



Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Спасского района»
Пензенской области

Муниципальная практика «Легкая атлетика»

О виде спорта

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая пять дисциплин — бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья.

Этапы многолетней спортивной подготовки легкоатлета

- Спортивно-оздоровительный этап - с 5,5 лет до 7 лет;
- Этап начальной подготовки - с 8 до 10 лет;
- Учебно-тренировочный этап - с 11 до 18 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

Цели и задачи

Цель: воспитание и развитие талантливой физически здоровой личности с высоким самосознанием, готовой к сознательной деятельности и нравственному поведению.



Задачи:

- укрепление здоровья;
- создание условий для оздоровления учащихся средствами упражнений этого вида спорта;
- повышение результатов учащихся;
- вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой и спортом;
- отбор перспективных и талантливых в видах спорта учащихся и передача их в специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва, центры олимпийской подготовки, центры олимпийского резерва.

Отделение легкой атлетики в «Детско-юношеской спортивной школе Спасского района» ведет свою работу с 2002 года.

С каждым годом количество занимающихся легкой атлетикой увеличивается.



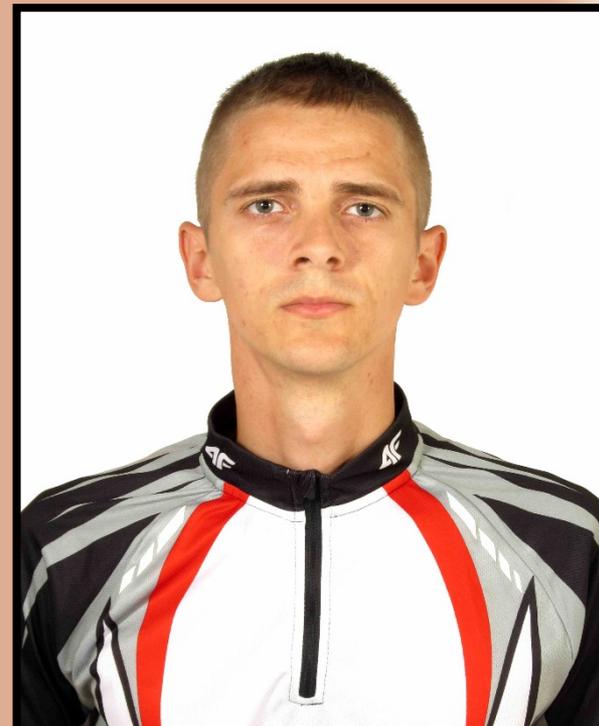
Тренерский состав



Тренер-преподаватель ДЮСШ
по Легкой атлетике
Кири́н Виктор Павлович



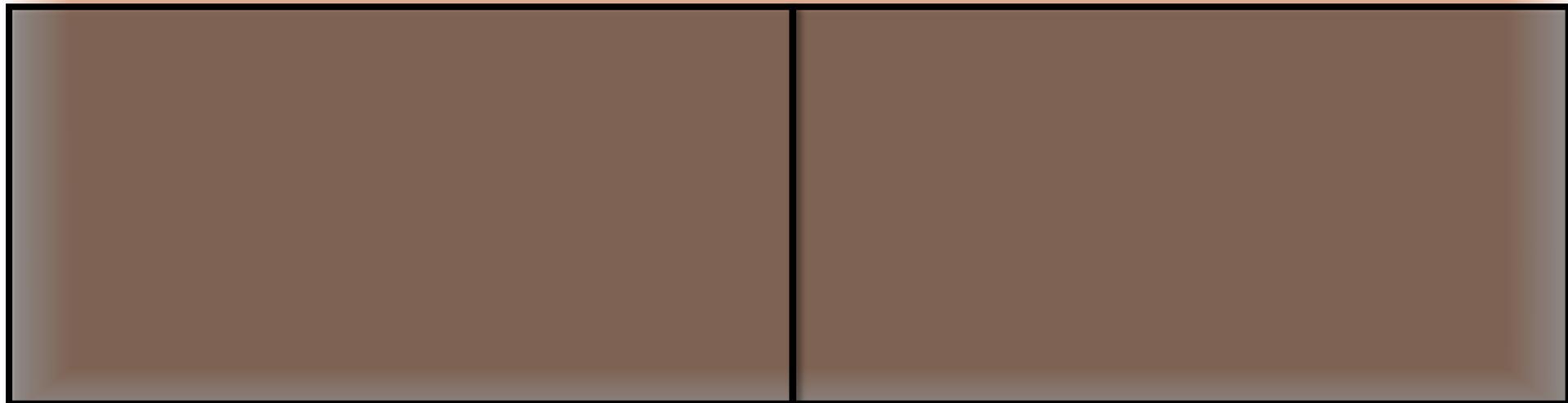
Тренер-преподаватель ДЮСШ
по Легкой атлетике
Пестова Кристина Юрьевна



Тренер-преподаватель по легкой атлетике
Афонин Вадим Алексеевич

Система тренировок легкоатлета

- **Разминочные упражнения:** упражнения с барьерами, тяжестями, мячами, на матах, лавочках, прыжковые упражнения через лавочку, мягкой почве и песке для улучшения постановки стопы;
- **Тренировки на выносливость:** увеличение продолжительности бега;
- **Скоростные тренировки:** выработка стартовой скорости и реакционной скорости.



- Для отработки техники бега еженедельно проводятся силовые тренировки, направленные на загрузку передней и задней мышц бедра.

Упражнения: «лягушка», бег с высоким подниманием бедра, бег с переключением на резкое ускорении – данные упражнения способствуют при тактическом беге резкому изменению ритму движения.

- По итогам скоростной тренировки можно судить об обладании техникой бега, скоростными физическими качествами.

- При выполнении всех требований, достижении необходимого уровня и развития скоростных качеств - достигаются успехи в спорте.



Бег на короткие дистанции (спринт)

- Для учащихся 4-9 классов - 30, 60 метров;
- Для учащихся 10-11 классов- 100 метров.

Бег условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Для наиболее эффективного начала бега используют низкий старт.

Перед бегом необходимо провести разминку, осмотреть поверхность дорожки или кроссовой дистанции.

При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.



Бег на длинные дистанции (1000, 1500, 2000 м.)

- По команде «На старт!» бегун ставит у линии более сильную ногу (на всю стопу), а другую несколько сзади. По команде «Марш!» начинается бег.
- Длина шагов постепенно увеличиваются, и начинается свободный бег по дистанции. Туловище слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки в сторону не разворачиваются. Движение плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения.
- Дышать следует одновременно носом и полуоткрытым ртом, акцентируя активный выдох. После бега следует перейти на ходьбу до восстановления дыхания.



Результативность

Система работы тренеров ДЮСШ по подготовке легкоатлетов приносит хорошие результаты – воспитанники «Детско-юношеской спортивной школы Спасского района» принимают активное участие, становятся победителями и занимают призовые места в соревнованиях на районном и региональном уровнях.



Гран-при г. Пенза 17.03.2018

- 1 место - 2;
- 2 место - 1;
- 3 место - 3.



Легкоатлетическая Губернаторская эстафета Пензенской области г. Спасск, 05.05.2018

• 3 место



Открытое Первенство Мокшанского района по легкой атлетике

п. Мокшан, 25.08.2018



**Областной Фестиваль по легкой атлетике на призы
ЗМС России Воеводина А.
Р.п. Башмаково, 29.09.2018**

- 2 место - 2;
- 3 место - 2.



Гран-при г. Пенза сезона 2018-2019 г.г.

- 2 место - 2;
- 3 место - 2.





**Командные соревнования
«ВОЗМОЖНОСТИ» в беге
на 1500м, параллельно в
зачет 2 этапа Кубка
Калинкина
г. Пенза, 09.02.2019**

- 1 место - 1;
- 2 место – 2;
- 3 место – 2.

Легкоатлетические Губернаторские эстафеты



Церемония награждения чемпионов и призеров 1 Кубка Калинин по легкой атлетике Училище Олимпийского резерва, 23.11.2019



Тренировочный сбор в г. Кисловодске



Кубок Пензенской области г. Пенза, 26.07.2020

- 2 место - 1;
- 3 место - 1.

