

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» п. Парфино

УТВЕРЖДЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол
от 21.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУДО
«СШ» п. Парфино
от 21.08.2023 № 53
Директор МАУДО
«СШ» п. Парфино



Е.В. Рыбаков

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Автор программы:

Тренер-преподаватель: Зиновьев С.В.

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Парфино
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел I. Пояснительная записка	3
Раздел II. Учебный план Программы	12
Раздел III. Содержание Программы	16
Раздел IV. Методическое обеспечение Программы	32
Раздел V. Список литературы	42
Приложение 1. Календарный учебный график на период с сентября по май	44

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения, направленность и структура программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей по виду спорта «легкая атлетика» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» п. Парфино (далее - СШ) разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 № 1726-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года N 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по легкой атлетике 2012 года (рекомендована Министерством спорта Российской Федерации);

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» п. Парфино.

Настоящая программа предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах секции легкой атлетики, которые организуются в СШ.

Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, представленные в статье 3 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;

6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам.

ДЮСШ, являясь организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов в соответствии со способностями.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время на современном этапе развития общества очевидна необходимость всестороннего развития ребенка. Данная программа соответствует потребностям времени, так как охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами легкой атлетики. Кроме этого, актуальность предлагаемой программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться легкой атлетикой с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Обучающиеся также должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя.

1.2. Цели и задачи программы

1.2.1. Цель - формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям легкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить основам техники избранного вида спорта;
- Вызвать интерес к занятиям легкой атлетикой;
- Дать знания по теоретическому разделу программы.

Развивающие:

- Развить физические качества (выносливость, силу, быстроту, ловкость, координационные способности);
- Сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Устранить недостатки физического развития;
- Выявить одаренных детей для дальнейшего обучения по предпрофессиональным программам по избранному виду спорта на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Воспитательные:

- Воспитать культуру, бережное отношение к оборудованию и инвентарю;
- Сформировать активную жизненную позицию;
- Привить любовь к Родине;
- Сформировать такие качества как чувство патриотизма, морально-этические и волевые качества.

1.2.2. Отличительной особенностью Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «легкая атлетика» является то, что программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального

образования для самореализации личности, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей, а не на подготовку мастеров высокого класса,

1.2.3. Адресат программы. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) с 6-ти летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься избранным видом спорта.

Психологические особенности данного возраста:

В отечественной психологии наиболее обоснованной и принятой в практике является периодизация психического развития ребенка по Д.Б. Эльконину. Периоды психического развития выделяются на основе существенных особенностей этого развития, а именно, используются три критерия: социальная ситуация развития, ведущая деятельность и возрастные новообразования, формирующиеся в конце периода, среди которых выделяется центральное, наиболее значимое для последующего развития. Границами возрастных периодов служат кризисы – переломные моменты в развитии ребенка.

Младший школьный возраст (от 6 до 11 лет).

Учебная деятельность становится ведущей. В школе приобретаются не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус, меняются интересы, ценности, уклад жизни ребенка. Ребенок действительно становится школьником тогда, когда приобретает соответствующую внутреннюю позицию. Важно, чтобы его учебная работа стала осмысленной и эффективной, а для этого должны быть сформированы *учебно-познавательные мотивы*, в основе которых лежит *познавательная потребность и потребность в саморазвитии*.

Большое значение имеет формирование такого компонента учебной деятельности, как **контроль**, и особенно, **самоконтроль**. Недостаточно контролировать работу по конечному результату, необходим пооперационный контроль. Научить ребенка контролировать сам процесс учебной работы – значит, способствовать формированию *произвольного внимания*.

Доминирующей психической функцией становится мышление, и именно словесно-логическое мышление. Но важно развивать и образное мышление, связывая его с творческим мышлением, воображением ребенка.

В младшем школьном возрасте появляется рефлексия – осознание детьми своих действий и их результатов.

Совершенствуется восприятие школьника: для того чтобы ребенок более тонко анализировал качества объектов, педагог должен проводить специальную работу, обучая его наблюдению.

Память развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Дети становятся способны целенаправленно, произвольно запоминать материал. Совершенствование смысловой памяти дает возможность освоить достаточно широкий круг рациональных способов запоминания.

От результативности учебной деятельности непосредственно зависит развитие личности младшего школьника. Статус отличника или неуспевающего

отражается на самооценке ребенка, его самоуважении и самопринятии. Осознание своих способностей и умений качественно выполнять различные задания приводят к становлению чувства компетентности.

1.2.4. Объем и сроки освоения программы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Недельный режим учебно-тренировочной работы составляет 6 часов, количество обучающихся в группе – 15-25 человек.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, из них:

Всего программа имеет объем 144 часа, срок освоения программы – 1 год.

1.2.5. Форма обучения - очная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, матчевых встречах; медико-восстановительные мероприятия; контрольные испытания для зачисления на этап начальной подготовки.

1.2.6. Особенности организации образовательного процесса.

Особенностями организации образовательного процесса являются: занятия проводятся в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком;

ориентирован на индивидуально-личностный подход к каждому обучающемуся;

основной формой занятий являются групповые занятия;

занятия проходят в разновозрастных группах.

1.2.7. Режим занятий.

Занятия проходят 2 раза в неделю по два академических часа (90 минут). Всего 144 часа в год.

1.2.8. Планируемые результаты.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методике физической культуры и спорта:

история развития вида спорта;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;

режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
требования техники безопасности.

В области общей физической подготовки:

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;

освоение комплексов физических упражнений;

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области специальной физической подготовки:

развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
повышение уровня специальной физической и функциональной

подготовленности.

В области избранного вида спорта:

овладение общими основами избранного вида спорта;

развитие специальных психологических качеств;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;

выявление одаренных детей для дальнейшего обучения по предпрофессиональным программам по избранному виду спорта на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

1.2.9. Формы аттестации.

- Опрос (устный и письменный);
- Контрольные вопросы;
- Теоретический зачет;
- Наблюдение;
- Соревнования;
- Соревнования;
- Выполнение контрольно-переводных нормативов для перевода на этап

начальной подготовки.

1.2.10. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (мониторинг).

Цель:

отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, повышения успеваемости обучающихся;

обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы.

Задачи:

1. Контроль качества образования;
2. Подбор эффективных методов обучения;

3. Выявление результатов педагогического процесса;
4. Получение сведений о личности обучающихся;
5. Индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося.
6. Самоанализ своего педагогического труда.

Сроки проведения

Входной контроль	Дата проведения: Сентябрь
Промежуточный контроль	Дата проведения: Декабрь
Итоговый контроль	Дата проведения: Май

С целью проверки эффективности развития личностных качеств и исполнительских навыков обучающихся, разработаны ее параметры и критерии.

1. Универсальные учебные действия.
2. Подготовка по избранному виду спорта.

Параметру «**универсальные учебные действия**» соответствуют следующие критерии:

**Мотивация, активная позиция обучающегося* - интерес и потребность к данному виду деятельности, активность самоорганизации и стремление к занятиям, проявляемая активность при достижении целей, эмоциональное участие в процессе обучения; умение устанавливать личностный смысл деятельности, мотивировать ее внутренней или внешней необходимостью.

**Общее развитие (физическое, эмоциональное)*- наличие общих физических и психологических предпосылок для занятий соответствующим видом деятельности.

**Умение работать в команде* - наличие коммуникативных навыков как фактора социализации обучающихся, создания благоприятного климата в детском коллективе для более легкого и успешного освоения программы.

Параметру «**подготовка по избранному виду спорта**» соответствуют следующие критерии:

**Ориентировка в пространстве и группе* – умение верно определять положения объектов и предметов относительно друг друга.

**Умение быстро переключать внимание, или держать внимание на нужном объекте* – умение находиться в текущем моменте и решать текущие задачи.

**Знание комплекса упражнений для развития физических качеств* - уверенное выполнение необходимых упражнений.

**Координация движений* - умение хорошо запоминать и координировать движения, что зависит от работы вестибулярного аппарата и группового взаимодействия мышц, которое обеспечивает устойчивость тела.

**Степень развития способностей* - овладение программой обучения.

Для проведения мониторинга определены три уровня развития определенных качеств: **высокий, средний, низкий**.

Высокому уровню (4-5 баллов) соответствуют:

Высокое и четкое проявление параметра, хорошо сформированный навык, глубокое, устойчивое знание предмета.

Средний уровень развития (2-3 балла) характеризует:

Среднее проявление параметра, навык сформирован, присутствуют знания на среднем уровне, результат не стабильный;

Начальный уровень развития (0-1 балл):

Исследуемый параметр не развит, не выражен или проявляется на низком уровне, редко, навык не сформирован.

В ходе проведения мониторинга используются следующие методы:

- наблюдение,
- опрос,
- беседа,
- диагностика,
- обобщение педагогического опыта,
- выполнение нормативов.

Перевод обучающихся на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных испытаний по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству).

1.2.11. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Открытое занятие;

Участие в состязаниях и соревнованиях;

Промежуточная аттестация обучающихся для перевода на этап начальной подготовки.

1.2.12. Материально-техническое обеспечение.

Легкоатлетический манеж МАУДО «СШ» п. Парфино,
спортивная площадка МАУДО «СШ» п. Парфино,
методический кабинет МАУДО «СШ» п. Парфино,
оборудование и инвентарь по избранному виду спорта (МАУДО «СШ» п. Парфино).

1.2.13. Информационное обеспечение.

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ:
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства просвещения РФ: <https://edu.gov.ru/>

3. Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области: <http://mst.mosreg.ru/>
4. Официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма: <http://www.sportedu.ru/>
5. Сайт для специалистов физической культуры и спорта ФизкультУРА: <http://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/>
6. Официальный сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики: <http://www.rusathletics.com/>

1.2.14. Кадровое обеспечение.

Требования к образованию и обучению: Высшее образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускаются среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта.

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Требования к квалификации: устанавливаются квалификационные категории соответствие занимаемой должности, первая, высшая по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством. (1 раз в 5 лет, после 2 лет работы в учреждении). Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации (согласно ст.47 273-ФЗ) 1 раз в 3 года.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В **таблице 1** приводятся режимы учебно-тренировочной работы.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Период обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	С 6 лет	20-25	4

В **таблице 2** представлен учебный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

Таблица 2

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	Устный опрос. Теоретический зачет
2	Общая физическая подготовка	69	10	59	Выполнение нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	30	6	24	Выполнение нормативов
5	Участие в соревнованиях	10	-	10	Результаты соревнований. Выполнение спортивных разрядов
6	Контрольно-переводные испытания для зачисления на этап начальной подготовки	4	-	4	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, техническому мастерству
7	Медицинское обследование	2	-	2	Допуск врача спортивной медицины на новый учебный год
Общее количество часов в год		144			

В **таблице 3** представлено влияние физических качеств и телосложения на результативность по легкой атлетике.

Таблица 3

**Влияние
физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта легкая атлетика**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности принятия решения	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Внимательность	2
Память	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.2. Основные термины и понятия

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный возраст – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 7 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Специальная техническая подготовка (СТП) – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм

спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

преимущество задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности; своевременное начало спортивной специализации;

постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки, увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды;

учет закономерностей возрастного и полового развития;

постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (**таблица 4**).

Таблица 4

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Календарный учебный график Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «легкая атлетика» представлен в Приложении к данной программе.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение необходимыми знаниями, необходимыми для понимания сущности спорта и его социальной роли. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие избранного вида спорта в России.

История развития избранного вида спорта в мире и в нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий спортом, необходимое оборудование и инвентарь.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований.

3.2. Содержание практических разделов по виду спорта «легкая атлетика»

3.2.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка включает общую и специальную подготовку. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных легкоатлетов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики спортивной дисциплины.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными спортсменами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие

упражнения в зависимости от задач можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств еще незначительна.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, волейболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для спортивных дисциплин. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы).

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета волейболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. 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 гири, ядра и других;

различные прыжковые упражнения;

парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Например, в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

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.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

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.

3.2.2. Техническая и тактическая подготовка

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные

усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда обучающийся показывает результат самого высокого класса, тренер-преподаватель не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видео, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую

подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипль-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних - правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других - только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитофонных записей;

использование предметных и других ориентиров;

звук - и светолидирование;

различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

обще подготовительные упражнения, они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения, они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

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

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

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

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 спортивной ходьбе, 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.

Обучение технике бега на короткие (средние) дистанции

В беге на короткие (средние) дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения

рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Задачи, средства и методы обучения.

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства.

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием

голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

Средства.

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.

2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.

3. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.

4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.

5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (4-8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

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

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

5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять

Средства. 1. Установка колодок для старта на повороте. 2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. 3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства.

1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).

4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).

5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала – фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

2. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

4. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства.

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).

2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз).

3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8. Научить низкому старту на повороте.

Средства.

1. Установка колодок для старта на повороте.
2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.
3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 9. Научить финишному броску на ленточку.

Средства.

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).
2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).
3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства.

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
3. Пробегание полной дистанции.
4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега.

3.3. Методические рекомендации по выполнению упражнений по виду спорта «легкая атлетика»

1. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

5. Бросок набивного мяча весом 3 кг вперед из-за головы. Метание с места. Испытуемый стоит на линии, поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

б. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Перевод обучающихся на этап начальной подготовки (ГНП-1) осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных испытаний по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству). Перечень нормативов представлен **таблице 5**.

В содержание упражнений включаются также тесты в соответствии с Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3.4. Требования техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви (шиповках).
3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения учебно-тренировочных занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования и инвентаря, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
3. Обязательно участвовать в разминке.

Требования безопасности во время занятий.

1. Начинать выполнять упражнения, делать остановки и заканчивать тренировку только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго выполнять правила соревнований по легкой атлетике.
3. Избегать столкновений с другими обучающимися.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Оказание первой медицинской помощи.

Во время занятий и соревнований у обучающихся бывают ушибы, ссадины, растяжения связок и суставов, надрывы мышц. На месте ушиба появляется припухлость, изменение окраски кожи, боль, нарушение функции. В этом случае прежде всего необходимо создать покой поврежденному органу. Для уменьшения боли и кровоизлияния место ушиба охладить с помощью льда, хлорэтила или смоченным холодной водой полотенцем. При ушибах суставов наложить тугую, давящую повязку. При серьезных ушибах, особенно головы, пострадавшего необходимо отправить в больницу.

Ссадины обрабатывают перекисью водорода и затем смазывают 2% - ным раствором бриллиантовой зелени. Небольшие ссадины оставляют открытыми, большие закрывают асептическими наклейками или повязками.

Растяжение связок чаще всего бывает в области коленного и голеностопного суставов и сопровождается болью и припухлостью; впоследствии образуется кровоподтек. К поврежденному месту прикладывают холодный компресс, затем накладывают давящую повязку.

При надрывах мышц возникает острая боль, утрачивается способность выполнять движение. В этом случае область надрыва нужно охладить и выше места повреждения наложить повязку из эластичного бинта.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта легкая атлетика

Этапы и годы спортивной подготовки	Контрольные упражнения, результаты (оценки)																																			
	Челночный бег 3x10 м (с)						Прыжок в длину с места, (см)						Прыжки через скакалку в течение 30 с (кол-во раз)						Тройной прыжок в длину с места, (см)						Бег 500 м (мин, сек)						Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)					
	юноши			дев.			юноши			дев.			юноши			дев.			юноши			дев.			юноши			дев.								
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5			
Испытания для зачисления в ГНП-1	9,9	9,8	9,7	10,0	9,9	9,8	130	135	140	125	130	135	25	26	28	30	32	34	340	360	380	310	320	330	2.30	2.20	2.10	2.50	2.40	2.30	6.00	6.20	6.50	5.00	5.20	5.50

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

4.1. Характеристика избранного вида спорта «легкая атлетика»

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних 4-6 дорожек. Ширина дорожки - 1.22 м, линии, разделяющей дорожки - 5 см. На дорожки наносится специальная разметка, указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Сами соревнования почти не требуют сколько-нибудь особенных условий. Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гаревыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов, таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.

В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли - шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания. В ходе бега спортсмены

не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м - 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша. Начиная с 2008 года IAAF начала постепенное внедрение новых правил, с целью повышения зрелищности и динамизма соревнований. В беге на средние, длинные дистанции и стипль-чезе снимать 3 худших по времени спортсменов. В гладком беге на 3000 м и стипль-чезе последовательно за 5, 4 и 3 круга до финиша. В беге на 5000 метров также троих за 7, 5 и 3 круга соответственно. Начиная с чемпионата Европы 1966 года и Олимпийских игр 1968 года для регистрации результатов в беге на крупных соревнованиях, используется электронный хронометраж, оценивающий результаты с точностью до сотой доли секунды. Но и в современной лёгкой атлетике электроника дублируется судьями с ручным секундомером. Рекорды мира и рекорды более низкого уровня фиксируются в соответствии с правилами IAAF.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в длину - дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Задача атлета - достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления. У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4 - 9.8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе — 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. – метание молота, в 1906 г. – метание копья.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

Первое место во всех видах легкой атлетики, кроме многоборий, марафона и ходьбы проходят в несколько этапов: квалификация, S финала, j финала. Затем проводится финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований.

Руководящий орган - Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет более 212 национальных федераций.

4.2. Основные правила вида спорта «легкая атлетика»

Официальные соревнования по легкой атлетике проводятся в соответствии с Правилами ИААФ; правилами, утвержденными Министерством спорта РФ; положениями о соревнованиях и регламентами.

Спортивное легкоатлетическое сооружение

Любое твердое ровное стандартное покрытие, которое соответствует требованиям Руководства ИААФ «Легкоатлетические сооружения», может быть использовано для легкой атлетики. Соревнования по легкой атлетике, проводимые в соответствии с Правилем 1.1 (а), могут проходить только на спортивных сооружениях с синтетическим покрытием, имеющим действующий сертификат «Класса 1» для легкоатлетических сооружений.

К соревнованиям по легкой атлетике допускаются спортсмены в возрастных группах в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Соревнования по легкой атлетике проводятся по возрастным группам, в группе взрослых без ограничения возраста. Причем юноши младшего возраста могут участвовать в соревнованиях последующей возрастной группы, а юноши старшего возраста в младшей возрастной группе участвовать не могут. Соревнования у мужчин и женщин проводятся отдельно, смешанные по половому признаку старты не проводятся. К соревнованиям допускаются только участники, имеющие медицинское разрешение.

Участник соревнований обязан знать *правила, положение и условия* проведения соревнований. Участнику не разрешается получать какую-либо помощь во время соревнований, кроме медицинской, если она потребуется. При повторном замечании судьи спортсмен может быть дисквалифицирован. Участник может быть снят с соревнований за явную неподготовленность. При участии в нескольких видах программы участник обязан сначала выступить в беговых видах по расписанию, а затем на видах «прыжки» или «метания», где он выступает в той попытке, на которую успел. На видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» он начинает соревнования с той попытки и с той высоты, которую застал. При неявке участника на финальные соревнования его место не может быть занято другим спортсменом. Участник, не явившийся для участия в соревнованиях следующего круга, снимается с соревнований. Если участник без уважительной причины не вышел на старт в заявленном виде, он снимается с участия в других заявленных видах (за исключением тех случаев, когда об отказе от соревнований сообщено за час до их начала). Все вопросы об участии в данном виде программы участник должен решать со старшим судьей по этому виду.

Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви, обязан иметь номер, особенно в беговых видах.

Очередность выступления в соревнованиях по прыжкам и метаниям, распределение участников по забегам и по дорожкам определяются жеребьевкой. Перестановка участников делается только судейской коллегией. Очередность выступления участников в финальных соревнованиях по прыжкам в длину, тройным прыжкам и по метаниям соответствует очередности предварительных соревнований. В соревнованиях по прыжкам в длину, тройным прыжкам и по метаниям участники выполняют попытки поочередно, друг за другом, но могут и отказаться от выполнения попытки и продолжить соревнование в следующей попытке. На соревнованиях второго и третьего уровней по решению главного судьи на виде «метания» все попытки могут выполняться подряд одним участником, затем следующим и т.д.

Правила соревнований по бегу и ходьбе

Бег на дистанции до 110 м включительно проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях бег и ходьба проводятся по круговой дорожке в направлении против часовой стрелки. На дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. На дистанциях 800 м (600 м, 1000 м) участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца первого поворота (до линии перехода на общую дорожку). В отдельных случаях по решению главного судьи можно проводить бег с общего старта на дистанциях от

400 до 1000 м. Все остальные дистанции бега проводятся по общей дорожке. При забегах по отдельным дорожкам количество участников определяется числом дорожек, но в беге на 200 м и более их не должно быть более 8 человек.

Соревнования по ходьбе и бегу должны проводиться так, чтобы победитель и призеры определялись бы в финале, в непосредственной борьбе друг с другом. При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов:

- а) предварительные забеги;
- б) четвертьфиналы;
- в) полуфиналы;
- г) финалы.

При отсутствии такой возможности победители и призеры определяются по лучшему результату в разных забегах, все забеги объявляются финальными. Участники, показавшие лучшие результаты и прошедшие в следующий круг соревнований, проводят жеребьевку: 4 спортсмена с лучшими результатами претендуют на 3, 4, 5, 6 дорожки, остальные 4 – соответственно на 1, 2, 7, 8 дорожки.

Победитель по бегу определяется по результатам финала, независимо от результатов, показанных в предварительных забегах. Остальные места между участниками распределяются по результатам. Если участники показали одинаковый результат, то преимущество имеет тот, кто занял более высокое место в своем забеге. Перерывы во времени между забегами (несколько кругов соревнований) должны быть не менее 45 минут после окончания последнего забега на дистанции до 200 м включительно и не менее 1,5 часа на остальные дистанции (до 1000 м). На более длинных дистанциях соревнования проводятся на следующий день. В течение одного дня соревнований участники II и низших разрядов имеют право бежать только две короткие дистанции, или короткую и среднюю, или длинную дистанцию, на спортсменов высших разрядов это правило не распространяется.

Старт. В беге на дистанции до 400 м включительно спортсмены стартуют и бегут каждый по своей дорожке; в беге на 800 м стартуют и бегут первые 100 м по своим дорожкам, затем бегут по общей дорожке. Для подготовки к старту спортсменам дается не более 2 мин, считая с момента вызова на старт.

В беге свыше 400 м, спортивной ходьбе, эстафетах, где длина первого этапа свыше 400 м, даются две команды. Первая – «На старт!». Убедившись в готовности спортсменов, стартер дает вторую команду к началу бега (ходьбы) - голосом и отмахкой флажком или выстрелом из стартового пистолета.

При беге на дистанции до 400 м включительно дается старт на три команды. После первой команды «На старт!» стартер, убедившись, что все участники заняли исходное неподвижное положение, дает вторую команду «Внимание!», затем, убедившись, что участники приняли исходное положение на данную команду и прекратили всякое движение, дает команду к началу бега выстрелом или отмахкой флажком с одновременным голосовым сопровождением «Марш!». Между командами «Внимание!» и «Марш!» должна быть ясно различимая пауза.

В эстафетном беге не является нарушением касание палочки за линией старта. Во всех остальных случаях колодки участников должны быть расположены

только в пределах своей дорожки, и не разрешается раскидывать руки за пределы ширины дорожки (1,25 м).

На всех дистанциях до 400 м включительно, когда применяется *низкий старт* с использованием стартовых колодок или без них, участник должен касаться дорожки двумя руками, стопы ног должны упираться в колодки или касаться дорожки. На более длинных дистанциях и в ходьбе применяется *высокий старт*, при этом не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой.

Если один или несколько участников начали движение до начала команды «Марш!», то все участники останавливаются (выстрелом, свистком или голосом) и возвращаются к месту старта. Стартер делает предупреждение участнику, начавшему раньше времени движение или спровоцировавшему движение других (фальстарт). Фальстарт – это начало старта, когда один или несколько участников начали движение до начала команды «Марш!».

После второго предупреждения участник снимается с дистанции. В беговых видах многоборий участники покидают дорожку после третьего предупреждения. Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку вверх, подтверждая услышанное предупреждение. На массовых соревнованиях второго и третьего уровней разрешается стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта.

Бег и ходьба по дистанции. Если бег проводится по отдельным дорожкам, то участники должны бежать только по своей дорожке. Не считается ошибкой, если участник на прямой дистанции перешел (например, при потере равновесия) на другую дорожку и, сделав несколько шагов, вернулся обратно на свою, но при этом он не должен создавать помехи другому участнику. При беге на виражах участник не имеет права переходить на дорожку слева, если он сделал два и более шагов по левой дорожке или по левой линии, ограничивающей дорожку, то его дисквалифицируют, так как участник сократил дистанцию бега. Не считается ошибкой, если спортсмен пробежал несколько шагов по правой дорожке, не мешая другому участнику, и вернулся на свою дорожку.

При беге по общей дорожке участники не должны мешать друг другу, обгон разрешается только с правой стороны. Обгон с левой стороны разрешен в том случае, когда бегущий впереди участник ушел от бровки на такое расстояние, при котором обгоняющий может пробежать слева, не касаясь его и не создавая помехи. Обгоняющий участник не должен резко пересекать путь движения обгоняемого, а тот, в свою очередь, не должен мешать обгону (уходить вправо, толкаться, разводить руки в стороны).

Спортсмен подлежит дисквалификации, если:

- проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- переход на другую дорожку явился помехой другому участнику;
- наступит на бровку или заступит за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников);
- самовольно покинет дорожку или трассу;
- во время бега получает какую-либо помощь со стороны.

Участник имеет право покинуть дорожку с разрешения судьи и под его контролем (для исправления каких-либо неполадок в одежде или обуви).

Барьерный бег. В барьерном беге каждый участник должен бежать по своей дорожке и преодолевать установленные на ней барьеры. Участник дисквалифицируется, если:

обегает барьер сбоку или нарушает границы своей дорожки при преодолении барьера;

проносит ногу (ступню) вне барьера ниже верхней кромки перекладины;
умышленно сбивает барьер рукой или ногой.

Не считается ошибкой неумышленное сбивание своего или чужого барьера, если при этом не было помех другому участнику, или же пронос ноги над чужим барьером. В случае, если один участник причиняет помехи другому участнику при сбивании его барьера, то первый спортсмен дисквалифицируется, а второму предоставляется возможность перебежки.

Эстафетный бег. Участники эстафетного бега должны пронести эстафетную палочку по всем этапам, передавая ее из рук в руки в установленной зоне. Запрещено перекачивать или бросать эстафетную палочку. Каждый участник имеет право бежать только один этап. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку, не мешать другим командам.

В эстафетах с этапами до 200 м каждая команда бежит по своим дорожкам. В эстафетах с этапами от 200 м и более команды бегут по своим дорожкам первые три поворота, а затем переходят на общую дорожку.

Эстафетная палочка должна быть передана в 20-метровом коридоре (зона передачи). Правильность передачи палочки определяется по ее нахождению в зоне передачи. Все участники, принимающие эстафетную палочку, должны стартовать в зоне передачи. В эстафетах с этапами 200 м и короче принимающим эстафету разрешается стартовать за 10 м до начала зоны передачи, на дорожке отмечается «уси́ком».

Участник, уронивший палочку, должен ее поднять, не мешая другим командам. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен передающий участник.

Финиш. Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость (фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша) любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. При падении участника после касания створа финиша на линии, время его и порядок прихода сохраняются, если он самостоятельно пересечет плоскость финиша.

Если участники в разных забегах показывают одинаковые результаты, влияющие на выход в следующий круг соревнований, то по возможности все они выходят в следующий круг, если нет такой возможности, то проводится перебежка или жеребьевка. Перебежка является продолжением соревнований и фиксируется в протоколе, а ее результаты могут утверждаться как рекорды или разрядные нормы.

При одновременном финишировании в финальных забегах (до 400 м включительно) главный судья вправе решить вопрос или о перебежке участников, показавших одинаковый результат, или утвердить результат и считать этих участников победителями. Для всех остальных дистанций участникам, показавшим

одинаковый результат с победителем, присваивается первое место. Перебежка проводится только для участников, показавших лучший результат.

На соревнованиях, где используются ручные (электронные) секундомеры без автоматики, время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Если время на ручном электронном секундомере показывает, например, 10,31 с, то оно округляется до 10,4 с. Время каждого участника, как уже говорилось выше, должно определяться отдельным секундомером, а время первого участника определяется тремя секундомерами.

ПРАВИЛО 185. Прыжок в длину.

Соревнование

1. Попытка не засчитывается, если спортсмен:

(a) касается земли за линией отталкивания любой частью тела во время разбега без прыжка или в момент прыжка;

(b) отталкивается сбоку от бруска, независимо от того, произошло ли это за линией отталкивания или до нее;

(c) касается земли между бруском отталкивания и ямой для приземления;

(d) применяет в разбеге или прыжке любой вариант сальто;

(e) во время приземления спортсмен касается земли за сектором ближе к линии отталкивания, чем ближайшая отметка, оставленная на песке;

(f) покидает яму для приземления, и первый контакт с землей ступни спортсмена за пределами сектора происходит ближе к бруску для отталкивания, чем ближайший след, оставленный на песке. Это включает любой след, оставленный в яме в результате потери равновесия и полностью расположенный внутри ямы, но более близкий к бруску для отталкивания, чем первоначальный след, оставленный на песке.

1. Когда спортсмен покидает яму для приземления, его первое касание ступней ноги края или за краем ямы для приземления должно быть дальше от линии отталкивания, чем ближайший след, оставленный на песке Примечание: первое касание считается выходом из ямы для приземления.

3. Результаты всех прыжков измеряются от ближайшего следа в яме для приземления, оставленного любой частью тела прыгуна, до линии отталкивания или ее продолжения. Измерение производится перпендикулярно к линии отталкивания или ее продолжению.

Брусок для отталкивания

4. Место отталкивания представляет собой брусок, «утопленный» на уровне зоны разбега и поверхности сектора приземления. Край бруска, ближний к яме для приземления, называется линией отталкивания. Сразу же за линией должен быть уложен слой пластилина для облегчения работы судей.

5. Расстояние от линии отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м.

6. Линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы для приземления.

7. Конструкция. Брусок должен быть прямоугольной формы, сделанный из дерева или другого пригодного жесткого материала, при контакте с которым шипы

на обуви спортсмена не скользят, длиной 1.22 ± 0.01 м, шириной 20 см (± 2 мм), толщиной не более 10 см. Брусок должен быть окрашен в белый цвет.

Яма для приземления.

9. Яма для приземления должна иметь ширину от 2.75 м до 3 м и располагаться, по возможности, таким образом, чтобы линия середины разбега при ее продлении совпала бы с серединой ямы для приземления.

Примечание: Если ось разбега не совпадает с центральной линией ямы для приземления, то лента, или, при необходимости, две ленты должны быть проложены вдоль ямы для приземления, чтобы достигнуть вышеуказанного положения (см. диаграмму).

10. Яма для приземления должна быть заполнена мягким влажным песком, верхний слой которого выравнивается на уровне бруска для отталкивания.

4.3. Средства и методы тренировки

Для решения задач подготовки обучающихся необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

Средства тренировки: основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игровой подготовки) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

упражнения из гимнастики и акробатики;

упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);

упражнения из тяжелой атлетики;

упражнения на тренажерах;

спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения - подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма обучающихся.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения - средняя, ЧСС - 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения - от 10 мин и более;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения - переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего

упражнения до 10 - 15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений - высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями 1-2 мин, количество серий в одной тренировке 8-10;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения - высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями 1-4 мин, количество серий в одной тренировке 6-8.

Методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Список литературы для педагогов

1. Годик А.Г. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок». - М.: «Физкультура и Спорт», 2010.
2. Дембо А.Г. «Заболевания и повреждения при занятиях спортом». Изд. 2-е перераб. и доп. – Ленинград: «Медицина», 2007.
3. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования команд по легкой атлетике. - М., 1998.
4. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003.
5. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: «Советский спорт», 2012.
6. Легкая атлетика. Учебник для вузов. /Под. общ. ред. Беляева А.В., Савина М.В., 4-е изд. - М: «ТВТ Дивизион», 2009.
7. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика».
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
11. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
12. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. М.: «Советский спорт», 2010.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта». - М.: «Физкультура и Спорт», 2009.

5.2. Список литературы для обучающихся

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
2. Климов, С.Е. Дворовый спорт – М.: Советский спорт, 2012.
3. Столов, И.И. Ивочкин, В.В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие – М.: «Советский спорт», 2007.

4. Филин, В.П. Фомин, Н.А. «Основы юношеского спорта». - М.: «Физкультура и Спорт», 1980.

5.3. Список литературы для родителей

1. Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность. – М.: Спорт, 2015.
2. Губа В.П. «Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта». - М.: Советский спорт, 2008.
3. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник». – М.: Советский спорт, 2012.

5.4. Список литературы по психологии

1. Гладков, В.Н. Психопрессинг лидерства. К вопросу модификации личности – М.: Советский спорт, 2007.
2. Горбунов, Д.Г. «Психопедагогика спорта – М.: Советский спорт, 2012.
3. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте – М.: Советский спорт, 2010.
4. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой – М.: Советский спорт, 2012.
5. Малкин, В. Рогалева, Л. Спорт - это психология - М.: Спорт, 2015.

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей по виду спорта «легкая атлетика»

Период обучения: сентябрь-май, 108 занятий, 216 часов

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	СЕНТЯБРЬ			Теоретическое Практическое	2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по легкой атлетике. Правила поведения на тренировках. ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие , упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты
2	Сентябрь			Практическое	2	Входной контроль обучающихся
3	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП - общеразвивающие, специальные беговые упражнения (СБУ), развитие основных физических качеств. Подвижные игры.
4	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СБУ, СФП - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Высокий старт, Бег на 60 м. Спортивные игры
5	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП – Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижные игры.
6	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП - общеразвивающие, специальные беговые упражнения (СБУ), развитие основных физических качеств. Подвижные игры.
7	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП - общеразвивающие, специальные беговые упражнения (СБУ), развитие основных физических качеств. Подвижные игры.
8	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП – Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижные игры
9	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП - общеразвивающие, специальные беговые упражнения (СБУ), развитие основных физических качеств. Подвижные игры.
10	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП – Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижные игры

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
11	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП – Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижные игры
12	Сентябрь			Практическое	2	ОФП, СФП – Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижные игры
13	Сентябрь			Теоретическое Практическое	2	Развитие лёгкой атлетике в современном обществе. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. ОФП - ходьба, бег, кросс до 1000 м, подвижные игры.
14	ОКТАБРЬ			Практическое	2	ОФП, СТП - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, обучение технике метания снаряда. Спортивные игры
15	Октябрь			Практическое	2	ОФП, СФП – Прыжки в высоту с места, с разбега. Спортивные игры
16	Октябрь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, кросс до 1000 м, подвижные игры и эстафеты
17	Октябрь			Теоретическое Практическое	2	Гигиена физических упражнений.
18	Октябрь			Практическое	2	ОФП, СФП - общеразвивающие, специальные беговые упражнения (СБУ), развитие основных физических качеств. Подвижные игры.
19	Октябрь			Практическое	2	ОФП, СФП - общеразвивающие, специальные беговые упражнения (СБУ), развитие основных физических качеств. Подвижные игры.
20	Октябрь			Практическое	2	ОФП, СФП - общеразвивающие, специальные беговые упражнения (СБУ), развитие основных физических качеств. Подвижные игры.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
21	Октябрь					ОФП, СФП - общеразвивающие, специальные беговые упражнения (СБУ), развитие основных физических качеств Подвижные игры.
22	Октябрь			Практическое	2	ОФП, СБУ, СФП - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Высокий старт, Бег на 60 м. Спортивные игры
23	Октябрь			Практическое	2	ОФП, СФП – Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижные игры
24	Октябрь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, кросс до 1000 м, подвижные игры и эстафеты
25	Октябрь			Теоретическое Практическое	2	Влияние физических упражнений на организм человека. ОФП-ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения в упоре и висе, упражнения на гибкость
26	Октябрь			Практическое	2	ОФП, СФП – Прыжки в длину с места, с разбега. Спортивные игры
27	НОЯБРЬ			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники бега, упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты
28	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, СТП - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, обучение технике метания снаряда в цель. Спортивные игры
29	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, СТП - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, обучение технике метания снаряда в цель. Спортивные игры
30	Ноябрь			Практическое	2	ОФП-ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения в упоре и висе, упражнения на гибкость. Подвижные игры
31	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, СБУ, СФП - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Высокий старт, Спортивные игры
32	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, СФП – Прыжки в длину с места, многоскоки. Подвижные игры
33	Ноябрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, упражнения с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Игра «Буксиры». Обучение технике метания снаряда в цель. Спортивные игры

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
34	Ноябрь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, кросс до 1000 м, подвижные игры и эстафеты
35	Ноябрь			Практическое	2	ОФП-ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения в упоре и висе, упражнения на гибкость. Подвижные игры
36	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, СБУ, СФП - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Высокий старт, Спортивные игры
37	Ноябрь			Практическое	2	ОФП, СФП – Прыжки в длину с места, многоскоки. Подвижные игры
38	Ноябрь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники бега, упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты
39	ДЕКАБРЬ			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Игра «Поезд в тоннеле», общеразвивающие упражнения, упражнения в упоре и висе, упражнения на гибкость. Подвижные игры.
40	Декабрь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; обучение упражнениям «челночный бег» и «бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками». Игра «Кто лучше».
41	Декабрь			Практическое	2	ОФП – ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники бега, упражнения на гибкость и подвижность суставов. Игра «Фонтан». Высокий старт , игры с прыжками
42	Декабрь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; обучение упражнениям «подтягивание на перекладине» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа
43	Декабрь			Практическое	2	Промежуточный контроль обучающихся. Спортигры.
44	Декабрь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; обучение упражнениям «подтягивание на перекладине» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Игра «Прыжки в обруче». Прыжки в длину с места, многоскоки. Подвижные игры
45	Декабрь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; обучение упражнениям «челночный бег» и «бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками». Игра «Лягушата».

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
46	Декабрь			Практическое	2	ОФП, СБУ, СФП - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Высокий старт, Спортивные игры
47	Декабрь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения для обучения техники бега, упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты
48	Декабрь			Практическое	2	ОФП, СБУ, СФП - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Высокий старт, Спортивные игры
49	Декабрь			Теоретическое Практическое	2	Что такое допинг (беседа) ОФП, СФП – Прыжки в длину с места, многоскоки. Подвижные игры
50	Декабрь			Практическое	2	Участие в соревнованиях по легкой атлетике на первенство МБУ ДО ДЮСШ
51	Декабрь			Практическое	2	ОФП – общеразвивающие упражнения в движении и на месте, обучение упражнениям «прыжок в длину с места» и «выкрут прямых рук». Игра «Кто дальше проскользит».
52	ЯНВАРЬ			Теоретическое Практическое	2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по легкой атлетике. Правила поведения на тренировках. ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие , упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты
53	Январь			Практическое	2	ОФП, Специальные беговые упражнения (СБУ) – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Бег из различных положений. Игра «Фонтан».
54	Январь			Практическое	2	ОФП (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. Челночный бег. Игра «Кто лучше». Спортигры
55	Январь			Практическое	2	ОФП (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. Метание в цель. Игра «Поезд в тоннеле». Перестрелки
56	Январь			Практическое	2	ОФП (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Высокий и низкий старт. Спортигры

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
57	Январь			Практическое	2	ОФП - ходьба, бег, общеразвивающие , упражнения на гибкость и подвижность суставов, подвижные игры и эстафеты
58	Январь			Практическое	2	ОФП, Специальные беговые упражнения (СБУ) – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Бег из различных положений. Игра «Фонтан».
59	Январь			Практическое	2	ОФП (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. Челночный бег. Игра «Кто лучше». Спортигры
60	Январь			Практическое	2	ОФП (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. Челночный бег. Игра «Кто лучше». Спортигры
61	ФЕВРАЛЬ			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. Метание в цель и на дальность. Игра «Поезд в тоннеле». Перестрелки
62	Февраль			Практическое	2	ОФП, (СБУ) – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Бег из различных положений. Спортигры
63	Февраль			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; спортивные и подвижные игры
64	Февраль			Практическое	2	ОФП, Специальные беговые упражнения (СБУ) – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Бег из различных положений. Игра «Фонтан».
65	Февраль			Практическое	2	ОФП (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. Челночный бег. Игра «Кто лучше». Спортигры
66	Февраль			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. Метание в цель и на дальность. Игра «Поезд в тоннеле». Перестрелки
67	Февраль			Практическое	2	ОФП, (СБУ) – общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Бег из различных положений. Спортигры

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
68	Февраль			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. Спортигры
69	Февраль			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Низкий и высокий старт. Подвижные игры
70	Февраль			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. Бег на средние дистанции, переменный бег. Спортигры
71	Февраль			Практическое	2	Участие в соревнованиях по легкой атлетике на первенство МАУ ДО ДЮСШ
72	Февраль			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; спортивные и подвижные игры
73	МАРТ			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения с отягощениями. Низкий и высокий старт. Спортигры
74	Март			Теоретическое Практическое	2	Правила вида спорта «легкая атлетика»; организация и проведение соревнований. ОФП, (СБУ) -ходьба, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения, упражнения в упоре и вися, упражнения на гибкость, подвижные игры и эстафеты
75	Март			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. Подвижные игры
76	Март			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте, акробатические упражнения. Бег на средние дистанции. Спортигры
77	Март			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. Метание в цель и на дальность. Игра «Поезд в тоннеле». Перестрелки.
78	Март			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. Челночный бег

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
79	Март			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой, многоскоки. Подвижные игры
80	Март			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Бег на средние дистанции. Спортигры
81	Март			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Низкий и высокий старт. Подвижные игры
82	Март			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. Бег на средние дистанции, переменный бег. Спортигры
83	Март			Практическое	2	Участие в соревнованиях по легкой атлетике на первенство МАУ ДО ДЮСШ
84	Март			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения с отягощениями. Низкий и высокий старт. Спортигры
85	АПРЕЛЬ			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. Метание в цель и на дальность. Игра «Поезд в тоннеле». Перестрелки
86	Апрель			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой, многоскоки. Подвижные игры
87	Апрель			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения с отягощениями. Низкий и высокий старт. Бег 30-60 м. Спортигры
88	Апрель			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. Низкий и высокий старт. Бег 30-60 м. Спортигры
89	Апрель			Практическое	2	Контрольно-переводные испытания
90	Апрель			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения на гибкость. Кросс до 2000 м. Подвижные игры

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
91	Апрель			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте, акробатические упражнения. Бег на средние дистанции. Спортигры
92	Апрель			Практическое	2	Участие в соревнованиях по легкой атлетике на первенство МБУ ДО ДЮСШ
93	Апрель			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Низкий и высокий старт. Бег 30-60 м. Спортигры
94	Апрель			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Бег на средние дистанции. Спортигры
95	Апрель			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения с отягощениями. Низкий и высокий старт. Подвижные игры
96	Апрель			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. Бег на средние дистанции, переменный бег. Спортигры
97	Апрель			Теоретическое	2	Запрещенные субстанции и методы в спорте
98	МАЙ			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой, многоскоки. Подвижные игры
99	Май			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. Метание в цель и на дальность. Игра «Поезд в тоннеле». Перестрелки
100	Май			Практическое	2	Участие в соревнованиях по легкой атлетике на первенство МАУ ДО ДЮСШ
101	Май			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения с отягощениями. Низкий и высокий старт. Спортигры

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
102	Май			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; акробатические упражнения. Метание в цель и на дальность. Игра «Поезд в тоннеле». Перестрелки
103	Май			Практическое	2	Медицинское обследование обучающихся
104	Май			Практическое	2	Медицинское обследование обучающихся
105	Май			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; упражнения на гибкость. Кросс до 2000 м. Подвижные игры
106	Май			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой. Низкий и высокий старт. Бег 30-60м. Спортивные игры.
107	Май			Практическое	2	ОФП, (СБУ) - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; прыжки в длину и в высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой, многоскоки. Подвижные игры
108	Май			Практическое	2	ОФП - общеразвивающие упражнения в движении и на месте; спортивные и подвижные игры.