіду, формується придбанням спеціальних навичок у тренувальному процесі, та стимулюється контрольними тренуваннями (максимально наближеними до змагальних умов) та самими змаганнями.

1. Спеціальні вправи бігуна.
2. Бігові серії. Біг максимальною швидкістю, зміна режиму. Біг з гори, в гору.
3. Біг з низького старту. Стартовий розбіг. Біг на короткі дистанції. Фінішування.
4. Біг на дистанції 30 м.,60 м.,100м.,200м, 400 м.
5. Кросовий рівномірний біг, перемінний біг з зміною напрямку. Повторний біг по дистанції. Біг на віражу.
6. Стрибки у довжину. Естафетний біг. Вдосконалення бігу на дистанції. Човниковий біг.
7. Контрольний біг на результат. Перемінний біг по колу 100 ч\з 100 м.
8. Стрибки з місця. Стрибки у довжину з розбігу. Спеціальні стрибкові вправи.
9. Метання малого м’яча на дальність.
10. Спеціальні вправи для метання.
11. Рухливі ігри, естафетний біг, спортивні ігри.

**ІV. Контрольні нормативи (6 год.)**

Кваліфікаційна таблиця

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Звання та розряди | | | | | | | | | | | | | | |
| Вид змагання | МСМК | | | | МС | | | | КМС | І | ІІ | ІІІ | І юнацький | ІІ  юнацький | ІІІ  юнацький |
|  | Чоловіки | | | | | | | | | | | | | | |
| Біг, м (хв.сек) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | - | | | | | - | | | - | - | - | 7,6 | 7,9 | 8,2 | 8,8 |
| 100 | 10.27 | | | | | 10,70а | | | 10,8 | 11,1 | 11,5 | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 14,0 |
| 200 | 20.70 | | | | | 21,40а | | | 22,0 | 22,6 | 23,6 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 28,5 |
| 300 | - | | | | | - | | | - | - | - | 40,0 | 41,5 | 43,5 | 46,0 |
| 400 | 45.90 | | | | | 47,50а | | | 48,5 | 50,6 | 53,5 | 56,0 | 59,5 | 1.01,5 | 1.04,0 |
| 800 | 1.46.50 | | | | | 1.49,50а | | | 1.54,0 | 1.59,0 | 2.09,0 | 2.20,0 | 2.28,0 | 2.35,0 | 2.50,0 |
| 1000 | - | | | | | - | | | - | - | - | 3.00,0 | 3.10,0 | 3.22,0 | 3.35,0 |
| 1500 | 3.38,00 | | | | | 3.46,00а | | | 3.54,0 | 4.06,0 | 4.25,0 | 4.50,0 | 5.05,0 | 5.25,0 | 5.50,0 |
| 3000 | 7.52,00 | | | | | 8.08,00а | | | 8.30,0 | 8.55,0 | 9.30,0 | 10.20,0 | 10.50,0 | 11.30,0 | - |
| 5000 | 13.29,00 | | | | | 14.12,00а | | | 14.30,0 | 15.20,0 | 16.25,0 | 17.50,0 | 18.50,0 | 20.30,0 | - |
| 10000 | 28.10,00 | | | | | 29.20,00а | | | 30.10,0 | 32.30,0 | 34.30,0 | 37.30,0 | - | - | - |
| Естафетний біг, м (хв.сек.) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4х100 | | - | | | | 41.50 | | | 42,0 | 43,0 | 44,5 | 46,5 | 51,5 | 55,0 | 58,0 |
| 4х400 | | - | | | | 3.10,00 | | | 3.16,0 | 3.20,0 | 3.29,0 | 3.36,0 | 3.44,0 | 3.52,00 | 4.00,0 |
| Естафета  100+200  300+400 | | -  - | | | | -  - | | | 1.58,50 | 1.59,0 | 2.01,20 | 2.04,50 | 2.06,50 | 2.08,50 | 2.10,50 |
| Біг з бар′єрами ,м(хв.сек) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | | | - | | | | - | | - | - | - | 9,9 | 10,3 | 10,8 | 11,5 |
| 110 | | | 13,70 | | | | 14,45 | | 14,9 | 15,3 | 16,0 | 16,8 | - | - | - |
| 110юніори (100см) | | | - | | | | - | | 14,8 | 15,3 | 15,9 | 16,6 | 17,8 | 19,0 | 21,0 |
| 110юнаки  (91,4 см) | | | - | | | | - | | 14,5 | 15,0 | 15,6 | 16,2 | 17,0 | 18,0 | 20,0 |
| 300з\б  (76см) | | | - | | | | - | | 41,5 | 44,0 | 47,0 | 50,0 | 53,5 | 57,0 | 1.01,0 |
| 400м с\б  (91,4 см) | | | 49,90 | | | | 52.80 | | 54,5 | 57,0 | 1.00,0 | 1.03,0 | 1.06,0 | 1.09,0 | 1.10,0 |
| 400м з\б  (84 см) | | | - | | | | - | | 54,00 | 56,5 | 59,5 | 1:02,5 | 1:06,0 | 1:09,0 | 1:10,0 |
| Стрибки з розбігу, м | | | | | | | | | | | | | | | |
| у висоту | | | | 2,28 | | | | 2,15 | 2,05 | 1,93 | 1,75 | 1,65 | 1,55 | 1,40 | 1,30 |
| з жердиною | | | | 5,60 | | | | 5,10 | 4,60 | 4,00 | 3,50 | 3,00 | 2,80 | 2,50 | 2,00 |
| у довжину | | | | 8,05 | | | | 7,60 | 7,25 | 6,80 | 6,30 | 5,80 | 5,30 | 4,75 | 4,00 |
| потрійний | | | | 17,00 | | | | 16,10 | 15,20 | 14,30 | 13,30 | 12,20 | 11,80 | 11,00 | 10,00 |
|  | | | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Звання та розряди | | | | | | | | | |
| Вид змагання | МСМК | МС | | КМС | І | ІІ | ІІІ | І юнацький | ІІ  юнацький | ІІІ  юнацький |
|  | Жінки | | | | | | | | | |
| Біг, м (хв.сек) | | | | | | | | | | |
| 60 | - | | - | - | - | - | 8,3 | 8,9 | 9,5 | 9,9 |
| 100 | 11.35 | | 11,80 | 12,0 | 12,5 | 13,2 | 14,0 | 14,8 | 15,6 | 16,0 |
| 200 | 23,00 | | 24,00 | 25,0 | 26,0 | 27,4 | 29,0 | 30,5 | 32,0 | 35,5 |
| 300 | - | | - | - | - | - | 48,0 | 50,0 | 53,0 | 56,0 |
| 400 | 51,50 | | 53,50а | 55,5 | 58,5 | 1.02,5 | 1.07,0 | 1.13,0 | 1.17,0 | 1.19,0 |
| 800 | 2.01,00 | | 2.05,00а | 2.12,0 | 2.20,0 | 2.30,0 | 2.55,0 | 3.05,0 | 3.18,0 | 3.35,0 |
| 1000 | - | | - | 2.50,0 | 3.02,0 | 3.19,0 | 3.38,0 | 3.52,0 | 4.00,0 | 4.20,0 |
| 1500 | 4.08,00 | | 4.16,00а | 4.32,0 | 4.45,0 | 5.15,0 | 5.45,0 | 6.05,0 | 6.30,0 | 7.10,0 |
| 3000 | 8.54,00 | | 9.20,00 | 9.45,0 | 10.20,0 | 11.25,0 | 12.30,0 | 13.15,0 | 14.30,0 | - |
| 5000 | 15.35,50 | | 16.36,00а | 17.25,0 | 18.30,0 | 19.35,0 | 21.50,0 | 23.30,0 | - | - |
| 10000 | 32.30,00 | | 34.15,0 | 35.40,0 | 38.00,0 | 40.55,0 | 44.50,0 | 47.40,0 | - | - |

**Список рекомендованої літератури:**

1. Павлов А., Бальсевич В.К., Криунов Б. Техника бега спринтеров юниоров. Журн. «Легкая атлетика»№10, 1967г.
2. Болотников П.Г. О тактике. Журн. «Легкая атлетика»№6
3. Баланчик Е.Н. Барьерный бег. ФиС, 1968.
4. Васильев Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсменов. ФиС, 1954.
5. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. ФиС, 1960
6. Школа леугкой атлетике, 2-е изд. под ред. Коробкова А.В. ФиС, 1968
7. Лахов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике, 2-е изд. ФиС, 1968.
8. Макаров А.Н. и Ппожидаев И.С. Бег наа среднии дистанции. Журн.«Легкая атлетика»№5, 1968.
9. Минчева Т. Дети и выносливость. Журн.«Легкая атлетика»№4, 1969.
10. Ойфебах П. О динамике бега Журн.«Легкая атлетика»№3, 1967.
11. Фесенко Н.Л. О формировании техники скоростного бега. Журн. «Легкая атлетика»№1, 1966.