

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БОХАНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**



Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«Боханская ДЮСШ»

А.Г. Балтахинов

«15 января 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
направленность: физкультурно-спортивная**

возраст: 9-17 лет.

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Вахрушкин Валерий Борисович,

тренер-преподаватель;

Сагиров Александр Вакилович,

тренер-преподаватель

п. Бохан 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план.....	5
1.3.2. Содержание учебного плана.....	5
1.3.3. Содержание изучаемого материала.....	10
1.4. Планируемые результаты .....	39
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Условия реализации программы .....	40
2.2. Формы аттестации .....	40
2.3. Список литературы .....	42
Приложение	

**РАЗДЕЛ №1**  
**«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Устава МБУ ДО "Боханского ДЮСШ", Образовательной программы МБУ ДО «Боханская ДЮСШ».

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания являются составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главное место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимся контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Адресат программы. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки 9–17 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

**Наполняемость групп по годам обучения**

Год обучения	Наполняемость группы	Нормативный объем недельной нагрузки
1	12-15	6

2-4	12-15	9
5-8	10-12	12

Программа рассчитана на реализацию в течение 8 лет подготовки юных легкоатлетов с 9-летнего возраста объемом 3402 часа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Цель Программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

### Задачи:

**Образовательные** - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

### Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

### Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширить функциональные возможности организма.

### Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 1.1.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН по виду спорта "легкая атлетика"

№	Предметная область	Год обучения								Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	<b>Теория и методика ФКиС</b>	<b>25</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>340</b>
1.1.	История развития легкой атлетики	2	1	1	1	2	2	2	2	13
1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе	2	5	5	5	8	8	8	8	49
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	5	5	5	10	10	10	12	59
1.4.	Основы здорового образа жизни	9	16	16	16	20	20	22	20	139
1.5.	Техника безопасности на занятиях	10	10	10	10	10	10	10	10	80

<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>76</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>46</b>	<b>697</b>
<b>3.</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>86</b>	<b>145</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>209</b>	<b>209</b>	<b>217</b>	<b>235</b>	<b>1401</b>
3.1.	Основы техники и тактики ВС	80	0	0	0	0	0	0	0	0
3.2.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	6	125	125	125	174	174	177	180	1086
3.3.	Соревновательная практика	0	20	25	25	35	35	40	55	235
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>72</b>	<b>83</b>	<b>94</b>	<b>446</b>
<b>5.</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>25</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>304</b>
<b>6.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>166</b>
<b>7.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>32</b>							
<b>8.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>3402</b>

### 1.1.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам(периодам) подготовки. Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по легкой атлетики:

- на этапе 1-4 годов обучения: дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

- на этапе 5-8 годах обучения: Программа направлена на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура - это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

#### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", «Положение о единой Всероссийской спортивной классификации» с приложениями.

#### **Техника безопасности**

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

**Принцип неразрывности ОФП и СФП:** ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

**Взаимообусловленность** содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

**Задачи обучения и тренировки:**

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника -это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям.

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, использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение

спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются:

- стимуляция деятельности в экстремальных условиях;
- методы психической регуляции;
- идеомоторных представлений;
- методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

### СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Для тренировочных групп основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна- индивидуально.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом по спортивной медицине.

## ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

Игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать движения, упражняется в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, ползании, метании, ловле и т.д.

Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развиваются быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быструю реакцию на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### 1.1.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА.

#### **1-й год обучения.**

Цель: укрепить здоровье, приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, ловкости, силовых и координационных возможностей;

Задачи: определить уровень физической подготовленности каждого обучающегося, развить физические качества обучающихся, обучить основам техники легкоатлетических упражнений.

#### Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке на 1 -ом году обучения выделено 7 основных тем.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила поведения на стадионе в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий. Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. Физическая культура и спорт в России.

3. Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета  
Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

6. Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.

7. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой

Физическая подготовка

На физическую подготовку на начальном этапе подготовки 1 -го года обучения выделено 100 академических часов, ОФП - 76 часов, СФП - 24 часов.

Общая физическая подготовка (ОФП). Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Специальные упражнения бегуна

Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед.  
Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от

поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);
  - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;
  - максимальная работа рук;
  - выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
  - различные прыжковые упражнения;
  - челночный бег 3х10 метров. Упражнения на развитие силы:
  - метание мяча;
  - различные прыжковые упражнения;
  - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Тактико-техническая подготовка

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна ( бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения) ; различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки на этапе начальной подготовки 1-го года обучения являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- развитие коммуникативных свойств личности.

К числу главных методов психологической подготовки на данном этапе относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Первичный медицинский осмотр.

Участие в соревнованиях обучающимся 1 года обучения не рекомендуется. Необходимо сформировать умение применять изученные элементы техники бега в соревновательной деятельности.

Итоговая и промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Требования к уровню подготовленности обучающихся 1 года обучения

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся 1 года должны: Знать/ понимать:

- значение физических упражнений в жизни человека;
- правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

- правильно выполнять команды на старте;
- соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять подводящие и специальные упражнения бегуна;
- выполнять общие развивающие упражнения в разминке.

Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания.

## **2-й год обучения.**

Цель: Развивать разносторонние физические способности, укрепить физическое состояние обучающихся. Воспитать у обучающихся уверенность в своих силах, решительность, трудолюбие.

Задачи: укрепить интерес к занятиям спортом, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, обучить технике бега с высокого и низкого старта, метания мяча.

### Теория и методика физической культуры и спорта

План теоретической подготовки для 2-го года обучения включает в себя:

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.
4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание легкоатлета.
5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

### Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Общеподготовительные упражнения

**Бег.** Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, ходьбой (фартлек), кроссовый бег до 2 км.

**Прыжки.** В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, многоскоки.

**Метания.** Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Со скакалкой. С гимнастической палкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Вис на согнутых руках. Поднимания ног до прямого угла и выше. Подтягивание на низкой перекладине в парах.

### **Подвижные и спортивные игры.**

**Спортивные игры.** Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты.

### Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании;
- повторный бег на отрезках 60,80,100 метров.
- бег с хода 20м.,60м.,
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
  - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
  - максимальная работа рук;
  - выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
  - различные прыжковые упражнения;
  - челночный бег 3x10 метров;
  - бег по виражу. Упражнения на развитие силы:
  - метание мяча;
  - различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, многоскоки и др.)
  - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег. Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьера, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

### Избранный вид спорта. Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и повороту, прыжка в длину с разбега, бег с низкого старта, а также формирование ритма двигательных действий в беге, метания мяча. Низкий старт и стартовый разбег.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзадистоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед

стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенюю соответственно 100- 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

#### Психологическая подготовка

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

#### Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Первичный медицинский осмотр. Важное значение имеет соблюдения режима дня, сбалансированное питание.

#### Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях проходит согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

#### Промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Учащиеся 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 4-5 стартах.

Требования к уровню подготовленности обучающихся групп 2 года обучения.

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся 2 года обучения должны: Знать/ понимать:

- Значение физических упражнений в жизни человека;
- Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- Правила поведения на старте, прохождения дистанции. Уметь:
- Правильно выполнять команды на старте;
- Соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- Выполнять подводящие и специальные упражнения;
- Выполнять общие развивающие упражнения в разминке.

#### Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

### **3-й год обучения.**

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: Укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание черт спортивного характера, формирование должных норм общественного поведения, выявление задатков, способностей и спортивной одарённости, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, обучить технике бега с низкого старта, бега по дистанции, прыжка в длину с разбега.

#### *Теория и методика физической культуры и спорт*

План теоретической подготовки для 3 -го года обучения включает в себя 5 тем

1. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы, спортивные звания и спортивные разряды установленные в России.
2. Техника бега на короткие по дистанции и техника финиширования.
3. Общие гигиенические требования
4. Использование естественных факторов природы
5. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях

#### *Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.*

Общеподготовительные упражнения.

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, фартлек (бег, ходьба, прыжковые упражнения), кроссовый бег до 3 км.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, пятерной прыжок, различные многоскоки.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с разбега 5-10 метров.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине. Упражнения для рук. Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок пятерной прыжок. У опоры приседание на одной ноге («пистолет»)

*Подвижные и спортивные игры.* Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувыроков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками. Комбинированные эстафеты.

#### Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании;
- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60,80 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60 метров;
- бег в полную силу 40,60 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- челночный бег 3x10 метров;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;
- бег по виражу. Упражнения на развитие силы:
  - метание набивного мяча;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.)

#### Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200,300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки, переменный бег, интервальный бег, фартлек, кросс до 3 км.

#### Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, с барьераом и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Технико-тактическая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге. Бег по дистанции.

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно

стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

#### Техника бега по виражу

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;

- правая рука движется больше внутрь, левая-наружу;

- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона. Прыжок в длину с разбега

Эффективность современной техники прыжка обусловливается возможностью спортсмена развить высокую скорость на последних метрах разбега, сохраняя способность к отталкиванию, обеспечить высокую скорость вылета в отталкивании, технично выполнить приземление.

В прыжках в длину важным является стабильное выполнение разбега для исключения заступа. В случаях, когда разбег выполняется с подхода или с подбега, необходимо обеспечить попаданий на контрольную отметку нужной ногой. При четном количестве шагов в разбеге на отметке должна быть толчковая нога, при нечетном — маховая;

В прыжках в длину выделяются следующие части: разбег, отталкивание, полет, приземление.

В разбеге решаются следующие задачи: набрать оптимальную горизонтальную скорость; обеспечить положение туловища для эффективного выполнения отталкивания.

Техника бега по разбегу близка технике бега на короткие дистанции. В первой части разбега туловище наклонено вперед под углом 60—70°. Спортсмен набирает скорость, выполняя движения с хорошим выносом бедра, энергичной работой рук, постановкой стопы с «захватом» дорожки; акцентируя отталкиваний каждом шаге. В средней части разбега амплитуда движений увеличивается, туловище выпрямляется до угла 80°, взгляд направлен вперед. Нога ставится на дорожку с передней части стопы, сверху вниз к себе по отношению к телу, как бы захватывая дорожку перед собой и проталкивая ее назад, без опускания пятки. Завершается отталкивание разгибанием ноги в тазобедренном и коленном суставах и подошвенным сгибанием стопы с чувством продвижения вперед и разгона тела.

В отталкивании решается задача достичь наибольшей высоты полета при наименьшей потере горизонтальной скорости.

Основными задачами в полете являются сохранение равновесия и подготовка к выполнению эффективного приземления.

После отталкивания прыгун находится в положении полета в шаге, когда толчковая нога опущена несколько назад, маховая согнута в тазобедренном и коленном суставах, туловище слегка наклонено вперед, руки широко разведены. Дальнейшие движения прыгуна обусловлены способом прыжка.

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. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и

его техническое мастерство. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости, бег с определенным временем бега на заданных участках дистанции.

#### Психологическая подготовка

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах 1-3 годов обучения важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование. Первичный медицинский осмотр. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Восстановительные мероприятия.

#### Участие в соревнованиях.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий

#### Промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

#### Требования к уровню подготовленности обучающихся групп 3 года обучения

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся должны: Знать/ понимать:

Значение физических упражнений в жизни человека;

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;

технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;

Правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

Правильно выполнять команды на старте;

Соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; Выполнять подводящие и специальные упражнения; Выполнять общие развивающие упражнения в разминке.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры. Подвижные игры, дают возможность развивать и совершенствовать движения, упражняется в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, ползании, метании, ловле и т.д.

#### **4-й год обучения.**

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники, приобретение и накопление соревновательного опыта, воспитание специальных физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование бега с низкого старта, с низкого старта по виражу.

#### *Теория и методика физической культуры и спорта*

План теоретической подготовки для 4 -го года обучения включает в себя:

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики
2. Режим дня школьников, занимающихся спортом, режим питания юных легкоатлетов .
3. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.
4. Особенности техники низкого старта и стартового разгона.
5. Особенности развития быстроты и частоты движения.

Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль её продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Уровни развития быстроты, необходимые для показа результатов в беге 100- 400м.

#### *6. Антидопинговые правила.*

#### *Физическая подготовка.*

Физическая подготовка - подразделяется на общую и специальную. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

#### *Общая физическая подготовка*

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, дальнейшее повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационной способности. ОФП достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

#### *Общеразвивающие упражнения.*

##### *Ходьба и бег.*

##### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения без предметов для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой), для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением), упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением), с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной, с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания,

выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине.

Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Лежа на полу сгибание и разгибание туловища с прямыми ногами.

Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами: сидя ноги врозь броски мяча из-за головы, от груди, левой, правой рукой.

Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок пятерной прыжок., У опоры приседание на одной ноге(«пистолет»).

С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения с набивными мячами броски вперед из-за головы в положении сидя ноги врозь, от груди, перекидывание мяча партнеру: из-за головы, от груди, от плеча одной рукой; ловля мяча двумя руками; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

Упражнения на развития гибкости:

Специальная физическая подготовка

Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие.

Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м, 300, 500м. Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, метров на время;
- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 60,80,100 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60,10 метров;
- бег в полную силу 40,60,80,100,150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;
- бег по виражу;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег отягощением до 10 кг.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100,150,200,300 метров Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповий бег 1000, 1500, 2000 метров.
- переменный бег на отрезках 100, 150,200 метров. Скоростно-силовая подготовка:
- круговая тренировка;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);

- бег в гору.

Упражнения на общей развитие выносливости.

- фартлек;

- кросс в переменном ритме до 3 км.

- кроссовая подготовка до 5 км.

### Избранный вид спорта. Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге. Бег по дистанции

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное. Техника бега по виражу.

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая-наружу;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона. Низкий старт на вираже

Стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края. В дальнейшем техника та же, что и в низком старте по прямой.

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

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.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

### Психологическая подготовка

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

#### *Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

#### *Участие в соревнованиях*

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Учащиеся 4-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах.

#### *Итоговая и промежуточная аттестация*

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

#### *Другие виды спорта и подвижные игры.*

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол  
Подвижные игры и эстафеты.

#### *Индивидуальная работа*

Задания на индивидуальную работу обучающимся могут даваться тренером - преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

#### **5-й год обучения**

Цель. Формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышение разносторонней физической;
- воспитание специальных физических качеств;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- повышение функциональной подготовленности.

Программа для тренировочного этапа пятого года обучения рассчитана на 42 недели в год.

#### *Теория и методика физической культуры и спорта*

План теоретической подготовки для 5-го года обучения включает в себя 7 тем.

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики
2. Режим дня школьников, занимающихся спортом.
3. Режим питания юных легкоатлетов.
4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия
5. Особенности техники низкого старта и стартового разгона.
6. Особенности развития быстроты и частоты движения.
7. Ведение и анализ спортивного дневника.

*Физическая подготовка* - подразделяется на общую и специальную. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

#### *Общая физическая подготовка*

ОФП направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на

развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

#### Общеразвивающие упражнения.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Лежа на полу сгибание и разгибание туловища с прямыми ногами.

Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами: сидя ноги врозь броски мяча из-за головы, от груди, левой, правой рукой.

С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения с набивными мячами броски вперед из-за головы в положении сидя ноги врозь, от груди, перекидывание мяча партнеру: из-за головы, от груди, от плеча одной рукой; ловля мяча двумя руками; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

#### Упражнения на развития гибкости.

#### Специальная физическая подготовка

Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие.

Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м. Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100,150 метров м на время;
- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60,80 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60,10 метров;
- бег в полную силу 40,60,80,100,150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40 , 60 метров;
- бег по виражу;
- бег с сопротивлением в парах, бег отягощением до 10 кг. Упражнения на развитие скоростной выносливости:
- повторный бег на отрезках 100,150,200,300 метров Упражнения на развитие специальной выносливости:
- темповий бег 1000, 1500, 2000 метров.
- переменный бег на отрезках 100, 150,200 метров. Скоростно-силовая подготовка:
- круговая тренировка;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
- бег в гору.

#### Упражнения на общей развитие выносливости.

- фартлек;
- кроссовая подготовка до 8 км;
- кросс в переменном ритме до 3 км.

#### Избранный вид спорта. Технико-тактическая подготовка. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге.

Бег на отрезках 30, 60, 100 метров с низкого старта, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров.

Бег по дистанции

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Техника бега по виражу.

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая-наружу;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

Тактическая подготовка

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

#### Психологическая подготовка

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапе 5-го года обучения важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

#### Инструкторская и судейская практика

План судейской практики Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость. Основные обязанности судей.

#### Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Первичный медицинский осмотр. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

#### Участие в соревнованиях

Учащиеся 5 -го года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах.

#### Итоговая и промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольные испытания обучающиеся сдают 2 раз в год в начале учебного года (сентябрь) в конце учебного года(май).

Требования к уровню подготовленности обучающихся групп 5 года обучения. В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся тренировочных групп должны: Знать/ понимать:

- Значение и место легкой атлетике в программе Олимпийских игр;
- Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- Календарь областных, городских и внутришкольных соревнований;
- Историю спортивной школы, достижения и ее традиции;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- Экипировку легкоатлета;
- Правила соревнований;
- Правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

- Вести дневник самоконтроля;
- Работать по пульсу во время учебно-тренировочных занятий;
- Определять признаки утомления;
- Рационально использовать силы и время для прохождения дистанции;
- Правильно выполнять команды на старте;
- Высчитывать время прохождения дистанции на соревнованиях.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- безопасное поведение во время УТЗ;
- в повседневной жизни и во время занятий спортом правила питания, гигиены, закаливания, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- грамотно подбирать, хранить, ухаживать за инвентарем.

#### Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол

#### Индивидуальная работа.

Задания на индивидуальную работу обучающимся могут даваться тренером - преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

### **6-й год обучения**

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств легкоатлета;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;

Ориентируясь на решение образовательных задач, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, которая лежит в основе планирования учебного материала с учетом пола и возраста обучающихся, материально-технической оснащенности учебно-тренировочного процесса, климатических условий;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющая распределение учебного материала с учетом соотношения теории и практики;
- соблюдение правила от простого к сложному;
- усиление оздоровительного эффекта посредством применения полученных знаний в режиме дня, самостоятельных занятий, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

#### Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики
2. Режим дня школьников, занимающихся спортом, питания юных легкоатлетов.
3. Контроль пульса во время тренировочного занятия.
4. Построение тренировки в макро-, мезо- и микроциклах .
5. Основы психической подготовки легкоатлетов.
6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

#### Физическая подготовка

Физическая подготовка - подразделяется на общую и специальную. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

#### Общая физическая подготовка

ОФП направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

Общеразвивающие упражнения.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине.

Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Упражнения для рук. Упражнения для ног. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения на развитие гибкости

#### Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые

непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжков. В СФП включают бег на отрезках 60, 100, 300, 400, 600, 800, 1000 метров, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров. Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100, 150 метров м на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 30, 60, 80, 100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60, 80 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40, 60, 10 метров;
- бег в полную силу 40, 60, 80, 100, 150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;
- бег по виражу;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег отягощением до 5 до 15 кг.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной

Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповий бег 1000, 1500, 2000 метров.
- переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300, 500, 600 метров. Скоростно-силовая подготовка:
  - круговая тренировка;
  - различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
  - бег в гору, прыжки в гору.

Упражнения на общей развитие выносливости.

- фартлек;
- кросс в переменном ритме;
- кроссовая подготовка до 8 км.

#### Избранный вид спорта. Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге.

Бег на отрезках 30, 60 метров с низкого старта, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных

условиях. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

#### Психологическая подготовка

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

#### Судейская практика

Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции. Судейская документация.

#### Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Первичный медицинский осмотр. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

#### Участие в соревнованиях

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Обучающиеся 6-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 10-12 стартах.

#### Итоговая и промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольные испытания обучающиеся сдают 2 раз в год в начале учебного года (сентябрь) в конце учебного года(май).

Требования к уровню подготовленности обучающихся групп 6 года обучения

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся тренировочных групп должны: Знать/ понимать:

- Значение и место легкой атлетике в программе Олимпийских игр;
- Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- Календарь областных, городских и внутришкольных соревнований;
- Историю спортивной школы, достижения и ее традиции;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- Экипировку легкоатлета;
- Правила соревнований;
- Правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

- Вести дневник самоконтроля;
- Работать по пульсу во время учебно-тренировочных занятий;
- Определять признаки утомления;
- Рационально использовать силы и время для прохождения дистанции;
- Правильно выполнять команды на старте;
- Высчитывать время прохождения дистанции на соревнованиях.

#### Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол

#### Индивидуальная работа

Задания на индивидуальную работу обучающимся могут даваться тренером -преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

#### **7-й год обучения**

Цель. Формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышение разносторонней физической;
- совершенствование специальных физических качеств;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- повышение функциональной подготовленности;

#### Теория и методика физической культуры и спорта

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики

2. Режим дня школьников, занимающихся спортом, питания юных легкоатлетов.

Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учётом их трудности и режима дня.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

4. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Восстановительные мероприятия.

5. Основные виды подготовки юного спортсмена.

6. Периодизация спортивной тренировки.

#### Физическая подготовка

Физическая подготовка - подразделяется на общую и специальную. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

#### Общая физическая подготовка

ОФП направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

Общеразвивающие упражнения. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Лежа на полу сгибание и разгибание туловища с прямыми ногами. Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами: сидя ноги врозь броски мяча из-за головы, от груди, левой, правой рукой. Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок пятерной прыжок. У опоры приседание на одной ноге(«пистолет»). С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения на развития гибкости.

#### Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) 7-го года обучения является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Совершенствование специальных физических качеств:

- развитию скорости;
- скоростно-силовых качеств;
- скоростной выносливости;

- специальной выносливости;
- общей выносливости.

Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжков. В СФП включают бег на отрезках 60, 100, 300, 400, 600, 800, 1000 метров, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров, прыжки в длину с разбега, метания мяча, толкания ядра.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100, 150 метров м на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 30, 60, 80, 100, 150 метров;
- бег с хода 60м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60, 80 метров;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40, 60, 10 метров;
- бег в полную силу 40, 60, 80, 100, 150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;
- бег по виражу.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповой бег 1000, 1500, 2000 метров.  
- переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300, 500, 600 метров. Скоростно-силовая подготовка:

- круговая тренировка;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег отягощением на отрезках 40, 60 метров, вес отягощения то 5 до 10 кг;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
- бег в гору, прыжки в гору.

Упражнения на общей развитие выносливости.

- фартлек до 6 км;
- кроссовая подготовка до 10 км;
- кросс в переменном ритме до 6 км.

#### Избранный вид спорта. Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге.

Бег на отрезках 30, 60 метров с низкого старта, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров.

Тактическая подготовка

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

#### Психологическая подготовка.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

#### Судейская практика

План инструкторско-судейской практики Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.

#### Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

#### Участие в соревнованиях

Обучающиеся 7-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 12-14 стартах.

#### Итоговая и промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольные испытания обучающиеся сдают 2 раз в год в начале учебного года (сентябрь) в конце учебного года(май).

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся тренировочных групп должны: Знать/ понимать:

- Значение и место легкой атлетике в программе Олимпийских игр;
- Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- Календарь Всероссийских, областных, городских и внутришкольных соревнований;
- Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- Экипировку легкоатлета;
- Краткие сведения о строении и функциях организма;
- Сущность спортивной тренировки. Основные виды подготовки;
- Правила соревнований, судейство;

Уметь:

- Вести дневник самоконтроля;
- Работать по пульсу во время учебно-тренировочных занятий;
- Определять признаки утомления;
- Рационально использовать силы и время для прохождения дистанции;
- Правильно выполнять команды на старте;
- Высчитывать время прохождения дистанции на соревнованиях.

#### Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол

Подвижные игры и эстафеты, прежде всего, средство физического воспитания.

#### Индивидуальная работа

Задания на индивидуальную работу обучающимся могут даваться тренером - преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента

при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

### **8-й год обучения**

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышение разносторонней физической формы;
- совершенствование специальных физических качеств;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- повышение функциональной подготовленности;

Учебно-тренировочные занятия - это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания программы, которые подразделяются на три типа: Учебно-тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью, Учебно-тренировочные занятия с образовательно-обучающей направленностью и Учебно-тренировочные занятия с образовательно-тренировочной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Учебно-тренировочные занятия с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-тренировочной направленностью. Этим занятиям в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-тренировочной направленностью планируются:

- 1) с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- 2) с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;
- 3) с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

В целом все формы учебно-тренировочных занятий носят образовательную направленность с активным включением обучающихся в самостоятельную деятельность.

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетик.
2. Режим дня школьников, занимающихся спортом, питания легкоатлетов.
3. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
4. Спортивные соревнования:
5. Антидопинговые правила:

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка - подразделяется на общую и специальную. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

### Общая физическая подготовка

ОФП направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развития гибкости:

### Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) на тренировочном этапе 5-го года обучения является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Совершенствование специальных физических качеств:

- развитию скорости;
- скоростно-силовых качеств;
- скоростной выносливости;
- специальной выносливости;
- общей выносливости.

Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжков. В СФП включают бег на отрезках 60, 100, 300, 400, 600, 800, 1000 метров, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров, прыжки в длину с разбега, метания мяча, толкания ядра.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств. С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100, 150 метров на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 60, 80, 100, 150, 200 метров;
- бег с хода 60м;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 10, 150, 200, 300, 500 метров;
- бег с максимальной скоростью 60, 80, 100, 150 метров;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег по виражу;

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповой бег 1000, 1500, 2000 метров;

- переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300, 500, 600 метров. Скоростно-силовая подготовка:

- круговая тренировка;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег отягощением на отрезках 40, 60 метров, вес отягощения до 5 до 10 кг;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);

- бег в гору, прыжки.
- Упражнения на развитие общей выносливости.
- фартлек до 6 км;
- кроссовая подготовка до 12 км;
- кросс в переменном ритме до 7 км.

#### *Избранный вид спорта. Технико-тактическая подготовка. Техническая подготовка.*

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге.

Бег на отрезках 30, 60, 100 метров с низкого старта, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров.

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.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

*Психологическая подготовка* - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В легкой атлетике огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

#### *Судейская практика*

План инструкторско-судейской практики. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу в городских и областных соревнованиях.

#### *Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*

Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

#### *Участие в соревнованиях*

Обучающиеся 8-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 14-16 стартах.

#### *Итоговая и промежуточная аттестация*

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных нормативов. Контрольные испытания обучающиеся сдают 2 раз в год в начале учебного года (сентябрь) в конце учебного года (май).

Требования к уровню подготовленности обучающихся групп тренировочного этапа 5 года обучения В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся тренировочных групп должны:

Знать/ понимать:

- Значение и место легкой атлетике в программе Олимпийских игр;
- Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- Календарь Всероссийских, областных, городских и внутришкольных соревнований;
- Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- Экипировку легкоатлета;
- Краткие сведения о строении и функциях организма;
- Сущность спортивной тренировки. Основные виды подготовки;
- Правила соревнований, судейство;

Уметь:

- Вести дневник самоконтроля;
- Работать по пульсу во время учебно-тренировочных занятий;
- Определять признаки утомления;
- Рационально использовать силы и время для прохождения дистанции;
- Правильно выполнять команды на старте;
- Высчитывать время прохождения дистанции на соревнованиях.

#### Другие виды спорта и подвижные игры.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол

Индивидуальная работа

Задания на индивидуальную работу обучающимся могут даваться тренером - преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег на стадионе по крайней дорожке.

Прыжки

- Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Учащийся должен:

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега;
- грабли класть зубьями вниз.

#### Метания

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
- в сырую погоду насухо вытираять руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний; при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Меры предупреждения травматизма в лёгкой атлетике: тренировочный костюм, подобранный по погоде, специальная обувь, предотвращающая соскальзывание.

6. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) - с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) - с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) - с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения - с 9 до 13 лет; двигательной реакции - с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом - идеальная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов на обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе - ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного

воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

## 1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Программы учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.
- Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

• Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.

- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

• Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

• Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.

• Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

• Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

• Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).

• Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

• Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

• Правильное выполнение основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

• Бег с максимальной скоростью 30, 60, 100 м, в равномерном темпе 10-25 мин.

• Старт из различных исходных положений.

• Отталкивание и приземление на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.

• Преодоление с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

• Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

• Метание небольших предметов, мячей массой до 150г, гранат на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

### **2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Яма для прыжков в длину
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

### **2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования, развития легкой атлетики в РФ, олимпийского движения, строение человека и др.

На каждом этапе подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение норм ЕВСК;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### **Требования к освоению Программы по этапам подготовки**

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии: На начальном уровне:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта. На продвинутом этапе: Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки** результатов освоения программы Все контрольные упражнения указаны в Программе для соответствующего этапа и периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, общая выносливость, специальная выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам, выполнение норм ЕВСК.

#### Методические указания по организации аттестации

##### Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку.

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет), юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 3 по 10 м (с)	9,6	9,6	9,0	9,0	8,1	8,1	8,1	7,9	7,9	8,0
2	Прыжок в длину с места (см)	130	130	150	150	170	170	170	195	195	210
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	10	13	13	20	20	20	27	27	28
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	27	27	32	32	35	35	35	36	36	33
5	Бег 60 м (сек)	12,4	12,4	10,9	10,9	9,6	9,6	9,6			
	Бег 100 м								14,6	14,6	14,4
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2	2	3	3	4	4	4	6	6	6
7	Метание мяча, спортивного снаряда	19	19	24	24	30	30	30	27	27	33
8	Бег на 1 км	6.10	6.10								
	Бег 1,5 км.			8.20	8.20						
	Бег 2 км					10.00	10.00	10.00			
	Бег 3 км								15.00	15.00	14.30
9	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту)	80	80	85	85	95	95	105	105	115	115
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет), девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 3 по 10 м (с)	9,9	9,9	9,4	9,4	9,0	9,0	9,0	8,9	8,9	9,0
2	Прыжок в длину с места (см)	120	120	135	135	150	150	150	160	160	170
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	5	7	7	8	8	8	9	9	10
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	24	24	28	28	31	31	31	33	33	32
5	Бег 60 м (сек)	11,9	11,9	11,3	11,3	10,6	10,6	10,6			
	Бег 100м								17,6	17,6	17,8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8
7	Метание мяча, спортивного снаряда	13	13	16	16	19	19	19	13	13	14
8	Бег 1 км	6.30	6.30								
	Бег 1,5 км			8.55	8.55						
	Бег 2 км					12.10	12.10	12.10	12.00	12.00	
	Бег 3 км.										13.10
9	Прыжки на скакалке за 1 минуту	100	100	105	105	110	110	115	115	120	120

## 2.2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
- Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.

3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

#### Интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.

**План спортивных мероприятий по легкой атлетике**

<b>№</b>	<b>мероприятие</b>	<b>уровень</b>	<b>возраст</b>	<b>сроки</b>
1.	Первенство ДЮСШ по возрастам	ДЮСШ	2003-2009	сентябрь
2.	Кросс наций	региональный	Юноши и девушки	октябрь
3.	Мои первые шаги, пои первые победы	региональный	2007 г.р. и младше	октябрь
4.	Проведение УТС	ДЮСШ	Юноши и девушки	ноябрь, январь, март
5.	Первенство Иркутской области по легкой атлетике по неолимпийским дисциплинам	региональный	Юноши и девушки	ноябрь
6.	Новогодний турнир по легкой атлетике	районный	среди школьников	декабрь
7.	Первенство Иркутской области по легкой атлетике	региональный	Юноши и девушки	январь
8.	Первенство Быханского района	районный	среди школьников	март
9.	Турнир на призы С. Халмакшинова	межрайонный	среди школьников	май
10.	Турнир на призы Г.Н. Богданова	межрайонный	среди школьников	май