

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа № 1»

Рассмотрено на заседании  
тренерского совета

Протокол № 34

от «29» декабря 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СШ № 1»



В.Д. Трубицын

29 января 2023 года

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «легкая атлетика»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации программы: 2 года.

Возраст занимающихся: 7-13 лет.

Составители программы:  
Числов М.А. – тренер –  
преподаватель  
Исаева Е.Б. –  
заместитель директора

2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Режим работы .....	4
3. Годовой учебный план .....	9
4. Программный материал.....	11
4.1. Спортивно-оздоровительный этап 1-го года обучения .....	11
4.1.1. Теоретическая подготовка .....	12
4.1.2. Практическая подготовка.....	13
4.1.3. Ожидаемые результаты....	18
4.2. Спортивно-оздоровительный этап 2-го года обучения .....	19
4.2.1. Теоретическая подготовка .....	19
4.2.2. Практическая подготовка.....	20
4.2.3. Ожидаемые результаты....	24
4.3. Методическое обеспечение .....	25
4.4. Принципы проведения занятий по легкой атлетике.....	25
4.5. Воспитательная работа.....	26
4.6. Обеспечение безопасности на занятиях .....	27
4.7. Медицинский контроль.....	28
5. Система контроля и зачетные требования.....	29
6. Перечень информационного обеспечения .....	32

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Легкая атлетика» (далее Программа), является нормативным документом муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 1» (далее Учреждение). Программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### **Характеристика вида спорта легкая атлетика.**

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требуют от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать

средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей

Содержание программы входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки.

**Актуальность** обусловлена тем, что Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества, позволяя увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица **7-13 лет** на количество мест, в соответствии с утвержденным муниципальным заданием на оказание услуг, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и легкой атлетикой с разрешения врача-педиатра. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники легкой атлетики.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение, составляет **2 года**.

## **2. РЕЖИМ РАБОТЫ.**

Режим работы разработан с учетом возрастных особенностей детей.

Цель программы: развитие познавательных интересов занимающихся, их физическое воспитание и оздоровление, формирование социального опыта в процессе занятий легкой атлетикой, овладение основами техники легкой атлетики.

Задачи программы:

– формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по легкой атлетике;
- воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости;
- обучение ребенка основам техники видов легкой атлетики (бег, прыжки, метание).

**Таблица 1. Режим спортивно-оздоровительной работы**

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Наполняемость групп	Количество уч. часов в неделю	Количество часов в год	Контрольные нормативы для зачисления в следующую группу обучения	
						разрядные требования	нормативы
Этап спортивно-оздоровительный	1-й	7-11	15-20	4,5	234	-	выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й	8-12	15-20	4,5	234	-	

На спортивно-оздоровительном этапе продолжительность тренировочного процесса – 52 календарные недели.

Начало учебного года - 01 сентября.

Окончание учебного года - 31 августа.

Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 46 недель и 6 недель работы в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам или самостоятельная работа.

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

*Режим и продолжительность занятий с 08.00 до 19.30 (дети до 7 лет) и 20.00 часов (дети старше 7-ми лет).*

*Режим занятий: 3 раза в неделю по 1,5 часа.*

Продолжительность одного часа учебного занятия – астрономический час (60 минут).

*Формы организации деятельности детей на занятии – групповые и индивидуальные.*

*Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.*

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся и др.

**Результатом реализации программы является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:**

- в группах спортивно-оздоровительной направленности: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Формами подведения итогов реализации программы являются сдача контрольных нормативов.

**Таблица 2. Годовой план тренировочных занятий**

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКА	ГОД ОБУЧЕНИЯ	
		1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	110	108
2	Специальная физическая подготовка	75	75
3	Техническая подготовка	30	32
4	Тактическая подготовка	13	13
5	Теоретическая подготовка	3	3
6	Контрольно-переводные испытания	3	3
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>234</b>	<b>234</b>

### 3. Годовой учебный план

**Таблица 3. Годовой учебный план по легкой атлетике  
для спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>110</b>	10	8	8	9	9,5	8	7	8	8	9,5	15	10
Специальная физическая подготовка	<b>75</b>	4	8	7	6	6	6	9	6	5	7	4,5	6,5
Техническая подготовка	<b>30</b>	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	-	2
Тактическая подготовка	<b>13</b>	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	-	1
Теоретическая подготовка	<b>3</b>	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	<b>3</b>	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>

**Таблица 4. Годовой учебный план по легкой атлетике  
для спортивно-оздоровительного этапа 2-го года обучения**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>108</b>	10	8	8	8	8,5	8	7	8	8	9,5	15	10
Специальная физическая подготовка	<b>75</b>	4	8	7	6	6	6	9	6	5	7	4,5	6,5
Техническая подготовка	<b>32</b>	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	-	2
Тактическая подготовка	<b>13</b>	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	-	1
Теоретическая подготовка	<b>3</b>	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	<b>3</b>	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>

## 4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

В программный материал для практических занятий входит два раздела:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка.

### 4.1. Спортивно-оздоровительный этап 1-го года обучения.

*Таблица 5. Тематический план*

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ
		1
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3 часа</b>
1	Вводное занятие. История возникновения и развития легкой атлетики.	1
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правильное обращение с инвентарем.	0,5
3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	0,5
4	Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Самоконтроль во время занятий	0,5
5	Терминология, основные сведения о технике.	0,5
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>231 час</b>
1	Общая физическая подготовка.	110
2	Специальная физическая подготовка.	75
3	Техническая подготовка.	30
4	Тактическая подготовка.	13
5	Контрольно-переводные испытания	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>234</b>

#### 4.1.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность материала. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

*1. Вводное занятие. История возникновения и развития легкой атлетики (1ч)*

Содержание работы секции. Краткие сведения по истории развития легкой атлетики в древние времена. Включение видов легкой атлетики в программу античных Олимпийских игр.

*2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правильное обращение с инвентарем (0,5ч)*

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале и при выполнении физических упражнений. Правильное обращение с инвентарем. Обувь, одежда для занятий.

*3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. (0,5ч)*

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Личная гигиена спортсмена. Значения и способы закаливания.

*4. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Самоконтроль во время занятий (1 ч).*

Главные составляющие здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни.

Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

*Тема 5. Основы техники легкой атлетики (0,5ч).*

Знакомство с разнообразной техникой легкой атлетики по различным дисциплинам (бег, прыжки, метание).

#### **4.1.2. Практическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому на первых этапах используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

**Строевые упражнения.** Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

**Упражнения для мышц туловища и шеи:**

- упражнения без предметов и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо).

- упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног.

- упражнения на гимнастических снарядах.

- упражнения для мышц ног и таза.

- упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

- упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки.

**Упражнения для развития мышц брюшного пресса:** из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

**Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.**

**Упражнения на формирование правильной осанки.**

**Упражнения в равновесии:** упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.

**Упражнения других видов спорта.** Спортивные игры – футбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

**Подвижные игры:** «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза». Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

**Игры со скакалками.** Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

### **Специальная физическая подготовка**

**Беговые упражнения:** с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком и др.

**Упражнения для развития быстроты.**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью, на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м.

С постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине или животе в различных положениях к стартовой линии.

Стартовые рывки с мячом, вдогонку с партнером.

«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

### **Техническая подготовка**

Очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

**Бег** является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над *техникой бега* необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В период обучения на этапе спортивно-оздоровительном следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

*Работа ног при беге.* Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На спортивно-оздоровительном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

*Работа рук при беге.* Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

**Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в технике бега:**

<i>Ошибка</i>	<i>Упражнение для устранения ошибки</i>	<i>Методические указания</i>
Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперёд
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 -50 м
Недостаточно высокое поднятие бедра	Бег по дорожке с высоким поднятием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад
Закрепощённость плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног)	. Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м

*Старт.* На этапе спортивно-оздоровительном детям даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт. В этом периоде необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд - вниз после этой команды. Учащиеся

СОГ в основном стартуют с высокого старта. В конце учебного года можно применять технику низкого старта без колодок.

*Финиш и остановка после бега.* Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

*Прыжки-* учащиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. Происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом.

Применяются прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, прыжки в «шаге» с 5, 7, 9 шагов, но с применением этого упражнения нужно быть очень осторожными применять на втором году обучения, т.к. в более раннем периоде костно-мышечная и суставно-связочная система детей не сформирована и могут быть серьёзные травмы. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

Ознакомление с техникой прыжка сначала способами «перешагивание», затем и «фосбери-флоп». Наиболее простой из них – способ «перешагивание». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой, обучение постановке ноги на толчок, обучение сочетанию отталкивания с разбегом, приземлению. Целесообразно применять в начале обучения не планку, а резиновый амортизатор, укрепленный на двух стойках, постепенно увеличивая высоту. В качестве специальных подготовительных упражнений применяются прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с небольшим отягощением, различные виды впрыгиваний, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая подвешенные на различной высоте предметы или ветки деревьев.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

- показ техники изучаемого движения;
- использование предметных и других ориентиров

#### **4.1.3. Ожидаемые результаты.**

*Освоив программу первого года, спортсмены приобретают следующие знания:*

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- краткие сведения по истории развития легкой атлетики;
- основы техники видов легкой атлетики;
- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- о личной гигиене спортсмена и способах закаливания;
- о самоконтроле во время занятий легкой атлетикой.

*Прошедшие курс первого года должны уметь:*

- применять правила безопасности на занятиях;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, предусмотренных программой.
- владеть техникой бега на короткие дистанции;
- уметь правильно выполнять старт и финиш в беге;
- выполнять прыжки с места в длину и высоту и небольшого разбега.

## 4.2. Спортивно-оздоровительный этап 2-го года обучения.

Таблица 6. Тематический план

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ
		2
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3 часа</b>
1	История развития легкой атлетики в России. Физическая культура и спорт в России	1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	0,5
4	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	0,5
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, экипировка	0,5
6	Основы техники легкой атлетики	0,5
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>231 час</b>
1	Общая физическая подготовка.	108
2	Специальная физическая подготовка.	75
3	Техническая подготовка.	32
4	Тактическая подготовка	13
5	Контрольно-переводные испытания	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>234</b>

### 4.2.1. Теоретическая подготовка

*Тема1. История развития легкой атлетики в России. Физическая культура и спорта в России (1ч)*

История развития легкой атлетики. Российские спортсмены – чемпионы олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения.

*Тема2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека(0,5ч)*

Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Понятие об утомлении и перетренированности.

*Тема3. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. (0,5ч)*

Техника безопасности на занятиях.

*Тема4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, экипировка (0,5ч)*

Техника безопасности на занятиях. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.

*Тема 5. Основы техники легкой атлетики (0,5ч)*

Краткая характеристика техники видов легкой атлетики, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки.

Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки в технике.

#### **4.2.2. Практическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка**

Выполнение ОРУ при обучении легкой атлетике направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки

1. *Строевые упражнения:* шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переходы на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений – сгибание-разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. *Упражнения для туловища и шеи.* Наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево, наклоны и повороты туловища.

4. *Упражнения для ног.* Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи.

5. *Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.* Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. *Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места.*

7. *Упражнения в упорах и висах.*

8. *Упражнения в парах с партнёром.*

### **Специальная физическая подготовка**

Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д.), а также прыжковые и скоростно - силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

*Беговые упражнения:* бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге; бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперёд; семенящий бег с расслаблением плечевого пояса; бег с захлестом голени; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; специальные упражнения барьериста; специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; ходьба выпадами, пригибная; спрыгивания и выпрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); различные подвижные и спортивные игры.

При применении средств СФП в работе с учащимися спортивно-оздоровительных групп тренеру необходимо быть очень осторожным, учитывая особенности детского организма и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

*Упражнения для развития силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

*Упражнения для развития быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м,60м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

*Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

*Упражнения для развития ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Упражнения для развития координации:* (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения;

*Упражнения для развития способности к равновесию* (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

*Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости* (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

## Техническая подготовка

Техническая подготовка легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

### ***Ходьба.***

Совершенствование обычной ходьбы. Воспитание правильной осанки при ходьбе. Ходьба в различном темпе: медленно, быстро, ускоренно.

#### *Специальные упражнения.*

Ходьба на носках, пятках, на наружном и внутреннем сводах стопы. Ходьба с предметами : с набивным мячом на голове, с гимнастической палкой за спиной.

### ***Бег на короткие дистанции.***

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 10-20-30 м с высокого старта в среднем и быстром темпе. Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш». Выход со старта под команду. Обучение финишированию.

#### *Специальные упражнения.*

Ходьба выпадами с различным положением рук. Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад. Пружинистые прыжки. Прыжки в шаге ( с ноги на ногу)

### ***Прыжки в высоту с разбега.***

Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «перекидной». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. Выпрыгивание вверх тс 1,2,3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой.

#### *Специальные упражнения.*

Прыжки вверх толкаясь двумя ногами. Имитация перехода через планку «перешагиванием» и «перекидным» способом.

### ***Прыжки в длину с места и с разбега.***

Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Прыжки с места в длину на технику и на результат. Ознакомление с техникой прыжка в длину с

разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, показ, анализ кинограмм. Обучение техники отталкивания. Прыжки в шаге с 3, 5 шагов. Обучение техники приземления. Прыжки с небольшого разбега. Прыжки в длину с разбега со среднего и оптимального разбега на техники и результат.

*Специальные упражнения.*

Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-12 прыжков. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вперед – «лягушкой», сериями по 6-8 прыжков.

***Тройной прыжок с места.***

Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании прыжка в «шаге». Овладение тройным прыжком с места в целом.

*Специальные упражнения.*

Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжку в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-8 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 с переходом на другую ногу. Прыжки в шаге через 1,2,3 шага сериями.

#### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

- показ техники изучаемого движения;
- использование предметных и других ориентиров.

#### **4.2.3. Ожидаемые результаты обучения.**

*Освоив программу второго года, спортсмены приобретают следующие знания:*

- о именитых российских спортсменов;
- о физической культуре и спорте в России, как неотъемлемой части физического воспитания подрастающего поколения.
- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях боксом;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- о кратких сведениях о строении и функциях организма человека;

- о гигиенических требованиях к инвентарю, спортивной одежде и обуви.;

- краткие сведения о технике видов легкой атлетики, стартов и поворотов;

- общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки.

*Прошедшие курс второго года должны уметь:*

- применять правила безопасности на занятиях;

- преодолевать дистанции 30-50 м за минимально короткое время;

- выполнять старты;

- бегать на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см, преодолевать низкие барьеры;

- выполнять технику выполнения прыжка в длину с разбега 3,5 шагов;

- совершенствовать двигательные умения легкоатлета;

- контролировать свое самочувствие.

### **4.3. Методическое обеспечение.**

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- легкоатлетические дорожки со специальным покрытием;

- яма для прыжков в длину;

- сектор для прыжков в высоту; -

- стойки и планки для прыжков в высоту;

- регулирующиеся по высоте барьеры;

- ядра, набивные мячи;

- шиповки;

- гимнастические маты;

- гимнастические скамейки;

- шведские стенки.

### **4.4. Принципы проведения занятий по легкой атлетике:**

**Структура занятия по легкой атлетике:** тренировка по легкой атлетике имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

**Подготовительная часть** имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка

опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

**Основная часть** содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (боксерских) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

**Заключительная часть.** Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

#### **4.5. Воспитательная работа.**

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных спортсменов. Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Тренер должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с освоением техники и воспитанием физических качеств и т.д.

Существенное значение имеет самовоспитание занимающихся, т.е. их осознанная деятельность, направленная на изменение своей личности. Процесс самовоспитания необходимо рассматривать как органическую часть всей системы воспитания. Ведение личных дневников, начиная с самого раннего возраста должно приучать юных спортсменов к самоанализу, работы

на тренировках, а также определению тех качеств, которые необходимо исправлять или совершенствовать.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера. К таким качествам относятся целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств.

#### **4.6. Обеспечение безопасности на занятиях.**

##### ***Меры безопасности при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике.***

Необходимо соблюдать следующие **меры безопасности и правила:**

##### Общие требования безопасности:

- к занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- при проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- при проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

- при проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;

- о несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- в процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены;

- занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности. Со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.);
- провести разминку.

#### Требования безопасности во время занятий:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера;
- не подавать снаряд для метания друг другу броском.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **4.7. Медицинский контроль.**

Для прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке

медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Далее медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера города Ельца 1 раз в 12 месяцев.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить после болезни или травмы.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль включает в себя:

- текущий контроль
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

*Текущий контроль* успеваемости проводится тренером-преподавателем для анализа текущих изменений функционального состояния организма обучающихся. Важнейшей его задачей является оценка степени утомляемости и восстановления, обучающегося после нагрузки.

Сроки проведения текущего контроля тренер-преподаватель выбирает самостоятельно.

К проведению промежуточной и итоговой аттестации допускаются все обучающиеся спортивной школы, не имеющие медицинские противопоказания.

*Промежуточная аттестация* проводится в середине учебного года (январь, февраль).

*Итоговая аттестация* проводится в конце учебного года по итогам завершения освоения программы в полном объеме.

Сроки и форма проведения аттестации устанавливаются педагогическим советом и утверждаются приказом директора.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения спортивно-оздоровительного этапа занимающиеся будут знать терминологию по спортивной гимнастике, будут уметь выполнять основные технические элементы.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1-го года обучения.

Итоговая аттестация проходит по окончанию 2-го года обучения.

**Таблица 7. Контрольные нормативы Промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Мальчики	Девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
1.4.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			20	25
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2

**Таблица 8. Контрольные нормативы Итоговой аттестации  
по общей физической и специальной физической подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Мальчики	Девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.4.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			25	30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Список литературы:**

1. Алабин В. Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоров'я. 1984.-144с.
3. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
5. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
7. Травин Ю.Г. – Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.-91 с.
- 8.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
- 9.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
- 10.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
- 11.Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -143 с.

### **Интернет ресурсы:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <https://worldathletics.org/> - Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики.
3. <https://rusathletics.info/> - Официальный сайт Российской федерации легкой атлетики.
4. <https://sport48.ru/node/39> -Федерация легкой атлетики Липецкой области