

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Лесозаводского муниципального округа»

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Лесозаводского муниципального округа

ПРИНЯТА
Тренерским советом
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО
Протокол №1 от 24 июля 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО



А.А. Гоменюк
Июль 2025г. № 72

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
легкая атлетика

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 8 лет

тренер-преподаватель
Хмельницкая Татьяна Борисовна
Мазняк Евгений Евгеньевич
Мазняк Алена Маратовна

г. Лесозаводск
2025

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Легкая атлетика - массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Настоящая дополнительная образовательная программа по легкой атлетике (далее - Программа) составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон).
- Приказ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013г. № 1125;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Также Программа учитывает локально-нормативные акты МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО (устав, внутренний трудовой распорядок, положение о порядке приема и перевода обучающихся и т.д.).

Дополнительная Программа служит основой для эффективного построения образовательной деятельности на базовом и углубленном уровне. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности в легкой атлетике) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы по легкой атлетике заключается в том, что занятия легкой атлетикой обеспечивают всестороннее физическое разви-

тие, повышают функциональные возможности организма, укрепляют здоровье занимающихся, что позволяет рекомендовать легкую атлетику как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Уровень программы - разноуровневая (несколько уровней в зависимости от модуля).

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Адресат программы - рассчитана на детей 8-17 лет, проживающих на территории ЛМО.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности - 8 лет.

Минимальный численный состав учебных групп

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость группы
Базовый уровень сложности	1 год	15 человек
	2 год	15 человек
Продвинутый уровень сложности	3 год	15 человек
	4 год	15 человек
	5 год	15 человек
	6 год	15 человек
Углубленный уровень сложности	1 год	8 человек
	2 год	8 человек

Максимальный состав групп не должен превышать 30 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

Форма организации детского коллектива - секция

Форма обучения - очная

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни путем вовлечения обучающихся ЛМО 8-17 лет в регулярные занятия видом спорта легкая атлетика.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников

Развивающие задачи:

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;
- расширять спортивный кругозор

Обучающие задачи:

- ознакомить с видом спорта легкая атлетика, с правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

Задачами базового уровня сложности являются укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,

удовлетворение потребностей в двигательной активности, привитие интереса к систематическим занятиям спортом, с учетом возраста и способностей детей.

Базовый уровень характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

Задачами углубленного уровня сложности являются: совершенствования техники и развитие специальных физических качеств; формирования спортивной мотивации; формирования навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация (подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта), отбор одаренных детей, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта:

Легкая атлетика - массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости. Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для юношей и девушек.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600м одинаковые для юношей и девушек.

Бег на выносливость:

-средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже, у юношей и девушек.

-длинные дистанции: 3000, 5000, м - проводится на стадионе, одинаковые для юношей и девушек;

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у юношей и девушек на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100м у девушек; 110, 300м и 400 м у юношей (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у юношей и девушек на стадионе и в манеже. Дистанции 2000 и 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у юношей и девушек на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – юноши и девушки). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 100+200+300+400 –у юношей и девушек.

Кроссовый бег - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У юношей и девушек дистанции –2, 4, 6, 8, км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся:

а) прыжки в высоту с разбега;

Ко второй группе относятся:

а) прыжки в длину с разбега;

б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.

Проводится у юношей и девушек, на стадионе и в манеже; дисциплина лёгкой атлетике, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов.

а) прыжки в длину с разбега - по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у юношей и девушек, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Проводится у юношей и девушек, на стадионе и в манеже.

Дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.

Задача атлета - достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; б) метание снарядов из круга; в) толкание снарядов из круга.

Метание (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости,

ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, юношей и девушек, только на стадионе. Копьё обладает аэродинамическими качествами.

Толкание ядра - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), юношей и девушек, на стадионе и в манеже.

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает 3 уровня сложности (базовый, продвинутый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (2 года для базового уровня, 4 года продвинутый уровень и 2 года для углубленного уровня).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План учебно-тренировочной деятельности

«Базовый уровень сложности»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
	Общий объём часов	2898	252	252	252	378	378	378	504	504
1	Обязательные предметные области	2119	177	177	177	286	286	286	392	392
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	430	38	38	38	63	63	63	55	55
1.2	Общая физическая подготовка	615	86	86	86	126	126	126		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	156							78	78
1.4	Вид спорта	666	53	53	53	83	83	83	126	126
1.5	Основы профессионального самоопределения	252							126	126
2	Вариативные предметные области	779	75	75	75	119	119	119	112	112
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	167	18	18	18	28	28	28	18	18
2.2	Развитие творческого мышления	166	18	18	18	28	28	28	18	18
2.3	Специальные навыки	293	25	25	25	42	42	42	50	50
2.4	Спортивное и специальное оборудование	100	14	14	14	21	21	21		
2.5	Судейская подготовка	52							26	26
3	Аттестация									

3.1	Промежуточная аттестация		в конце каждого учебного года
3.2	Итоговая аттестация		по итогам прохождения Программы

Календарный учебный график

Базового уровня сложности 1-2 года обучения.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года									
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
	Общий объем часов	252	26	27	26	26	25	26	25	24	24	23
1	Обязательные предметные области	177	19	19	17	19	17	18	18	17	17	16
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	38	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
1.2	Общая физическая подготовка	76	9	9	8	9	8	9	9	9	9	7
1.3	Вид спорта	50	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4
2	Вариативные предметные области	75	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	22	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3
2.2	Развитие творческого мышления	21	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2
2.3	Специальные навыки	22	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
2.4	Спортивное и специальное оборудование	13	2	2	2		2	2	1	1	1	
3	Аттестация											
3.1	Промежуточная аттестация											х

Календарный учебный график для группы

продвинутого уровня сложности 4-6 года обучения.

№	Наименование предметной области	Всег	Месяц в учебном году
---	---------------------------------	------	----------------------

		о часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
	Общий объем часов	378	39	39	39	38	35	36	36	38	39	39
1	Обязательные предметные области	273	27	29	29	28	26	27	27	28	26	26
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	63	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6
1.2	Общая физическая подготовка	126	12	13	13	13	12	13	13	13	12	12
1.3	Вид спорта	84	8	9	9	9	8	8	8	9	8	8
2	Вариативные предметные области	147	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	42	5	5	4	3	3	5	5	4	4	4
2.2	Развитие творческого мышления	42	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
2.3	Специальные навыки	42	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4
2.4	Спортивное и специальное оборудование	21	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
3	Аттестация											
3.1	Промежуточная аттестация											х

Календарный учебный график для группы
Углубленного уровня сложности 1 года обучения.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года									
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
	Общий объем часов	504	50	50	50	49	49	53	53	52	50	48
1	Обязательные предметные области	378	38	38	38	36	37	38	39	39	38	37
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1.2	Общая физическая подготовка	76	8	8	8	7	7	7	8	8	8	7
1.3	Вид спорта	126	13	13	13	12	12	13	13	13	12	12
1.4	Основы профессионального	126	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13

	самоопределения											
2	Вариативные предметные области	126	11	12	12	13	13	15	14	13	12	11
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2
2.2	Развитие творческого мышления	25	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
2.3	Специальные навыки	50	4	4	5	5	6	6	5	5	5	5
2.4	Спортивное и специальное оборудование											
2.5	Судейская подготовка	26	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2
3	Аттестация											
3.1	Промежуточная аттестация											х

Календарный учебный график для группы

Углубленного уровня сложности 2 года обучения.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года									
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
	Общий объем часов	504	48	48	49	49	44	51	54	55	54	52
1	Обязательные предметные области	378	37	38	38	38	32	37	39	40	40	39
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	6	6	5	5	3	5	5	5	5	5
1.2	Общая физическая подготовка	76	8	8	8	8	5	7	8	8	8	8
1.3	Вид спорта	126	13	13	13	13	11	12	13	13	13	12
1.4	Основы профессионального самоопределения	126	10	11	12	12	13	13	13	14	14	14
2	Вариативные предметные области	126	11	10	11	11	12	14	15	15	14	13
2.1	Различные виды спорта и подвижные	25	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2

	игры											
2.2	Развитие творческого мышления	25	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2
2.3	Специальные навыки	50	4	4	4	4	5	5	6	6	6	6
2.4	Спортивное и специальное оборудование											
2.5	Судейская подготовка	26	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
3	Аттестация											
3.1	Промежуточная аттестация											х

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям

Учебным планом предусмотрены предметные области: обязательные и вариативные.

Обязательные предметные области включают в себя:

На базовом уровне: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта.

На углубленном уровне: теоретические основы физической культуры и спорта, основы профессионального самоопределения, общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определённых содержанием обязательных предметных областей, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

Объемы учебных нагрузок: Величина учебно-тренировочной нагрузки определяется: а) частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжитель-

ностью; б) общим объемом работы; в) интенсивностью и напряженностью работы. Объем предельных учебно-тренировочных нагрузок на каждом уровне сложности реализуемой Программы не должны превышать численные значения, представленных в таблице.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12
Количество занятий в неделю	3	3	3	4	4
Общее количество часов в год	252	378	378	504	504
Общее количество занятий в год	108	108	108	144	144

Методический материал по предметным областям

Обязательные предметные области

Предметная область **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** на базовом и углубленном уровнях сложности.

История развития физическая культура и спорт в России.

-Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.

-Спорт важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе.

-Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

-Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

- Роль государственных органов в развитии спорта.
- Взаимосвязь общей культуры и образа жизни.
- Достижения спортсменов России в стране и Море по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетике.

-Правила поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике. Эксплуатация инвентаря и оборудования используемого на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике.

История развития легкой атлетике.

- Историческая справка о возникновении легкой атлетике.
- Развитие легкой атлетике в России.
- Достижения известных легкоатлетов России и стран мира.

Здоровый образ жизни (режим дня, основы закаливания организма).

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов.
- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные

процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

Основы спортивного питания.

-Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований.

-Роль физической культуры и спорта для здоровья человека.

-Физическая подготовка и физическая подготовленность.

-Физическое и духовное самосовершенствование;

-Влияние пагубных и смертельно опасных привычек. Их профилактика и предупреждение.

Самоконтроль и самостраховка в процессе занятий по легкой атлетике.

-Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

-Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях легкой атлетикой. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений.

Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

Физические качества человека. Понятие строения и функций организма человека.

-Краткие сведения об анатомическом строении организма человека.

-Роль центральной нервной системы в деятельности организма.

-Влияние занятий спортом на функционирование нервной системы, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии.

-Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких.

-Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа).

Функциональное влияние учебно-тренировочной деятельности на организм спортсмена.

-Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.

-Реакции организма на двигательную активность спортсмена.

-Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

-Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Места занятий, инвентарь.

-Площадка для легкой атлетики, стадион и атлетический манеж.

-Оборудование и инвентарь для легкой атлетики на стадионе и в атлетическом манеже.

Уход за инвентарем.

Знания, умения и навыки гигиены.

-Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

Предметная область **«Общая и специальная физическая подготовка».**

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

«Строевые упражнения».

1. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий и т.д. Строевая стойка «смирно», «вольно», команды «Становись»!, «Равняйся»!, «смирно»!, «вольно»!, «Отставить»!, «Разойдись»!, «Шагом марш»!, «Кругом марш»!, «стой»;
2. Расчёт по порядку на 1-ый, 2-ой; по три, по четыре;
3. Повороты и полуобороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построение или перестроение в одну или несколько шеренг или колонн. Перестроение из шеренги или колонны по одному в шеренгу или в колонну по два, три, четыре.

«Общеразвивающие упражнения».

1. Упражнения без предметов:

- упражнения для рук плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения с сопротивлением.

2. Упражнения с предметами:

- упражнения с короткой и длинной скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;

3. Упражнения из других видов спорта.

- упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- лыжный спорт;
- туризм.

«Развитие быстроты».

Подвижные игры и эстафеты.

Цель: развить у обучающихся быстроту движений, действий в различных сочетаниях с предметами и без.

1. Подвижные игры с мячом;
2. Подвижные игры с бегом,
3. Подвижные игры с элементами сопротивления, прыжков, метаний;
4. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из различных предметов;
5. Эстафеты с предметами;
6. Эстафеты с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, на месте и в движении;
7. Эстафеты с прыжками и бегом;

«Развитие координации».

Координационные упражнения.

Цель: развить у обучающихся координационные способности, определяющие быстроту и качество овладения двигательными навыками, высокий уровень мастерства в будущем.

1. Базовые координационные упражнения:

- круговые движения головой;
- круговые движения руками;

- движения руками в сочетании с прыжками;
- горизонтальное равновесие на одной ноге;

2. Координация в прыжках:

- прыжки со сменой положения ног;
- прыжок с поворотом на 90 градусов;
- прыжок с поворотом на 180 градусов;
- прыжок с поворотом на 360 градусов.

3. Координационные упражнения в ходьбе:

- ходьба с изменением направления;
- ходьба в коридоре;
- ходьба с перешагиванием различных предметов;
- ходьба в приседе;

4. Координационные упражнения в беге:

- бег с изменением направления;
- бег по ориентирам;
- бег из различных положений;
- бег по линиям (различной длины и направления);

5. Специальные координационные упражнения:

- упражнения с лесенкой координации.

«Развитие гибкости».

Акробатические упражнения.

Цель: развить у обучающихся гибкость, ловкость, прыгучесть.

«Мост» из положения лёжа на спине, кувырок вперёд, кувырок назад, комбинация из кувырков вперёд, переворот в сторону («колесо»), комбинации из сочетаний вышеперечисленных упражнений.

«Развитие выносливости». Бег в медленном темпе до 20 мин; повторное пробегание отрезков (150-300 м); темповый бег до 5 мин.

«Развитие силы».

Цель: развить у обучающихся силу верхних и нижних конечностей для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела.

лазание по наклонной лестнице, канату, шесту с помощью ног; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в различном темпе; упражнение на сопротивление: перетягивание партнёра двумя руками, одной, проталкивание, перетягивание каната; броски мяча правой и левой рукой на дальность различными способами; упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной беговой дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- метание мяча набивного, ядра и других;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
- различные прыжковые упражнения; (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты.

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

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

Предметная область **«Вид спорта – легкая атлетика»**

Предметная область включает в себя:

1. Техническую подготовку
2. Тактическую подготовку

3. Психологическую подготовку

4. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях

Техническая подготовка

Бег на короткие дистанции

Спортивно-техническая подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы:

- положение бегуна на старте (старт) ,
- стартовый разбег,
- бег по дистанции,
- финиширование.

Старт. Существует несколько вариантов низкого старта. В своем опыте работы использую обычный старт, при котором передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии, задняя - в 1,5 стопах от передней. Опорная площадка передней колодки имеет угол наклона 40-45 градусов, а задней-50-60 градусов. Расстояние между осями колодок 15-20см. По команде « На старт!» , сделав 2-3 глубоких вдоха и выдоха спортсмен становится впереди стартовых колодок, приседает и опирается ладонями о дорожку впереди стартовой линии. Одну ногу ставит на переднюю, а другую на заднюю колодку, опирается на колено, сзади стоящей ноги и устанавливает руки в плотную к стартовой линии. Руки на ширине плеч, пальцы образуют упругий свод. Для того, чтобы создать лучшие условия для отталкивания в момент выстрела. Стопу на колодку следует ставить так , чтобы передняя её часть стояла на дорожке. По команде « Внимание!», спортсмен плавно, но достаточно быстро поднимает таз, немного выше уровня плеч. Тяжесть тела равномерно распределяется между руками и ногой, стоящей на передней колодке. Угол сгибания в коленном суставе ноги, опирающейся о переднюю колодку, равняется обычно 90-100 градусов, а другой ноги 100-140. По команде « Внимание!», таз поднимается на 15-20см выше уровня плеч, до положения, когда голени будут параллельно. Плечи

выводятся на несколько см. вперед, за место опоры рук, но не очень далеко. Положение на эту команду должно быть устойчивым.

Стартовый разбег. После выполнения команды « Внимание!», следует отключиться от окружающего и сосредоточиться на том, чтобы одновременно с выстрелом начать бег. По выстрелу стартёра необходимо мгновенно начать беговые движения руками, одновременно оттолкнувшись от обеих колодок, послать тело вперёд, вверх и выбежать с колодок. После отталкивания от колодок, сзади стоящая нога, сильно сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперёд-вверх, а нога. стоящая на передней колодки , в это время, полностью разгибается. Следует научиться после мощного отталкивания выбегать, а не выпрыгивать с колодок.

Первые шаги разбега наиболее трудные элементы бега. Выход со старта должен заканчиваться энергичным и быстрым отталкиванием от передней колодки и выносом вперед передней ноги. На качество стартового разбега существенно влияет длина и способ выполнения первых шагов. Первый шаг 3,5-4 стопы, второй 3,75-4,5 и т.д., после чего увеличивается до 8-8,5 стоп на 12-14 шаге.

Бег по дистанции. Скорость бега по дистанции зависит от рациональной формы движений, умения бежать без лишнего напряжения. Важным элементом бега является активное отталкивание. Мощным движением толчковая нога выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх, способствуя эффективному отталкиванию. В фазе полёта, следующая за толчком маховая нога активно опускается вниз и выпрямляется в коленном суставе, встречая дорожку передней частью стопы, а толчковая нога сгибается и активно подтягивается к маховой. Приземление очень сложная в координационном отношении часть бегового шага. В момент касания земли нога, с целью амортизации слегка сгибается в колене.

Финиширование. Окончание бега фиксируется по моменту пересечения туловищем спринтера вертикальной плоскости, проходящей через линию

финиша. Финишную линию следует пробегать с полной скоростью, без специальных бросков или прыжков, на последнем шаге можно наклонить туловище вперед.

Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние и длинные дистанции разделяется на четыре основные части:

- а) начало бега (старт);
- б) стартовый разбег;
- в) бег по дистанции;
- г) финиширование.

В беге на средние и длинные дистанции высокий старт используется как исходное положение.

После сигнала стартера спортсмен совершает стартовый разгон (разбег). Техника бега по дистанции характеризуется широкой амплитудой движений в тазобедренных суставах при слегка наклоненном вперед туловище, активной загибающей постановкой стопы, относительно постоянной длиной и частотой шагов, использованием инерции движения отдельных звеньев и всей массы бегуна.

При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо, с небольшим наклоном (4 - 5°) вперед. Причем, наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Руки при беге согнуты под прямым или более острым углом и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног, плечи не напряжены и мягко опущены. При движении руки вперед соответствующее плечо также выходит вперед, компенсируя движения противоположной ноги, руки и таза.

Бег по виражу менее эффективен, чем по прямой, т. к. на изменение направления передвижения затрачивается дополнительная энергия, и скорость бега несколько падает в связи с изменением структуры движений. Техника бега спортсмена считается оптимальной, если он расслабляет те мышцы, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Поддержание высокой скорости движения на любой дистанции в

значительной мере зависит от умения делать это легко, свободно, без излишних напряжений.

Для бегунов на средние длинные дистанции длина финишного отрезка зависит от таких факторов, как скоростные возможности спортсмена и его соперников, длины дистанции. Своевременное начало финишного ускорения при беге на выносливость связано с правильным расчетом резервных сил бегуна. Характерными особенностями техники бега на финише являются повышение частоты шагов и увеличение угла наклона вперед.

Барьерный бег

Технику барьерного бега можно условно разделить на четыре части:

старт и стартовый разгон с преодолением первого барьера;

бег по дистанции;

финиширование.

Старт и стартовый разбег. Старт в беге на 110 м с барьерами имеет большое значение для достижения хорошего результата. Оптимальная техника старта и стартового разгона с преодолением *первого барьера* является основной задачей барьериста, закладывающей основу для достижения высокого результата. Выполнение ее дает возможность спортсмену сконцентрировать внимание на ритме бега между барьерами и активном перешагивании последующих барьеров. Низкий старт в барьерном беге выполняется в более трудных условиях, чем в гладком беге, так как барьеристу необходимо не только развивать максимально возможную скорость на малом расстоянии до первого барьера, но и сделать строго определенное количество шагов, чтобы точно попасть на место отталкивания. Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. Стартуют спортсмены из положения низкого старта, которое не отличается от низкого старта спринтеров, есть разница лишь в расположении барьериста от стартовой линии. Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей

телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств. Это положение зависит от того, за сколько шагов спортсмен преодолевает расстояние до первого барьера (13м 72см). Если барьерист преодолевает его за 8 беговых шагов, то для сохранения оптимальной длины бегового шага спортсмен вынужден несколько удалиться от линии старта. Если бегун преодолевает расстояние до первого барьера за 7 беговых шагов, то он, наоборот, приближается как можно ближе к линии старта. По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой - в заднюю колодку. Носки шиповок касаются рантом дорожки или несколько шипов упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун или барьерист переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч или чуть шире их. Туловище выпрямлено, голова держится прямо или опущена, по отношению к туловищу, шея расслаблена. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги. По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта. Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога,

находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах. На первых же метрах бега ему следует больше выпрямляться, чем спринтеру, так как через 9-10 м или на 4 - 5 шагах стартового разгона чтобы к последнему шагу перед барьером подойти с высоким расположением, чтобы эффективнее оттолкнуться и преодолеть первое препятствие. Большое внимание уделяется свободному, широкому движению руками и смелому, уверенному на беганию на барьер. Бег до первого барьера выполняется быстро и свободно, с оптимальным наклоном туловища, ноги ставятся с передней части стопы. Чем меньше разница между высотой барьера и высотой, тем эффективнее будет выполнен шаг через барьер и тем рациональнее будут выполнены беговые шаги между барьерами. Барьерист должен к барьеру подбегать высоко, не приседая на последнем шаге, а, наоборот, поднимаясь, атакуя барьер сверху. Последний шаг перед барьером несколько меньше, нога ставится как бы «загребающим» движением назад, чтобы активно свести бедра и рационально выполнить атаку маховой ногой. Движения должны быть направлены не вверх, а вперед на барьер. Расстояние от места постановки ноги в последнем шаге до барьера должно быть чуть более 2 м, т.е. практически расстояние должно быть не менее полуторной длины нижних конечностей.

Отталкивание и преодоление барьера. При подходе к барьеру бегун должен быть уверен в точном попадании ногой на место толчка. Только в этом случае можно сохранить стремительность бега, а следовательно, и хорошо преодолевать препятствие. Близкое отталкивание ведет к высокому подъему над препятствием и плохому броску на него, а далекое - ухудшает активные движения над барьером и замедляет переход через него.

Преодоление барьера условно имеет три этапа:

- 1) атака барьера;
- 2) переход через барьер;
- 3) сход с барьера.

Атака барьера начинается с движения маховой ноги после прохождения вертикали. Движение начинается бедром, голень согнута в коленном суставе,

как в обычном бетонном шаге. Далее бедро движется вверх - вперед до горизонтали, голень выпрямляется вперед, атакуя барьер пяткой. Барьерист принимает положение «шпагата» на опоре. Одновременно с движением маховой ноги туловище делает наклон вперед, противоположная маховой ноге рука также посылается вперед к носку маховой ноги. Движения туловища, руки, маховой ноги должны быть быстрыми и совпадать по ритму. Взгляд спортсмена направлен вперед. После отрыва толчковой ноги от опоры начинается следующая фаза - *переход через барьер*

При *переходе через барьер* маховая нога продолжает движение вперед, после прохождения коленного сустава через барьер, опускается постепенно вниз. Толчковая нога после отрыва от грунта сгибается в коленном суставе, бедро отводится в сторону в тазобедренном суставе, голеностопный сустав разгибается полностью. Бедро должно быть выше, чем голень и пятка. В этом положении согнутая нога выполняет движение вперед через сторону. Маховая рука, полусогнутая в локтевом суставе, отведена назад. В момент прохождения вертикали над барьером, когда бедро толчковой ноги начинает движение вперед, руки встречаются у туловища. Движение руки, противоположное маховой ноге, напоминает «загребающее» движение назад через сторону, другая рука выполняет обычное движение как в гладком беге. Когда маховая нога касается опоры за барьером, начинается завершающая фаза преодоления барьера.

Сход с барьера. Высокотехнический барьерист ставит маховую ногу на опору после преодоления барьера с носка, не опускаясь на пятку. Маховая нога выпрямлена в коленном суставе, толчковая нога идет бедром вперед-чуть вверх, угол в коленном суставе между бедром и голенью увеличивается до 90 градусов и более. Атлет делает первый шаг после схода с барьера с высокого уровня. Расстояние от барьера до постановки маховой ноги колеблется от 130 - 160 см. Наклон туловища должен сохраняться как при начале атаки барьера. Отведение туловища назад при сходе с барьера является грубейшей ошибкой в технике преодоления барьера. При сходе с барьера очень важно сделать

усилия для поддержания наклона туловища и активно сменить положение конечностей, но к моменту приземления за барьером наклон туловища несколько уменьшается. Приземляться за барьером нужно так, чтобы не уменьшать скорости продвижения и не нарушать ритма бега между барьерами. Большую роль в этом играет активный перенос толчковой ноги, сочетаемый с сохранением наклона туловища. Место соприкосновения стопы с дорожкой должно быть ближе к проекции тела. В этом случае тормозящее действие при передней опоре будет меньше и барьерист без задержки сможет продолжать бег. Приземление происходит на переднюю часть стопы выпрямленной ноги. Невысокие бегуны обычно приземляются за барьером дальше, чем бегуны высокого роста. Кроме того, место приземления зависит от техники и скорости бега. Своевременное и активное перенесение толчковой ноги за барьер в сочетании с движением маховой ноги и верхних конечностей способствует лучшему продолжению бега к следующему барьеру. Как правило, в детском и юношеском возрасте специализация в таком технически сложном виде легкой атлетики, как барьерный бег, приводит к формированию специфических стилей. Эти стили барьерного бега являются компенсаторной реакцией молодых спортсменов на возрастную диспропорцию между уровнем скоростно-силовых качеств, технической подготовленностью и требованиями, вытекающими из применяемых в различных возрастных группах соревновательными расстановками барьеров (высота и расстояние между барьерами).

По технике движений *барьеристов можно выделить три стиля*: маховый, беговой и толчковый. Барьеристы выполняют движения маховой ногой максимально активно, чему способствует относительно большой и акцентированный наклон туловища в фазе атаки. Маховая нога в момент пересечения плоскости барьера согнута в коленном суставе. Этот стиль называли *маховым*. Маховая нога выпрямляется полностью и момент, когда стопа спортсмена пересекает плоскость барьера. Наклон туловища больше приближается к беговому положению, чем у спортсменов, использующих

маховой стиль. В целом движение маховой ноги спортсмена внешне выглядит как естественное продолжение предыдущего шага меж барьерного бега. Такой стиль был назван специалистами *беговым*. Времени движения маховой ноги у барьериста больше, поэтому это движение они выполняют полностью до барьера - маховая нога у них разогнута и фиксируется в этом положении. Но в силу того, что место отталкивания у них находится относительно дальше от барьера, они акцентируют отталкивание на барьер. Наклон туловища у них незначительно отличается от бегового, носок маховой ноги взят «на себя». Такой стиль называют *толчковым*.

Бег по дистанции заключается в преодолении барьеров и выполнении беговых шагов между барьерами. Технику преодоления барьеров разобрали выше, остановимся теперь на технике бега, между барьерами. Бег между барьерами находится в тесной связи с техникой преодоления препятствий. Приземлившись, бегун без задержки должен сделать первый шаг. Для поддержания ритма и скорости бега этот шаг нужно стараться сделать большим, иначе бег будет затруднен. Из-за особенностей приземления за барьером маховая нога выдерживает большую нагрузку и отталкивание ей на 1-й шаг крайне затруднено. В связи с этим особое внимание в момент приземления надо уделить продолжению активно «шагающего» движения толчковой ногой и сохранению наклона туловища. Наклон туловища несколько больше, чем в гладком беге. Спортсмен специально должен укорачивать последний шаг, выполняя как бы «набегание» на барьер, это способствует также быстрой атаке маховой ноги. Расстояние от места приземления за барьером до места отталкивания перед следующим препятствием пробегается в 3 шага, которые несколько отличаются от беговых шагов спринтерского бега. Первый шаг обычно самый короткий, второй - длинный, третий - на 15-20 см короче второго шага. Укорочение последнего шага дает возможность лучше оттолкнуться на барьер.

Бег барьериста между барьерами должен быть мощным и в то же время свободным, пластичным, не закрепощенным без излишних колебаний.

Оптимальное сочетание ритма преодоления барьера с ритмом бега между барьерами позволит спортсмену достичь высоких результатов .

Финиширование. После преодоления последнего десятого барьера начинается фаза финиширования. Техника финиширования в барьерном беге заключается в активном переходе после преодоления препятствия на гладкий быстрый спринтерский бег. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Спортсмены которые финишируют на последнем шаге должны сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью». Применяется и другой способ, при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишу боком так, чтобы пересечь его точкой.

Эстафетный бег

Техника эстафетного бега на короткие дистанции

На первом этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафетную палочку в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии. Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного спринта на 100 и 200 м. Сложность заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть большей скорости. Существует два способа передачи эстафетной палочки.

Передача эстафетной палочки в беге проводится следующим образом. Стартующий на первом этапе держит палочку в правой руке и бежит, как можно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне дорожки и передает

эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с переключением бегом принятой палочки из одной руки в другую) в эстафете 4 x 100 м менее эффективен.

Спортсмены, бегущие на втором, третьем и четвертом этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для этого бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта. Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он ставит левую ногу вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую отводит вверх и назад. В таком положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Тот с максимальной скоростью подбегает к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9–11 м, бегун второго этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить как можно большую скорость, чтобы за 2–3 м до конца зоны догоняющий его бегун смог передать эстафету.

Расстояние между спортсменами во время передачи (1–1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее. Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету. Скорость бегунов на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегом с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. Следовательно, стартующий бегун должен почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать наибольшую скорость. Лучше всего, если скорость спортсменов в момент передачи эстафеты будет одинакова. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приближается к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу

второй спортсмен, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов второго и четвертого этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и точным движением снизу вперед и слегка вверх вкладывает палочку в ладонь принимающего.

Финиширование. Окончание бега фиксируется по моменту пересечения туловищем спринтера вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

-изучение общих положений тактики;

-знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;

- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка

В процессе *психологической подготовки* спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе *психологической подготовки* формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях. 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.

Вариативные предметные области

Предметная область **«Различные виды спорта и подвижные игры»**.

Подвижные игры — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служат прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, игры вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом.

«День и ночь»

Цель. Развитие быстроты реакции. Подготовка. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь» Проведение. Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков. Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных. Запрещается убегать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

«Пятнашки»

Цель. Развитие прыгучести, быстроты реакции. Подготовка. Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. Проведение. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу,

но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге. Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

«Вокруг пункта»

Цель. Развитие быстроты бега. Инвентарь. Лыжные палки, флажки. Подготовка. Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 25—30 шагов втыкаются лыжные палки (флажки) — указатели поворотов — по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии. Проведение. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, оббегают поворотные пункты (лыжные палки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение. Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах.

«Кто скорей?»

Цель. Развитие быстроты бега. Подготовка. Играющие делятся на несколько команд по 4-6 участников в команде. Участники одной из команд становятся в одну шеренгу на линии старта. На расстоянии 100-200 м от линии старта чертится финишная линия. Проведение. По сигналу преподавателя стоящие на старте бегут к линии финиша. Участник, первым пересекший финишную черту, считается сильнейшим в команде. Так же пробегают все команды. Затем победители и занявшие вторые, третьи и четвертые места в каждой группе соревнуются между собой. Начинать игру можно только по сигналу, выступать за линию старта нельзя. Игру можно проводить и зимой на лыжах, только предварительно от стартовой до финишной линии участники прокладывают параллельные лыжни по числу человек в команде на расстоянии 1,5-2 м одна от другой.

«Эстафета в гору»

Цель. Развитие быстроты бега. Подготовка к игре. Перед подъемом (15-20°) чертится стартовая линия, на расстоянии 80-100 м на горе - финишная линия. Играющие делятся на две равные команды и становятся у стартовой линии в колонну по одному одна параллельно другой на расстоянии 4-6 шагов. Проведение. По команде преподавателя игроки, стоящие впереди колонн, начинают бег и стараются быстрее добежать до финишной линии. Как только первый участник пересечет линию финиша, по команде преподавателя бег начинает второй участник этой команды и т. д., пока все играющие не добегут до финишной черты. Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет линию финиша. Игра может продолжаться несколько раз туда и обратно. Начинать игру можно только по сигналу. Выступать за линию старта нельзя до тех пор, пока предыдущий игрок не пересечет линии финиша. Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах, причем на лыжах в одну сторону можно передвигаться одним способом (попеременным), а обратно-другим (одновременным). В зависимости от подготовленности бег можно совершать в более крутую гору или даже через гору, преодолевая подъем и спуск.

«Встречная эстафета с набивными мячами»

Цель. Развитие быстроты бега и реакции движений. Инвентарь. 4 набивных мяча весом 3-5 кг. Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в 2 колонны. Каждая команда делится пополам. Каждая половина поворачивается лицом к другой и отступает одна от другой на расстояние 80-100 шагов. Расстояние между командами 3-4 шага. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонны на одной стороне, дается по 2 набивных мяча. По сигналу преподавателя игроки с мячом бегут вперед, подбегают к впереди стоящим на противоположной стороне и отдают им мяч, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие мячи бегут вперед к противоположной половине своей команды и т. д. Передачу эстафеты можно повторять поточно, без перерыва, 3-4 раза всеми игроками команды, после чего определяется победитель, т. е. команда,

раньше закончившая перебежку. Нельзя переступать линию старта и начинать бег до тех пор, пока не будет дан сигнал преподавателя и переданы мячи. Если во время бега игрок уронит мяч, он должен сам его поднять. По мере роста подготовленности занимающихся эстафету можно усложнять, увеличивая расстояние, количество повторений, заменять бег прыжками на одной ноге, пригибной ходьбой, прыжками в приседе, переносом партнера, катанием рукой набивного мяча и т.д.

Встречную эстафету можно проводить также в лесу на пересеченной местности, на двух встречных склонах. Команда располагается на вершине или по обе стороны горы, у ее подножия. Играющие преодолевают подъем. Встречные эстафеты можно применять с одинаковым успехом для развития скоростных и волевых качеств занимающихся как летом, так и зимой. Зимой, преодолевая спуски и подъемы, в эстафете участники привыкают быстро ориентироваться и менять лыжные ходы в зависимости от рельефа. Передачу эстафет при проведении этой игры зимой нужно приравнять к правилам эстафетных гонок, т. е. игрок, приближающийся с противоположной стороны, обегает их и с задней стороны, касаясь рукой плеча впереди стоящего, передает эстафету, а сам становится сзади этой половины команды.

«Эстафета по кругу»

Цель. Развитие быстроты бега. Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые капитаны команд, в свою очередь, делят на три равные по силам части (этапы), например по три игрока: первая часть - игроки первого этапа, вторая часть - второго и третья часть - третьего. В лесу размечается круг длиной примерно 1-2 км и на нем расставляются (на этапах) игроки. Игроки первого и третьего этапов остаются на старте, а второго занимают место на середине дистанции. Каждый этап отмечает зону передач длиной 15-20 шагов. Проведение. По команде преподавателя первый этап, состоящий из игроков обеих команд, начинает бег и бежит ко второму этапу. Игроки второго и последующих этапов имеют право начинать бег, когда в зону передач передал эстафетную палочку игрок предыдущего этапа. Игра продолжается поточно.

Каждый этап пробегается 4-5 раз. Команда, игроки которой закончили перебежку раньше другой, считается победительницей.

«Гонка мячей по кругу»

Цель. Развитие быстроты движения. Инвентарь. 4 футбольных мяча, 2 флажка. Подготовка. Все играющие делятся на две команды. На лесной полянке чертятся две стартовые линии на расстоянии 5-8 шагов одна от другой. В 200-300 м от них втыкается по флажку для поворота. Команды выстраиваются в шеренгу на стартовых линиях, перед шеренгой ставятся по два мяча. Проведение. По сигналу все игроки команды начинают ногами пасовать мячи друг другу в направлении вперед по кругу. Команды должны пройти весь круг. Выигрывает та команда, которая первой закончит гонку и вернется в исходное положение. Руками мячи не трогать.

«Гонка мячей между двумя склонами»

Цель. Развитие быстроты движений. Инвентарь. Набивной мяч весом 3-5 кг или баскетбольный. Подготовка. Играющие делятся на две команды. Внизу, между двумя склонами, чертится центральная линия, а на горах-круги диаметром 1 м. Команды располагаются каждая со своей стороны от центральной линии. Преподаватель, стоя на центральной линии, подбрасывает мяч вверх, как в баскетболе, разыгрывая его между капитанами команд. Команда, овладевшая мячом, перебрасывает его между игроками своей команды и старается забросить в круг противника. Команда, потерявшая мяч, старается отобрать его и загородить путь к своему кругу. Игрок не имеет права бежать с мячом больше одного шага и силой вырывать мяч из рук противника. При защите нельзя заходить в круг, попадание мячом в участника, который находится в кругу, считается голом. Игра проводится в два тайма по 15-20 мин. каждый. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в круг противника. Мяч, заброшенный в круг после касания ноги противника, не засчитывается. Эту же игру можно проводить по типу футбола, передавая футбольный мяч ногами и забивая в ворота на горе.

«Меняйся местами»

Цель. Развитие быстроты движений. Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 80-150 шагов друг от друга чертятся две параллельные линии. Играющие делятся на две равные команды, выстраиваются по линиям старта в шеренгу с интервалом 3-4 шага друг от друга, лицом к центру поля, и прокладывают лыжню через всю поляну до другой команды. Можно проложить лыжню через гору. Проведение. По сигналу преподавателя команды устремляются вперед и стараются скорее занять лыжню старта другой команды (эта линия служит для них финишем). На финише каждая команда должна снова повернуться лицом к центру поля и занять исходное положение. Во время встречного прохождения играющие не должны мешать друг другу, свободно пропуская играющих другой команды. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу в полном составе и раньше другой занявшая исходное положение.

«Гонка с палками и без палок»

Цель. Развитие быстроты движения. Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 50-100 шагов размечаются две параллельные линии: стартовая и финишная. Все занимающиеся разбиваются на 2-4 команды с равным количеством участников в каждой и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На всю команду дается только одна пара палок, все остальные палки убираются за линию старта. Проведение. По сигналу преподавателя первые в командах бегут на лыжах до финишной линии, втыкают палки за линией и возвращаются обратно без палок. Вторые номера, наоборот, туда бегут на лыжах без палок, обратно — с палками. Игра продолжается до тех пор, пока не пройдут все участники команды. Передача эстафеты производится ударом по ладони. Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию, первым вернется на линию старта.

«Трудная дорога»

Цель. Развитие общей выносливости и быстроты движений. Подготовка. В лесу прокладывается круг длиной 1,5-2 км, на котором размечаются шесть этапов. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на старте в колонны по одному. Проведение. По сигналу первые из каждой команды отправляются в путь. Первый этап проходят на лыжах (попеременным или - одновременным ходом). Второй этап преодолевается без палок (палки держать за середину). Третий этап - в гору - преодолевается бегом без лыж (лыжи и палки в руках). Четвертый этап — спуск с горы на лыжах, преодолевая препятствия (бугры, рытвины, ворота, повороты). Пятый этап — новая трудность: одна лыжа «сломалась», приходится ее нести, бег на одной лыже. Шестой этап, как и первый, преодолевается на лыжах. Каждый последующий участник выходит со старта в тот момент, когда его товарищ по команде заканчивает прохождение первого этапа. Побеждает команда, которая раньше другой полностью закончит всю дистанцию, преодолев все трудности.

Предметная область «Развитие творческого мышления»

Легкая атлетика - индивидуальный вид спорта, итог подготовки - победа на тренировках, соревнованиях, в экстремальных ситуациях. И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных победит думающий и думающий нестандартно. Соревнование характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью обучающегося в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях обучающийся в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок

№ п/п	Особенности тактического	Характеристика
----------	-----------------------------	----------------

	мышления	
1	2	3
1	Наглядно-образный характер мышления	При решении тактических задач мышление обучающегося основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации спортивной борьбы.
2	Действенный характер мышления	Мышление обучающегося включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко обучающийся находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия.
3	Ситуационный характер мышления	Мышление обучающегося протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно.
4	Быстрота мышления	Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий.
5	Гибкость мышления	Обучающийся должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение.
6	Целеустремленность мышления	Означает умение обучающегося концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли.
7	Самостоятельность мышления	Обучающийся должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию.
8	Глубина мышления	Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях.
9	Широта мышления	Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом

		используются данные, как собственного опыта, так и других источников.
10	Критичность мышления	Это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий.

Для углубленного уровня творческое мышление выходит за рамки тактического и является технико-тактическим и стратегическим.

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составом, спортсменами своих и других команд, зрителями.

К выше изложенному, следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция – это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные обучающиеся нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания.

Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта обучающегося: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации.

Предметная область **«Специальные навыки»**

Предметная область «специальные навыки» реализуется преимущественно в процессе практических учебно-тренировочных занятий.

Организационными формами являются: фронтальная, групповая и индивидуальная. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимися двигательных заданий специальной направленности: скоростной выносливости, силовой выносливости, специально-координационной (точность передач и бросков мяча). Целевая направленность определяет место этих упражнений в учебно-тренировочном занятии, периоде и уровне обучения, а также методику их использования. Так, двигательные задания силовой выносливости выполняются в конце тренировочного занятия, скоростной выносливости в середине и конце; а координационной выносливости - в середине. Данная предметная область включает также специальные задания, направленные на формирование у обучающихся специальных навыков: игровых, инструкторских, судейских, проектных и аналитических.

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

В данную предметную область включены учебные занятия направленные на:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта легкой атлетике;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование (барьеры, колодки, гантели, набивные мячи, штанга, утяжелители, координационные лестницы и т.д.);
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Предметная область «Судейская подготовка»

Инструкторско-судейская практика является частью учебно-тренировочной деятельности, способствует овладению практическими навыками в судействе легкой атлетике. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочных занятиях углубленного уровня сложности в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли

инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий следующее:

Углубленный уровень сложности 1 года обучения

- Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

Углубленный уровень сложности 2 года обучения

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Выполнение обязанностей судей на стадионе, секретаря и секундометриста.
- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
- Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике бега.
- Участие в проведении занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам в легкой атлетике.
- Выполнение обязанностей судьи, секретаря. Составление календаря.
- Проведение занятий по легкой атлетике с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
- Принимает участие в составлении положений о спортивных и физкультурных мероприятиях.

-Практика судейства на спортивных соревнованиях по легкой атлетике в общеобразовательных школах, на районных и муниципальных спортивных соревнованиях.

Продвинутый уровень сложности 3-4 года обучения

-Проведение тренировочных занятий по легкой атлетике.

-Участие в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий внутри школы, города.

-Практика судейства на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

Методы и принципы выявления и отбора одаренных детей

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

-комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности обучающегося, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

-продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

-анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);

-использование тренировочных методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;

-подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);

-оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному его уровню, но и с учетом динамики ближайшего развития (на перспективу);

Задатки – это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечно-сосудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в легкой атлетике.

Одаренность - представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одаренность является главным критерием. В понятие одаренности входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

Способности, в отличие от одаренности, всегда содержат способы действия или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень сложности. В команды мастеров отбирают бегунов, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

Методиками отбора называются приемы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратные и тестовые.

Экспертные методики основаны на мнении специалистов (им может быть сам тренер) об уровне одаренности будущего бегуна. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надежность будет достаточно высока.

Аппаратные методики обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Они должны объединяться и проявляться в своеобразных сочетаниях.

Цель спортивного отбора не столько в определении пригодности к занятиям легкой атлетикой, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и

тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для бегуна возрасте.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, а также мест проведения занятий и дисциплине в группе.

Требования к инструктажу по технике безопасности:

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в местах проведения занятий: на стадионе, в атлетическом манеже, тренажерном зале, на открытом плоскостном сооружении, в плавательном бассейне. Тренер-преподаватель в течение всей образовательной деятельности обязан проводить инструктаж по виду деятельности, при возникновении угрозы жизни и здоровью в процессе жизнедеятельности обучающихся.

Первичный инструктаж проводится на начало учебного года. Тренер-преподаватель рассказывает общие сведения о месте, где будет проходить учебно-тренировочная деятельность, сведения о тренировочном оборудовании, точное выполнение заданий, порядок пребывания обучающихся на тренировочном занятии, их действия в случае получения травмы, характерные несчастные случаи, их причины и последствия, знакомит с режимом занятий и другими внутренними локальными актами. После вводного инструктажа следует проверить усвоение обучающимися изложенного материала (путем фронтального опроса).

Повторный инструктаж проводится не позже чем через 6 месяцев. В нем затрагиваются все вопросы, перечисленные для первичного инструктажа.

Внеплановый инструктаж проводят с одним или несколькими обучающимися, иногда со всеми. В нем рассказывается об изменении правил по технике безопасности, индивидуальных или коллективных серьезных

нарушениях правил техники безопасности; после отсутствия (по любой причине) обучающегося на занятии более чем 30 календарных дней. Внеплановый инструктаж по содержанию весьма близок к первичному инструктажу, при этом основное внимание инструктируемого направленно к тому вопросу, по которому произошло нарушение.

Текущий инструктаж проводится тренером-преподавателем перед каждым тренировочным занятием.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия. Воспитательная работа тесно связана с общеобразовательной школой, семьей обучающихся. Тренеру необходимо постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов подготовки и обсуждение итогов их выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимная требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Спортивной школе необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фото и призы, награды, завоеванные спортсменами школы. Это способствует воспитанию патриотизма за ДЮСШ и чувства долга. Эффективными формами воспитательной работы могут быть торжественное

празднование дня открытия школы и выпуска обучаемых, подготовка и проведение вечеров отдыха, концертов самодеятельности и дискотеки. В воспитательной работе следует использовать и такие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании юных спортсмен
- внедрение форм поощрения за успехи в спортивной и общественной работе;
- введение ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фото и сведениями о выдающихся спортсменов школы;
- в качестве первой меры воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях – обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы без представителей тренерского состава;
- участие коллектива школы в обсуждении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого сбора и в составлении плана на следующий сбор;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотеки, встречи с интересными людьми, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

Тренер следя за выступлением на соревнованиях, может сделать вывод, насколько прочно сформировались у обучаемых правильно морально-волевые качества. Нужно постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию спортсменов предполагающий изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения программы по виду спорта легкая атлетика является, приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития легкой атлетики;
- знание место и роль физической культуры и спорт в современном обществе;
- знание основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетики;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие, и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий легкой атлетикой.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

В предметной области «избранный вид спорта»:

- развитие физических способностей(силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- овладение основами техники и тактики;
- развитие специальных психологических качеств;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.
- знание требований по эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и спортивной экипировке;
- знание требований техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- формирование мотивации к занятиям избранным видам спорта;
- знание официальных правил соревнований по легкой атлетике, правил судейства, жестикуляцию судей;

-опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

-умение развивать физические качества по средствам других видов спорта и подвижных игр;

-иметь представление о других видов спорта и подвижных игр;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В области «развитие творческого мышления»:

-развитие изобретательности и логического мышления;

-развитие умений сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-развития умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области « Специальные навыки»:

-умение точно и своевременно выполнять задания по технике;

-развитие специальных физические качества по виду спорта;

-умение применять методы страховки и самостраховки при занятиях, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В области «Спортивное и специальное оборудование»:

-знание устройства спортивного и специального оборудования используемого на занятиях легкой атлетикой;

-умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях легкой атлетикой;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

Необходимый инвентарь для проведения тренировочного процесса

Волейбольные мячи – 5 штук;

Баскетбольные мячи – 5 штук;

Футбольные мячи – 2 штуки;

Обручи- 6 штук;

Канат – 1 штука;

Конусы – 10 штук;

Скакалки- 10 штук.

Спортивные снаряды:

Гимнастические скамейки – 2 штуки;

Гимнастическая стенка – 15 пролетов.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Плакат «Правила поведения в спортивном зале»

Иллюстрации с изображением спортивных игр.

Картинки с изображением специальных упражнений.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Картотека игр и упражнений возрастной группы.

Комплексы упражнений развитие прыгучести, силы, быстроты, гибкости и выносливости.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительно и образовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Лёгкая атлетика России <http://www.iaaf.org/>

Официальный сайт ИААФ <http://www.sportlib.ru/>

Спортивная библиотека. <http://www.fieldathletics.ru/map.html>

Сайт по легкой атлетике <http://www.olympic.ru/>, посвященный олимпийским играм

2.2 Формы аттестации и контроля

Дополнительная Общеразвивающая программа по легкой атлетике предусматривает следующие виды (формы) контроля:

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим Программу:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений

учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей физической, специальной и теоретической подготовке;
- выполнение норм, требований и условий для присвоение спортивных разрядов, достижений на официальных физкультурно-спортивных мероприятиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Комплексы контрольных испытаний (упражнений) для оценки результатов освоения программного материала составлены по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка».

Программный материал считается освоенным, если обучающийся по результатам испытаний (упражнений) набрал необходимое количество баллов.

15-14 баллов – программный материал, полностью освоен;

13-10 балла – программный материал, освоен в необходимой степени;

менее 10 баллов - программа считается не освоенной.

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня

1-2 года обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	Прыжок в длину с места (см.)	5	130	125
		4	125	120
		3	120	115
		2	115	110
		1	110	105

2	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	5	25	30
		4	20	25
		3	15	20
		2	10	15
		1	5	10
3	Челночный бег 3х10м (сек.)	5	9,9	10
		4	10,0	10,1
		3	10,1	10,2
		2	10,2	10,3
		1	10,3	10,4

Контрольно-переводные нормативы

для групп продвинутого уровня 3-4 года обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	Прыжок в длину с места (см.)	5	135	130
		4	130	125
		3	125	120
		2	120	115
		1	115	110
2	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	5	30	40
		4	25	35
		3	20	30
		2	15	25
		1	10	20
3	Челночный бег 3х10м (сек.)	5	9,5	9,8
		4	9,6	9,9
		3	9,7	10,0
		2	9,8	10,1
		1	9,9	10,2

Контрольно-переводные нормативы

для групп продвинутого уровня 5-6 года обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	Прыжок в длину с места (см.)	5	140	135
		4	135	130
		3	130	125
		2	125	120
		1	120	115
2	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	5	35	45
		4	30	40
		3	25	35
		2	20	30
		1	15	25
3	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	9,3	9,5
		4	9,4	9,6
		3	9,5	9,7
		2	9,6	9,8
		1	9,7	9,9

Контрольно-переводные нормативы

для групп углубленного уровня 1-2 года обучения

специализация: Бег на средние и длинные дистанции

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	Бег 60 м с высокого старта	5	9,5	10,6
		4	9,6	10,7
		3	9,7	10,8
		2	9,8	10,9

		1	9,9	11,00
2	Прыжок в длину с места	5	170	160
		4	165	155
		3	160	150
		2	155	145
		1	150	140
3	Бег 500 м	5	1 мин 44 сек	2 мин 01 сек
		4	1 мин 50 сек	2 мин 05 сек
		3	1 мин 55 сек	2 мин 10 сек
		2	2 мин 00 сек	2 мин 15 сек
		1	2 мин 05 сек	2 мин 20 сек

специализация: бег на короткие дистанции

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности	юноши	девушки
1	Бег 60 м с высокого старта	5	9,3	10,3
		4	9,4	10,4
		3	9,5	10,5
		2	9,6	10,6
		1	9,7	10,7
2	Прыжок в длину с места	5	190	180
		4	185	175
		3	180	170
		2	175	165
		1	170	160
3	Бег 150 м	5	25,5	27,8
		4	26,0	28,0
		3	26,5	28,5
		2	27,0	29,0
		1	27,5	29,5

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
9. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт, 2000г
10. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
11. Тренировка спринтера. Е.Д. Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
12. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов, Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
13. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
15. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
16. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных

- национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
- 17.Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
- 18.Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
- 19.Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
- 20.Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
- 21.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- 22.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
- 23.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
- 24.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с
- 25.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
26. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003 16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999. 17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.

- 27.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
28. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
29. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
- 30.Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003