

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»  
243145 г.Клинцы, ул.Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32**

«Согласовано»  
На заседании педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им.В.Фридзона  
Протокол № 1  
«31» августа 2020г.

«Утверждено»  
Приказом директора  
МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им.В. Фридзона



Доманчук О.А.  
31 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
стартовый (ознакомительный) уровень**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст занимающихся:** 7-18 лет

**Программу разработал:**

заместитель директора по УВР Константинова Н. В.

**Тренеры-преподаватели:** Константинов А. А.

Лабуз А. В.

Евсеенко А. А.

г. Клинцы  
2020г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план.....	6
1.1. Соотношение средств физической, технической и тактической подготовки.....	7
1.2. Учебно-тематический план .....	7
1.3. Примерный план распределения программного материала.....	7
2. Содержание программы.....	8
2.1. Теоретическая подготовка.....	12
2.2. Общая физическая подготовка.....	13
2.3. Специальная физическая подготовка. ....	14
2.3.1. Упражнения для развития выносливости.....	15
2.3.2. Упражнения для развития быстроты.....	15
2.3.3. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.....	15
2.3.4. Упражнения для развития ловкости и координации движения....	15
2.3.5. Упражнения для развития гибкости.....	16
2.3.6. Упражнения для развития силы.....	16
2.4. Техническая подготовка.....	16
2.4.1. Обучение технике высокого и низкого старта.....	16
2.4.2. Обучение технике бега на короткие дистанции.....	16
2.4.3. Обучение технике прыжков в длину с места.....	17
2.4.4. Обучение технике метания мяча в цель.....	17
2.4.5. Обучение технике прыжков в длину с разбега.....	18
2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности.....	18
2.5.1. Контрольные нормативные требования.....	18
3. Календарный учебный график.....	21
4. Условия реализации программы.....	21
4.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	21
4.2. Информационно-методические условия реализации программы....	21
5. Список используемой литературы.....	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

**Новизна** состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные

способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества.

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6-18 лет.

**Цель дополнительной образовательной программы:**

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здоровых привычек в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Развивающие:**

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

**Воспитательные:**

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в ДЮСШ по предпрофессиональной программе отделения легкой атлетики.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 6-18 лет.

**Ожидаемые результаты и критерии определения их результативности:**

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;
  - умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
  - комплектование групп начальной подготовки по легкой атлетике.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения(комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Критериями** успешного освоения программы обучающимися являются:

- стабильность списочного состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень освоения теоретических знаний и основ самоконтроля.
- выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

**Уровень – стартовый (ознакомительный).**

**Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности:** прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с 7 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься легкой атлетикой.

**Краткая характеристика программы.**

<i>Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения</i>	<i>Продолжительность обучения по программе</i>	<i>Форма обучения</i>	<i>Мин./макс. количество детей в группе (человек)</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Максимальная продолжительность занятия (академич. час)</i>
92	1 год	очная	5 / 12	2	1/2	2

**Формой организации образовательного процесса является** - тренировочное занятие.

**Основными методами обучения являются:**

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- 4) словесные методы;
- 5) методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

**Основными показателями выполнения требований программы** по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

**Формами подведения итогов реализации программы** являются: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты. Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

### **1. Учебный план**

Учебный план подготовки юных легкоатлетов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки легкоатлетов. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и

акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного ДЮСШ для данной возрастной категории.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Увеличивается объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.

### 1.1. Соотношение средств физической, технической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	30-40
2.	Специальная физическая подготовка	20-30
3.	Техническая подготовка	20-40

### 1.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	6	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	36	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	20	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	20	Сдача контрольных нормативов
5	Итоговое занятие	4	Сдача контрольных нормативов
6	Участие в соревнованиях	6	Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
	Всего часов:	92	

### 1.3. Примерный план распределения программного материала

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно

проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники видов легкой атлетики и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие легкоатлетов. Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных легкоатлетов и формирование у них интереса к занятиям легкой атлетикой, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Периоды	Месяцы												Всего за год	
	Сен.	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.		
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	1	-	1	1				6
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	К а н и к у л ы	К а н и к у л ы	36
Специальная физическая подготовка СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1			20
Техническая подготовка	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2			20
Участие в соревнованиях	-	1	-	1	-	1	2	1	-	-				6
Итоговое занятие	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-				4
<b>Всего часов тренировочной нагрузки</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>92</b>		

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая) средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы «Легкая атлетика»** определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности,



улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению легкой атлетике.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

### **Дидактические принципы используемые педагогом**

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

**Принцип сознательности и активности.** Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью воспитатель объясняет учащимся важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д.

**Принцип сознательности** предусматривает воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности.

Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

**Принцип наглядности.** При обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

**Принцип систематичности.** Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Правильно организованное физическое воспитание

предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

**Принцип прогрессирувания.** Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок. Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо постепенно овладевать более сложными движениями. Большой запас двигательных умений и навыков позволяет легче осваивать новые движения. Вместе с тем у детей развивается способность лучше координировать движения. В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка становится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка.

В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно. Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в быстроте освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. Индивидуальный подход необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость(аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать **возраст спортсменов** (как паспортный, та и биологический) и **сенситивные периоды развития физических качеств**.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники легкоатлетических упражнений, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных легкоатлетов.

Формой организации занятий является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

## 2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

### План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.
2.	История развития и современное состояние легкой атлетики.	Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.
3.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря
4.	Режим для школьников, занимающихся спортом.	Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. Режим питания юных легкоатлетов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.
5	Цель и задачи разминки,	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей

основной и заключительной частей тренировочного занятия.	занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.
--	--

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

**2.2. Общая физическая подготовка** направлена на общее развитие и укрепление организма. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

Все общеразвивающие упражнения (ОРУ) выполняются по принципу сверху вниз или снизу вверх, на месте в одну и две шеренги, в движении в колонну по одному с использованием различных предметов.

ОРУ без предметов с чередованием бега и ходьбы. Наклоны туловища и головы в различных направлениях (вперед, назад, влево, вправо, повороты влево, вправо на 90-180 градусов, круговые движения головы, верхних конечностей) кисть, плечевых и локтевых суставов) и нижних конечностей, махи и захлестывание ног и рук (повтор каждого упражнения не менее 8-10 раз).

Комплекс упражнений в парах: у шведской стенки, гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, «Мост», упражнения на растяжку.)

### **2.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полу-приседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками, правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднятие штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

**Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

**Специальная выносливость**-способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила** - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

### **2.3.1. Упражнения для развития выносливости.**

- Средства для развития общей выносливости: бег с сохранением правильной осанки, бег по «кочкам» или размеченным участкам дорожки; быстрый бег, челночный бег 3\* 3, 3\* 5, 3 \* 10 м. бег на носках, бег с различными положениями рук, бег с преодолением препятствий; бег с изменением направления, бег из различных исходных положений, медленный бег.
- Развитие выносливости по типу круговой тренировки.
- Развитие скоростной выносливости: бег с изменением направления, игра «Броуновское движение», бег строем, бег с изменением скорости.

### **2.3.2. Упражнения для развития быстроты.**

- Упражнение комплексного развития быстроты: спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствия.
- Ускорения из различных упоров и положений туловища.
- Различные беговые упражнения.
- Упражнения на быстроту реакции.
- Упражнения на скорость выполнения отдельных движений.
- Челночный бег 3 \* 10, бег «елочка».

### **2.3.3. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств:**

- Прыжки в длину с места.
- Выпрыгивание вверх из положения приседа.
- Преодоление полосы препятствий на время.
- Бег зигзагом. В конце каждого зигзага выполнять прыжок в присед, прыжок выпрямившись.
- Бег с высоко подниманием колен.
- Бег с противодействием партнера.
- Подвижные и спортивные игры.

### **2.3.4. Упражнения для развития ловкости и координации движения.**

- Тесты для определения уровня ловкости.
- Зеркальные движения. Ученики повторяют движения тренера зеркально;
- Бег по отрезкам.
- Бег через препятствия (набивные мячи, обручи и т.д.)
- Бег с изменением направления.
- Смена заданий в беге по сигналу тренера.
- Игры на ориентировку в пространстве.

### **2.3.5. Упражнения для развития гибкости.**

- Комплексы упражнений с предметами (скакалка) и без предметов.
- Выполнение упражнений на растяжку.
- Выполнение стойки на лопатках перекатом.

- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения для формирования равновесия и правильной осанки.

### **2.3.6. Упражнения для развития силы.**

- Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).
- Отжимание (от стены, от скамейки, от пола).
- Упражнения в парах.
- Приседания (на двух ногах, на одной ноге с поддержкой и без поддержки).
- Лежа на спине поднимание и опускание прямых ног.
- Упражнения с набивными мячами.

## **2.4. Техническая подготовка.**

### **2.4.1. Обучение технике высокого и низкого старта.**

Ознакомить и показать технику высокого старта.

Выполнение учащимися высокого старта.

Ознакомить и показать технику низкого старта.

Выполнение учащимися техники низкого старта.

Выполнение различных стартовых положений и выбегание из этих положений.

Поворотные – выхода со старта без сигнала и по сигналу.

### **2.4.2. Обучение технике бега на короткие дистанции.**

#### ***1. Обучение техники стартового разгона.***

##### **Основные средства:**

Выполнение команд «На старт!»

Выполнение команд «Внимание!»

Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).

Начало бега по сигналу и стартовые ускорения.

Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м., 6-8 раз).

Выбегание из различных положений.

Эстафеты.

#### ***1. Обучение технике бега по дистанции.***

##### **Основные средства:**

Равномерный бег с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60 – 80 м.).

Бег с высоким подниманием бедра.

Семенящий бег с загребающей постановкой стопы.

Имитация движения рук (подобно движениям во время бега).

Бег прыжковыми шагами.

#### ***2. Обучение технике бега по повороту.***

##### **Основные средства:**

Равномерный бег (60- 80 м.) по повороту беговой дорожки;



Бег по повороту с ускорением;  
Бег с ускорением по прямой с выходом в поворот и бег с ускорением по повороту с выходом на прямую.  
Бег по кругу радиусом 20 -10 м. с различной скоростью.  
Бег прыжковыми шагами.

3. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

**Основные средства:**

Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (3-4 раза).

Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенного уменьшения отрезков бега до 2 – 3 шагов (5 -6 раз).

Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (3 – 4 раза).

Переменный бег.

4. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

**Основные средства:**

Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую.

Бег с ускорением по прямой с выходом в поворот и бег с ускорением по повороту с выходом на прямую.

5. Научить техники финиширования.

**Основные средства:**

Бег на 30- 50 м. с пробеганием финишной линии, не замедляя бега; то же с ускорением и на максимальной скорости.

Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2 – 6 раз).

Наклон вперед на финишную линию боком, с поворотом плеч в беге на различной скорости.

6. Обучение бега по дистанции в целом.

**Основные средства:**

Все упражнения, применяющиеся для обучения, и другие специальные упражнения.

Пробегание полной дистанции.

Участие в соревнованиях внутри группы.

Бег с низкого старта на всю дистанцию.

**2.4.3. Обучение технике прыжков в длину с места.**

Ознакомить и показать технику прыжка в длину с места.

Выполнение подводящих упражнений при этом указывать на допускаемые ошибки в упражнениях.

Выполнение прыжков в длину с места учащимися без учета.

Выполнение прыжков в длину с места учащимися на результат.

**2.4.4. Обучение технике метания мяча в цель.**

Ознакомить занимающихся с техникой метания мяча в цель.

Проверить умения выполнения метания мяча.

Научить техники держания мяча.

Научить технике подготовки к разбегу и разбег.

Научить техники подготовки к финальному усилию.

Научить техники финального усилия, вылет и полет мяча в цель.

Выполнение на результат.

#### **2.4.5. Обучение технике прыжков в длину с разбега.**

##### **Основные задачи и средства.**

Ознакомить занимающихся с техникой прыжка в длину с разбега..

Проверить умения выполнения прыжка в длину с разбега.

Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в « шаге».

Научить технике приземления.

Научить правильному переходу от разбега к толчку и ритму последних 4 шагов.

Научить технике движений в полете способом «согнув ноги».

Научить технике прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом с короткого и среднего разбега.

Научить технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.

#### **2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

##### **2.5.1. Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

**Цель:** Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

##### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

#### ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	130	130	140	140	150	160	170	180	190	190
		4	120	120	130	130	140	150	160	170	180	180
		3	110	110	120	120	130	140	150	160	170	170
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		4	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20
		3	6	8	10	12	12	14	14	16	18	18

## ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	2400	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	230	230
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	12	14	16	18	18	20	20	22	24	24
		4	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		3	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.08	52	92	1/2 уч. часа

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

#### **Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных занятиях и во время практических занятий с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям, уровню развития умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;
- проведение соревнований

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие. Главные методы, применяемые в тренировочном процессе:

- методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, оценка, команда;
- методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов;

- практические методы: практического разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности необходимы следующие формы и методы работы

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю:

– спортивно-оздоровительный этап – 1/2 занятия.

***Режим работы в каникулярное время.***

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, в рамках спортивно-оздоровительного лагеря.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе «Легкая атлетика» имеются все необходимые материально-технические условия, а именно:

- имеются раздевалки, оборудованный медицинский кабинет, стадион с наличием секторов для прыжков и метаний, спортивный зал. Легкоатлетическая одежда и специальная обувь.

Стадион включён в Всероссийский реестр объектов спорта.

### **4.2. Методическое обеспечение образовательного процесса**

в ДЮСШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами (тренерами-преподавателями, руководителями структурных подразделений, зам. директора по УВР, заместителями директоров и организаторами

воспитательной работы школ города) внутри и вне своего учреждения, включая:

- методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
- внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
- систему информирования, просвещения и обучения кадров;
- совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

- методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;
- дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ксерокс, принтер, телевизор ,DVD- плеер, мультимедийный проектор;
- психологическое обеспечение: анкеты, тесты.
- консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

В состав учебно-методического и библиотечно-информационного обеспечения ДЮСШ входит:

- литература по методикам преподавания видов спорта -71 шт.;
- литература по педагогике и психологии – 79 шт.;
- видеоматериалы – 14 шт.;
- электронные книги – 14 шт.;
- нормативно-правовая база Консультант плюс;

Для организации образовательного процесса используются дистанционные образовательные технологии: размещение материалов на сайте МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона, использование сети интернет.

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, В. Г. Брауэр, В. Б. Зеличенко. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003 год.
2. В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009 г.
3. В. Г. Алабин. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
4. И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г. А. Орлов. Практикум по легкой атлетике. 1999 г.
5. В.М. Волков. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. М.А. Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.
9. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. М.Я. Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.

### **Перечень Интернет – ресурсов**

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);

### **Список литературы для обучающихся, родителей**

1. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. -М.: Феникс, 2015.
2. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. -М.: Олимпия Пресс, 2016.
3. Рассел, Джесси Мировые рекорды в лёгкой атлетике / Джесси Рассел. -М.: Книга по Требованию, 2012.