УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ИМ. С.Т. ШЕВЧЕНКО
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2026 г. № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ № 1
им. С.Т. Шевченко
Прищепа Римма Моссовна
Прищепа Римма Моссовна
Подписан: Прищепа Римма Моссовна
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=г. Славянск-на-Кубани, T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ИМ. С.Т. ШЕВЧЕНКО ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН, СНИЛС=00308175202, ИНН=234903049084, E=cirtb@mail.ru, G=Римма Моссовна, SN=Прищепа, CN=Прищепа Римма Моссовна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение:
Дата: 2026-08-31 14:47:21
Приказ от 31.08.2026 г № 104- о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Уровень: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год, 276 часов
Возрастная категория: 7-17 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 3232

Разработчики:

Суняйкина Оксана Викторовна – инструктор –методист.

Задорожняя Галина Сергеевна –
старший тренер-преподаватель отделения легкой атлетики

г. Славянск-на-Кубани, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел	Наименование	Страницы
I.	Комплекс основных характеристик образования	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Общие положения	7
1.3.	Учебно-тематический план. Соотношение средств общей, специальной физической и специальной подготовки. Контрольные нормативы.	11
1.3.1.	Теоретическая подготовка	16
1.3.2.	Общая физическая подготовка	17
1.3.3.	Специальная физическая подготовка	17
1.3.4.	Подвижные игры	22
1.3.5.	Техническая подготовка	23
1.4.	Ожидаемые результаты реализации Программы	36
1.5.	Формы подведения итогов	37
II.	Воспитательная работа.	38
III.	Ресурсное обеспечение Программы	42
3.1.	Учебно-методическое обеспечение Программы	43
3.2.	Материально-технические условия реализации Программы	45
3.3.	Кадровое обеспечение	46
IV.	Контроль и оценка освоения Программы	47
V.	Список литературы	49

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЬЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТАТЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 октября 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (для обоснования возрастной маркировки программы);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2 п. 9 — структура программы; ст. 12, 13 — общие требования; ст. 34, 75 — специфика ДО);

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (актуальность программы);

Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (база для раздела о воспитании);

Указ Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (в части развития талантов детей);

Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (для программ, реализуемых в очно-заочной или заочной форме);

распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 мая 2026 г. № 1272-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2036 года»;

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы), утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 № 1745-р;

Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июля 2026 № 19;

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 (в части объемов учебной нагрузки);

приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от

29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ»);

письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей»;

Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;

Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 21 июля 2026 г. № 200-р «Об утверждении плана мероприятий Краснодарского края по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 — 2030 годы)»;

Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

поручение губернатора Краснодарского края от 01 августа 2019 г. № 2430 (о реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу»);

Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634 «Об утверждении порядка разработки общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта» (регулирует соотношение ОФП и СФП);

постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 мая 2022 г. № 162-р «Об утверждении программы развития детско-юношеского спорта в Краснодарском крае до 2030 года».

методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих, Министерство образования и науки Краснодарского края, 2026 г.

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа №1 им. С.Т. Шевченко и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в

учреждении.

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта в качестве дополнительной общеразвивающей программы, а также, общеобразовательными организациями при проведении внеурочной деятельности.

Программа **физкультурно-спортивной направленности**.

1.2. Общие положения

Актуальность программы Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, который входит в программу летних Олимпийских игр. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. По количеству занимающихся легкой атлетикой в системе дополнительного образования в Российской Федерации данный вид спорта входит в число наиболее популярных видов спорта. В основе видов легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей. Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная общеразвивающая программа начального уровня по виду спорта «легкая атлетика» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка.

Цель программы — сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентации обучающихся. на основе освоения спортивно-оздоровительной программы сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству детей, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Развитие массового спорта.

Задачи программы:

обучающие:

- создать представление о классификации основных форм движения;
- сформировать знания особенностей питания легкоатлетов;
- ознакомление с системой профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

-- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- обучить техническим элементам легкой атлетики;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях легкой атлетикой;

развивающие:

- изучение основ двигательных действий: бег (бег по виражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон), метание (метания в цель, метание детского копья, метание с места, метания из разных положений, метание диска, легкого ядра), прыжки (прыжки с места и с разбега с добавлением предметов; прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге);
- укрепить здоровье;
- освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий легкой атлетикой;

воспитательные:

- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- мотивация к познавательной деятельности;
- формирование потребности к пополнению и расширению знаний;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение детей от 7 лет и до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Зачисление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике осуществляется по личному желанию, без предъявления требований к уровню физического развития обучающихся. Программа рассчитана на весь период обучения и включает общую физическую, специальную физическую, техническую,

тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке.

Форма занятий – групповая, очная;

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Главной **особенностью данной Программы** являются:

- сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки;

- привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о влиянии спортивной тренировки на улучшении возможностей организма (обучающихся знакомят с примерами достижения активного долголетия известными мастерами легкой атлетики).

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа даёт обучающимся базовые умения и знания.

Форма обучения – очная.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа .

Объем программы – 276 часов.

Особенности организации образовательного процесса. Обучение проводится в сформированных в группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), которые являются основным составом объединения.

На спортивно-оздоровительном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники

простых легкоатлетических упражнений. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Формы занятий:

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно),
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы).
- при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, почасовая нагрузка и возраст занимающихся.

ЭТАП	СОГ
Название групп	Спортивно-оздоровительная группа
Возраст	7-17 лет
Часы в неделю	6 часов
Время освоения	1 год
Минимальная наполняемость групп	10 человек
Максимальная наполняемость групп	25 человек

На спортивно-оздоровительном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники простых легкоатлетических упражнений. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Формы занятий:

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно),

- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы).

- при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

1.3. Содержание Программы

Материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей в возрасте от 7 лет характерно базовое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки. Это создаёт способствующие условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации.

Для детей от 9 лет и взрослых от 18 лет рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной, методической и воспитательной работы в спортивной школе. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий.

Подготовка легкоатлета от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в спортивно-оздоровительные группы, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия

материально-технической базы и от высокого качества организации всего учебно-тренировочного процесса.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий. Для проведения теоретических и практических занятий необходимы соответствующие помещения для занятий группы, инвентарь, демонстрационная доска, учебные пособия (задачники, отдельные диаграммы для решения). Тематика занятий предусматривает усвоение учащимися элементарных знаний по теории и практике шашек. Занятия легкой атлетикой должны носить систематический характер, теоретические знания должны сразу подкрепляться практической работой. Учебный материал должен преподаваться по принципу восхождения от простого к сложному, от частного к общему. Тренеру-преподавателю необходимо обеспечивать индивидуальный подход к занимающимся при изложении программного материала.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап - 6 часов.

Учебно-тематический план

Таблица 2. Тематический учебный план подготовки на год

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контрольные нормативы, соревнования	Технико-тактическая подготовка	СПУ	Судейская практика	Всего часов в год
СОГ	**17**	**125**	**25**	**20**	**70**	**19**		**276**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего за год

1	Теория	3	3	2		3	2	1		1	2			17
2. ОФП														
2.1	Гибкость	6	4	3	3	1	2	3	3	3	2	3		33
2.2	Ловкость	6	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2		32
2.3	Быстрота	5	2	2	2	4	3	2	2	2	2	1		27
2.4	Сила	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1		16
2.5	Выносливость	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2		15
	Итого ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	9		125
3	СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	1		25
4	Техника	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	5		70
5	Специально-подготовительные упражнения		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		19
6	Контрольные нормативы, соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
	Практические занятия	23	23	24	26	23	24	25	25	25	24	16		259
	ВСЕГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

Таблица 3. Примерный годовой план-график распределения учебных часов

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт				1	1								2
Оборудование, инвентарь и уход за	1				1								2

ним													
Краткий обзор развития л/а в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим для спортсмена		0,5				1				1			2,5
Краткие сведения о строении и функциях организма человека		0,5	1			1			1				3,5
Морально-волевая, интеллектуальная подготовка					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	1	1											2
Итого часов	**2**	**3**	**2**	**1**	**3**	**2**	**1**		**1**	**2**			**17**
Практические занятия													
ОФП	19	13	10	12	9	11	11	12	11	9	9		125
СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	1		25
Изучение, совершенствование техники	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	5		70
Специальные подготовительные упражнения		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		19
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	Календарный план мероприятий. Соревнования по ОФП												
	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
Итого часов	**24**	**23**	**24**	**25**	**23**	**24**	**25**	**26**	**25**	**24**	**16**		**259**
Всего часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**16**		**276**

План-схема годичного цикла

Рациональная подготовка юных легкоатлетов строится с учетом следующих положений:

1) традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;

2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;

3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;

4) динамики роста физической подготовленности;

5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Подготовка в группах спортивно-оздоровительной подготовки.

Таблица 8 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивно-оздоровительной подготовки.

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивно-оздоровительной подготовки
	СОГ
Бег на короткие дистанции	
Общая физическая подготовка (%)	76-79
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1
Бег на средние и длинные дистанции	
Общая физическая подготовка (%)	76-79
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1
Спортивная ходьба	
Общая физическая подготовка (%)	76-79
Специальная физическая подготовка (%)	

Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1
Прыжки	
Общая физическая подготовка (%)	76-79
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1
Метания	
Общая физическая подготовка (%)	76-79
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика %)	0,5-1
Многоборье	
Общая физическая подготовка (%)	75-87
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	10-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1

1.3.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт

- понятийный аппарат: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические упражнения, их классификация, виды подготовки, тренировка, спортивная форма, характеристика физических качеств, этапы обучения, средства и методы

обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы); массовый спорт и спорт высших достижений; двигательные умения и навыки и другие.

- функции и значение физической культуры и спорта в обществе.
- физическое развитии человека (основные показатели); физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; особенности возрастного развития.

-общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание (калорийность продуктов, витамины, суточная норма для юных легкоатлетов).

Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации в сфере образования, в области физической культуры и спорта;

Основы культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Антидопинговое поведение. Профилактика асоциального поведения в молодежной среде. Деятельность антидопинговых организаций. **История развития спорта. Современное спортивное движение**.

История физической культуры и спорта в России; Олимпийское движение. Олимпийские игры. История развития спорта легкая атлетика. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты мира, России.

1.3.2. Общая физическая подготовка

Подготовительные (общеподготовительные) упражнения Строевые упражнения: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и прочее, расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Общеподготовительные упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении другие), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые

движения из различных и.п., с различным положением руки ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением), для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой), упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п.).

Общеподготовительные упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной; с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц: подтягивания широким хватом; отжимания, упражнение «ласточка» лежа; упражнения на пресс, подъем ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена; лежа на спине поочередное поднимание прямых ног, упражнение «ножницы» лежа на спине, глубокие приседания(с отягощениями и без), приседания на одной ноге (с отягощением и без), во время приседание фаза подъема осуществляется на носок; выпады из положения стоя (назад, вперед, в сторону), прыжки со скакалкой, запрыгивание на опору, прыжки через малые барьеры, лазание по канату, перекаты стоп через предмет, хватательные движения пальцами стоп, вращательные движения в голеностопных суставах, подъем на стопе, стоя на возвышении (пружинистые движения на подъеме беговой дорожки), планка (различные варианты), выпрыгивания из приседа, «скоростной фигурист», прыжки в длину, прыжки на одной ноге вверх, приставные шаги на согнутых ногах, упражнение «берпи».

Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания:

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до

5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Ходьба: на месте, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в положении полуприсед, присед, с ускорением, с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; с разбега с доставанием баскетбольного щита и кольца, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча; одной, двумя руками, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений (10-15 бросков).

Общеподготовительные упражнения выполняются на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и другие), с инвентарем (амортизационные ленты, набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и так далее), на тренажерах. Применяют подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, велоспорт и прочее.

В структуре практического занятия выделяют:

Подготовительную часть(общая и специальная разминка), где после вводной части занятия (организационная), включают строевые упражнения, общеподготовительные упражнения без предметов.

Основную часть занятия отводят под общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания и общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц, с предметами.

Заключительная часть состоит из упражнений на восстановление.

1.3.3. Специально-физическая подготовка

Обучение основам техники вида спорта легкая атлетика.

В легкой атлетике много видов с относительно простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому рекомендуется в определенной последовательности подходить к процессу обучения. В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

В легкоатлетических прыжках на последовательность обучения влияют сложность техники и психологическая напряженность вида: высота - «перешагивание», длина – «согнув ноги», длина - «прогнувшись», длина – «ножницы», высота – «фосбери-флоп», длина – тройной прыжок, прыжок с шестом.

Метания различаются по технической сложности и психической напряженности вида: метание малого мяча, метание гранаты, метание копья, толкание ядра со скачка, метание диска, толкание ядра с поворота, метание молота.

Специально-подготовительные упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной в занятии задачи.

Упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10–20 м, бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору, на прямых ногах, «олений» бег, «велосипед».

Ко второй – упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп – 1 км за 5–6 мин.

Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода

со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта.

Упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2–3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х,5-ти,10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик).

Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

Упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу верх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метания набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом.

Метания: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча с разбега, броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин.). Стартовый разгон. Челночный бег3х10м и 6х10м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

1.3.4. Подвижные игры

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!».

Кросс: «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег».

Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием».

Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину»,«Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

Метания: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

Акробатические упражнения:

Упражнения в балансировании: равновесия, шпагаты, мосты, упоры, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера;

Вращательные упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад;

перевороты в стороны и вперед, перевороты колесом.

Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды, бросковые упражнения.

Гимнастические упражнения: прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату. Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0, 180^0, 360^0, 720^0, с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений.

1.3.5. Техническая подготовка

На возрастном уровне неправомерно требовать от детей четкого, правильного выполнения технических действий.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Техника бега на короткие дистанции

Техника спринтерского бега состоит из:

- старт;
- стартовое ускорение;
- бег по дистанции
- финиширование.

Старт. В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом

стартовые колодки (станки).

По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта. По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки.

По команде «Марш!» бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах.

Стартовый разгон. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6-7-й шаг) начинает подъем туловища. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90" по отношению к выпрямленной толчковой ноге. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз-назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Бег по дистанции. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон. Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед-вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение.

Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. После

отталкивания нога по инерции движется несколько назад-вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед-вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед - рука движется несколько внутрь, при движении назад - немного наружу.

Финиширование Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается ленты, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью».

Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом.

Техника бега на средние и длинные дистанции

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции - от 3000 до 10 000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться:
1. Высокой скорости передвижения;
2. Сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии;
3. Свободы и естественности в каждом движении.

Процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Старт и стартовый разгон. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2 — 2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40-45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ расположен ближе к впередистоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают

противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на дорожку, примерно на 3-4 м.

Со старта занимающийся бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая «беговое» положение, при котором наклон туловища равен примерно 5-7°. Стартовый разгон зависит от длины дистанции.

Бег по дистанции. Хорошая техника бега на дистанции может быть хорошо освоена при выполнении следующих требований (4 — 5°) вперед;

- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90°, кисти слегка сжаты.

Направления движений рук: вперед—вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); назад — кнаружи, не отводя руку далеко в сторону.

Техника движения ног: в беге начинается с постановки стопы на опору. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги направлен вперед. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут.

Финиширование. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук.

Техника эстафетного бега

В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

- эстафетный бег, проводимый на стадионе. Сюда относятся: 4х100 м, 4х400 м – это классические виды;
- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов,
- например: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке);

В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной 20 м.

Техника эстафетного бега 4х 100 м. На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка

держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу вверх и сверху — вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу—вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху—вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует с высокого или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой.

Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету.

Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна.

Техника прыжков в длину с разбега

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег делится на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

При начале разбега с места начинается движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую - сзади на носке.

При четном количестве беговых шагов разбега на

контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет набор скорости разбега. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80°, постепенно принимая концу разбега вертикальное положение.

В **подготовке к отталкиванию** на последних 3-4 беговых шагах развивается оптимальная скорость. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад на полную стопу. Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущем, шаге.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около 70°, нога слегка сгибается в коленном суставе.

1) взлет;

2)горизонтальное движение вперед;

3) подготовка к приземлению.

Взлет представляет собой полет в шаге. После отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги». После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед — вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Приземление. Выпрямляются ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.

После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком)прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги коленных суставах и выводя ОЦМ за линию касания песка стопами.

Техника прыжка в высоту с разбега

Прыжок в высоту с разбега — это координационно-сложный вид, предъявляющий высокие требования к физическим возможностям спортсменов. Условно этот прыжок можно разделить на четыре основные структурные фазы:

1) разбег;
2) отталкивание,
3) переход через планку,
4) приземление.

Техника прыжков с места

На возрастном уровне неправомерно требовать от детей четкого, правильного выполнения технических действий.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Техника прыжков в длину с разбега

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег делится на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

При начале разбега с места начинается движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую - сзади на носке.

При четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот. После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет набор скорости разбега. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80°, постепенно принимая концу разбега вертикальное положение.

В подготовке к отталкиванию на последних 3-4 беговых шагах

развивается оптимальная скорость. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад на полную стопу. Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущем, шаге.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около 70°, нога слегка сгибается в коленном суставе.

1. Взлет;
2. Горизонтальное
движение вперед;
3. Подготовка к приземлению.

Взлет представляет собой полет в шаге. После отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги». После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед — вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Приземление. Выпрямляются ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.

После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком)прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги коленных суставах и выводя ОЦМ за линию касания песка стопами.

Техника прыжка в высоту с разбега

Прыжок в высоту с разбега — это координационно-сложный вид, предъявляющий высокие требования к физическим возможностям спортсменов. Условно этот прыжок можно разделить на четыре основные структурные фазы:

1. Разбег;
2. Отталкивание;
3. Переход через планку;
4. Приземление.

Техника прыжков с места

Прыжок в длину с места. Подготовка к отталкиванию: подойти к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч, затем поднять руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах.

Не задерживаясь в этом положении, переходить к отталкиванию.

Отталкивание начинается в момент, когда тело прыгуна опускается по инерции вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки отводятся назад—вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления выводятся руки вперед, одновременно сгибая ноги в коленных суставах и подтягивая таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Техника толкания ядра

При анализе техники толкания ядра можно выделить

следующие основные элементы, на что необходимо обращать внимание:

- держание снаряда;
- подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту);
- -разбег скачком (поворотом);
- финальное усилие;
- фаза торможения или удержания равновесия.

Техника толкания ядра со скачка

Держание снаряда. Ядро кладется на средние фаланги пальцев кисти руки, выполняющей толкание. Четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку. Ядро прижимается к правой стороне шеи, над ключицей. Предплечье и плечо правой руки, согнутой в локтевом суставе, отводятся: в сторону на уровень плеч. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, держится перед грудью, также на уровне плеч. Мышцы левой руки не напряжены, кисть слегка сжата. Кисть правой руки должна быть упругой и жесткой.

Подготовительная фаза к разбегу. Встать на правую ногу, правая стопа находится у дальнего края круга, по отношению к сектору. Левая нога слегка отведена назад на носок, тяжесть тела на правой ноге, туловище выпрямлено, голова смотрит прямо, ядро у правого плеча и шеи, левая рука перед собой. Движения в этой фазе подразделяются на два действия:

1. Замах;
2. Группировка.

Из исходного положения метатель слегка наклоняется вперед, одновременно делая левой ногой свободный мах назад, а левой рукой небольшой мах вверх, при этом прогибается в пояснице и немного отводит плечи назад. Замах можно делать находясь на полной стопе правой ноги или одновременно с замахом, поднимаясь на носок правой ноги. После замаха метатель делает группировку, приходя в равновесие на правой ноге. Он сгибает колено правой ноги, делая полуприсед на ней. Плечи опускаются вниз к колену правой ноги, левая нога сгибается в колене и приводится к колену правой ноги, левая рука опускается вниз перед грудью.

Скачкообразный разбег. Скачок начинается с маха левой ноги назад и несколько вниз к месту постановки левой ноги в упор. Одновременно происходит выпрямление правой ноги в коленном суставе, стараясь при этом, чтобы ОЦМ не поднимался вверх, а двигался

вперед по направлению толкания ядра и даже несколько вниз. За счет маха левой ноги происходит выведение ОЦМ за пределы опоры правой ноги, которая производит отталкивание вслед движению ОЦМ. Отталкивание может выполняться с пятки и носка. После отрыва носка правой ноги от поверхности круга голень быстрым движением подтягивается под тазобедренный сустав правой ноги, колено поворачивается немного вовнутрь, стопа ставится на носок. Корпус тела при этом должен сохранять первоначальное положение, т.е. спина смотрит по направлению толкания, плечи наклонены вперед к колену правой ноги, левая рука, слегка согнутая, находится перед грудью. К финальному усилию левая нога ставится на всю стопу и слегка повернута носком вперед, выпрямленная в коленном суставе и стопорящая продвижение тела вперед. С момента постановки левой ноги в упор или с момента двухопорного положения начинается фаза финального усилия.

Финальное усилие. После прихода в двухопорное положение начинается движение с поворота на правом носке внутрь, затем поворот колена с небольшим выпрямлением, поворот таза. Плечевой пояс и левая рука отстаются в этом движении, как бы противодействуя ему. Затем выполняется быстрое отведение левой руки назад на уровень плеч, помогая развернуть плечи и растянуть напряженные мышцы груди и брюшного пресса. Принять изогнутое положение: плечи сзади, прогиб в пояснице, проекция ОЦМ находится между правой и левой стопами. Из этого положения одновременно с движением плеч вперед начинает разгибаться рука в локтевом суставе, направляя ядро под нужным углом. Правая нога проталкивает ОЦМ к стопе левой ноги, полностью выпрямляясь в коленном и голеностопном суставах. Правая рука активно выпрямляется, направляя и сообщая скорость ядру.

Фаза торможения. После отрыва ядра от руки, выполняется перескок с левой ноги на правую. Левая нога уходит назад, помогая убрать проекцию ОЦМ за стопу правой ноги. Руки также выполняют маховые движения в противоположную сторону от сектора.

Техника толкания ядра с поворота Исходное положение. Метатель стоит спиной по направлению толкания ядра. Руки и ядро занимают такое же положение, что и при скачке. Ноги стоят на ширине плеч, стопы слегка развернуты кнаружи.

Подготовительные движения перед поворотом. Метатель

занимает устойчивое положение, сгибает ноги в коленных суставах. Туловище наклонено вперед так, чтобы плечи находились над коленями. Затем он переносит тяжесть тела на правую ногу, поворачивая корпус назад — вправо, левая рука, слегка согнутая в локте, уходит за правое плечо. Голова смотрит вниз — вперед. Левая нога поднимается на носок. Дальше начинается поворот.

Поворот. Поворот начинается с переноса тяжести тела на левую ногу и поворота стопы левой ноги на носке. Вместе со стопой начинает поворачиваться колено левой ноги кнаружи. Плечи и рука с ядром несколько отстают, только левая рука отводится назад, не выходя за поперечную ось плеч. Далее происходит отрыв правой ноги от поверхности круга, и круговым маховым движением она переносится вперед по направлению к толканию. Стопа правой ноги ставится примерно в центр круга. В свою очередь, левая нога, отрываясь от поверхности круга маховым движением, ставится вперед на всю стопу. Одновременно с круговым движением левой ноги происходит поворот на правом носке.

Финальное усилие. Придя в двухопориое положение, метатель начинает разгибать правую ногу одновременно с поворотом таза, затем левая рука активно уходит назад на уровне плеч, растягивая мышцы груди и брюшного пресса.

Фаза торможения. Она осуществляется перескоком с левой ноги на правую ногу, продолжая вращательное движение тела. Метатель останавливает движение и после этого выходит из круга через заднюю его половину.

Техника метания копья

Копье - это полый металлический снаряд: у мужчин весом — 800 г, у женщин — 600 г. Длина копья у мужчин — 260 см, у женщин — 230 см; расстояние от острия до ЦТ — 92 см. Около ЦТ копья находится обмотка, для удобства держания снаряда. Метать копье разрешается только держа его за обмотку, из-за головы, над плечом. Проводится метание в сектор под углом 29°.

Целостное действие метания копья делится:

- разбег;
- финальное усилие;
- торможение.

Существует два способа держания копья:

1. большим и указательным пальцами;
2. большим и средним пальцами. Копье лежит в ладони наискось.

Во втором варианте указательный палец располагается вдоль оси копья. Другие пальцы обхватывают копье за обмотку. Держится копье на уровне верхней кромки черепа, над плечом, наконечник копья направлен слегка вниз и чуть внутрь, локоть смотрит вперед немного снаружи.

Разбег. Разбег можно разделить на три части: предварительный разбег, шаги отведения копья, заключительная часть разбега.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10— 14 беговых шагов. Бег выполняется свободно, без напряжения, упруго держась на передней части стопы. Левая рука выполняет движения как в беге, а правая держится в исходном положении, выполняя легкие колебательные движения с копьем вперед — назад.

Отведение копья начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку. Метатели применяют два способа отведения копья: 1) прямо — назад; 2) дугой вперед — вниз — назад.

В первом варианте: метатель с шагом правой ноги выпрямляет правую руку в локтевом суставе вверх и немного назад; при шаге левой ноги правая рука с копьем опускается вниз до уровня линии плеч; метатель поворачивается боком к направлению метания. Во втором варианте: метатель с шагом правой ноги опускает правую руку с копьем вперед — вниз до вертикали; с шагом левой ноги правая рука отводится назад и поднимается вверх до уровня линии плеч. Важно, чтобы при любом отведении руки ось копья недалеко отводилась от правого плеча. Левая рука находится перед грудью, слегка согнутая в локтевом суставе, также на уровне плеч. После отведения копья начинается заключительная часть разбега.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1- «скрестный» шаг, 2- постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага — метатель находится боком к направлению метания и делает мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи. «Скрестный» шаг выполняется ногой, одноименной с метающей рукой. Делается активный мах бедром правой ноги вперед и вверх, голень согнута в коленном суставе под углом примерно 120°, стопа немного развернута кнаружи. Одновременно с

махом правой ноги выполняется мощное отталкивание левой ногой вслед движению ОЦМ после приземления на правую ногу левая нога переносится вперед в упор. Левая нога, выпрямленная в коленном суставе, ставится как можно дальше вперед от проекции ОЦМ. Роль левой ноги — нога ставится на всю стопу, носок слегка повернут внутрь. Постановка левой ноги должна осуществляться в кратчайшее время после постановки правой ноги. При выполнении заключительной части разбега руки сохраняют положение, как

после окончания отведения копья. С момента постановки левой ноги в упор начинается фаза финального усилия.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед — вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед—вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, спортсмен проходит через положение «натянутого лука». Далее правая нога полностью выпрямляется, отрываясь от опоры, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная и локтевом суставе, находится сзади. Когда проекция ОЦМ приближается к стопе левой ноги, правая рука сгибается в локтевом суставе, локоть движется вперед — вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя копье под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, придавая вращение копью вокруг его продольной оси кнаружи, происходит отрыв копья от руки. Копье не должно отводиться далеко в сторону от правого плеча. Затем копье получает начальную скорость вылета.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, не заступая за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 —2 м от линии броска.

1.4. Ожидаемые результаты реализации Программы

Обучающийся должен знать:

- правила поведения на стадионе и в спортивном зале при занятиях легкой атлетикой;
- первичные знания о виде спорта;
- основные правила безопасности при занятиях на легкоатлетических секторах и с легкоатлетическими снарядами;
- наименования выполняемых легкоатлетических упражнений и правильные способы их выполнения;
- сведения о правильной осанке и «культуры» движений при выполнении легкоатлетических упражнений;
- требования к режиму спортсмена;
- основы правильного построения: разминки, спортивной тренировки, физической подготовки;
- основы техники изучаемых легкоатлетических упражнений;

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять предлагаемые комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять упражнения, перемещаться по стадиону и залу, не мешая окружающим спортсменам;
- выполнять основные санитарно-гигиенические требования при подготовке, проведении и окончании тренировочного занятия;
- правильно выполнять и показывать разученные комплексы физических упражнений на развитие гибкости, быстроты, силы;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий легкой атлетикой.
- выполнять разученные элементы в условиях соревнований.

Итоги обучения:

- всестороннее укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой, приобретение навыков здорового образа жизни;
- уровень развития основных физических качеств достаточный для перехода на следующий этап подготовки;
- умение правильно выполнять разученные комплексы физических упражнений на развитие гибкости, быстроты, силы;

- обладать знаниями о технике выполнения разученных легкоатлетических упражнений, знать правила о технике безопасности во время работы при занятиях на легкоатлетических секторах и с легкоатлетическими снарядами, уметь поддерживать хорошие отношения со всеми участниками тренировочного процесса.

Занимающиеся в группах СОГ при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП решением педагогического совета могут быть переведены в группы, занимающиеся по программе спортивной подготовки.

1.5. Формы подведения итогов

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача квалификационных нормативов;
- успешные выступления на соревнованиях.

Ребёнок регулярно посещает занятия по легкой атлетике. Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение упражнений на уровне двигательных навыков). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Происходит укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП).

Рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике), рост показателей физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Произошло развитие ОФП и СФП у занимающихся, возрос уровень технического мастерства в соответствии с возрастными требованиям. Занимающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях спортивной школы.

Критерии результативности.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической подготовки (по итогам контрольных тестов), позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

РАЗДЕЛ II. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь данными принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия. Кроме того, в учебно-тренировочном сборе или спортивно-оздоровительном лагере он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и

требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

– личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

– четкая творческая организация тренировочной работы;

– формирование и укрепление коллектива;

– правильное моральное стимулирование;

– пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

– творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;

– товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

– эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся.

Большую помощь в воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Во время проведения учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей используются следующие формы воспитательной работы: собрания команды, лекции и беседы о международном положении, политинформации, митинги и ритуалы, участие в субботниках, встречи-отчеты с шефскими и другими трудовыми коллективами, встречи с ветеранами войн, труда и спорта.

Эти мероприятия ставят своей задачей прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, рост его политического самосознания, чувство ответственности перед страной и народом. Этому служат и культурно-массовые мероприятия, которые оказывают воспитательное воздействие главным образом посредством литературы и искусства. Фильмы следует подбирать так, чтобы они в увлекательной

форме воспитывали лучшие гражданские качества, оптимистическое настроение при преодолении трудностей, упорство в достижении цели.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности и встреч КВН. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В воспитательной работе следует использовать следующие формы:

– утверждение почетного звания «наставник» для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;

– внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

– введение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

– постоянный контроль воспитательной работы в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

– создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

– активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем их выполнения;

– в качестве первой меры воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях – обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы без представителей тренерского состава;

– участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого сбора и составлении плана на следующий сбор;

– культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотеки, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Так,

например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

РАЗДЕЛ III: РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности.

Используется методы:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования;
- открытые занятия;
- учебные игры;
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение обучающихся на площадках с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка. Этапы обучения:

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движения;

2- й этап – разучивание движения;

3- й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования.

К показу предъявляются следующие требования точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

3. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

4. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

№	Тема Форма	Организация занятий	Методы и формы	Использованные материал	Формы подведения итогов
1	ОФП, беседа	Практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.		
2	СФП, инструктаж	Практическое, контрольное занятие, занятие, тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение,		

			демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.		
3	Технические элементы	Рассказ, практическое, компинирован занятия, контрольное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.		
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение,		

3.2. Материально-технические условия реализации программ

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике.

Для реализации данной программы необходимы:

- барьер легкоатлетический универсальный;
- брус для отталкивания;
- круг для места толкания ядра;
- место приземления для прыжков в высоту;
- палочка эстафетная;
- планка для прыжков в высоту;
- стартовые колодки;
- стойки для прыжков в высоту;
- ядро (3 кг,4кг,5 кг,);
- гантели от 0,5-5 кг, от 3-8 кг,
- грабли (2 шт.);
- измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту;
- конь гимнастический;

- мат гимнастический ;
- мячи для метания (теннисные мячи);
- мяч набивной (медицинбол) от1 до 5 кг;
- рулетка 20 м., 100 м,;
- секундомер;
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- конус высотой 30 см;
- диск массой 1 кг, 1,5, 2 кг;
- копья (малые),
- круг для метания диска;
- ограждение для метание диска,
- сетка для ограждения места метания в помещении;
- мостик жесткий,
- скакалки;
- канат;
- кольца гимнастические с блоками;
- гимнастический стол, щитки баскетбольные, мяч баскетбольный;
- аптечка.

3.3. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298 н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных модулей обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля: обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оценка результатов обучения по программе:

- теоретические знания и практические умения, и навыки;
- достижения обучающихся в соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся;
- оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

Тестирование по общей физической подготовке

1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке проводить 2 раза в год:
2. Бег на 30 м., 60 м. выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;
3. Прыжки в длину с места.

4. Челночный бег 3 х 10 м. на максимальной скорости.

5. Подтягивание на перекладине.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

7. Бег на 1000 м., на стадионе, разрешено переходить на ходьбу. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;

8. Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту);

9. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;

10. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту);

11. Упражнение «пистолет» на правую и левую ногу (количество раз) с опорой на руку.

12. Метания на дальность (мяч 1кг, 3 кг.); 13.«Многоскоки» – 8 прыжков.

Тестирование по технико-тактической и специальной физической подготовке

1. Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке проводить 2 раза в год.

2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;

3. Прыжки: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;

4. Метания: бег 30 м., с ходу, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.;

5. Многоборья: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения.

Промежуточная аттестация, проводиться в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.

2. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1977.

3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.

4. Озолип Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

6. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005

7. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

8. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

9. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

10. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

11. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

12. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

13. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

14. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

15. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая

атлетика: критерии отбора - М.: Терра-спорт, 2000.

16. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

17. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта - М.:, 1998.

18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я. Набатниковой - М.: Физкультура и спорт, 1982.

19. Озолин Э.С. Спринтерский бег - М.: Физкультура и спорт, 1986.

20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт 1982.

21. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. -М.: –Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

22. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

23. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004

24. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа

25. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004