

*Муниципальное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»*

Утверждена  
Педагогическим Советом  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Протокол № 01 от 01.09.2020 г.



***Рабочая программа  
«легкая атлетика»***

для групп базового уровня сложности  
первого года обучения  
(дистанционное обучение)

Составил:  
Тренер-преподаватель  
Потапова Евгения Александровна

Качканар, 2020г.

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план .....	6
3. Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе.....	10
4. Методическое обеспечение программы.....	18
4.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.....	18
4.2 Воспитательная работа.....	20
4.3 Восстановительные мероприятия.....	24
4.4 Дистанционное обучение.....	26
5. Ожидаемые результаты.....	28

## 1. Пояснительная записка

Легкая атлетика – это самый доступный вид спорта, включающий в себя бег, прыжки, ходьбу, метания, естественные для человека с самого раннего детства. Этим видом спорта можно заниматься в любом (с детства и до глубокой старости) возрасте и круглогодично в любых условиях – и на стадионах, и в лесу, и в парках, и на спортивных площадках. Без бега, прыжков и метаний не обходится ни один вид спорта. Роль легкой атлетики в современном Олимпийском движении все время повышается. Все это предъявляет большие требования к качеству подготовки спортивных резервов. Подготовка резервов легкой атлетики определена как важнейшая задача всех физкультурных и спортивных организаций страны, и особенно среди детей школьного возраста. Рабочая программа по лёгкой атлетике для групп базового уровня сложности первого года обучения, составлена на основе дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по легкой атлетике МУДО ДЮСШ «Ритм», а также на основе рабочей программы «Легкая атлетика», старшего тренера-преподавателя Безлепкиной Д.А. МУДО ДЮСШ «Ритм», в соответствии Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, уставом учреждения, приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «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»; Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Целью программы является физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма. Основными задачами программы являются следующие:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

В группы принимаются обучающиеся 9-10 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей

осуществляется, согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Сроки реализации программы 1 год. Программа рассчитана на детей от 9 до 11 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в день - 6 часов в неделю.

Набранные группы сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по легкой атлетике в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности 1 года обучения (*таблица №1*).

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях. Учебно-тренировочные занятия проходят на спортивных площадках в свободное от уроков в школе, время.

Таблица №1

**Продолжительность этапа спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления**

Этап подготовки	Периоды обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Минимальный возраст для зачисления
Базовый уровень сложности	Первый год	12	15	9

## 2. Учебный план

На этапе базового уровня сложности основное внимание тренера должно быть направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям. Календарь соревнований на 2020-2021 учебный год представлен в таблице 3.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

*Обязательные предметные области базового уровня:*

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

*Вариативные предметные области базового уровня:*

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные

мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Календарный учебный график расписан по месяцам и представлен в *таблице 2*.

№п\п	Раздел Подготовки	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	август
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>												
1.	<b>Теоретические знания (58ч)</b>	<b>6час.</b>	<b>6час.</b>	<b>6час.</b>	<b>6час.</b>	<b>6час.</b>	<b>6час.</b>	<b>4час.</b>	<b>6час.</b>	<b>4час.</b>	<b>4час.</b>	<b>4час.</b>	<b>-</b>
1.1.	История развития легкой атлетики.		1		1			1		1			-
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе			1			1						-
1.3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта			1	1								-
1.4.	Знания, умения и навыки гигиены легкоатлета	1	1						1				-
1.5.	Правильный режим дня легкоатлета	1			1								-
1.6.	Основы закаливания организма	1				1	1				1		-
1.7.	Технические, тактические, психологические аспекты всех видов легкой атлетики		1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	-
1.8.	Здоровый образ жизни спортсмена	1		1					1				-
1.9.	Основы здорового питания спортсмена		1						1				-
1.10.	Теория техники бега, прыжков, метаний	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
<b>2.</b>	<b>Практические занятия ОФП, Самостоятельная работа (214ч)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	

2.1.	Развитие общей выносливости	8	8	7	8	7	8	10	8	7	9	5	-
2.2	Развитие силы, гибкости, координации, быстроты	7	7	6	7	6	7	7	7	6	8	6	-
2.3	Техники бега, прыжков, метаний	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-
2.3.1	Прыжки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
2.3.2	Бег на короткие дистанции	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.3.3	Бег на средние дистанции	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	-
2.3.4.	Бег на длинные дистанции	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	-
2.3.5	Метания	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
<b>3.</b>	<b>Аттестация (4ч)</b>	<b>2</b>								<b>2</b>			
	<b>Итого часов- 276часов.</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	

### **3. Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе**

#### *Теоретическая подготовка*

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов).

Перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов для группы базового уровня сложности первого года обучения:

- ✓ знание истории развития спорта;
- ✓ знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- ✓ знания, умения и навыки гигиены;
- ✓ знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- ✓ знание основ здорового питания;
- ✓ формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### Дистанционное обучение

Теоретический материал, при дистанционном обучении, предоставляет образовательное учреждение в лице тренера-преподавателя в рамках специально разработанной и утвержденной программы. Учащиеся самостоятельно изучают лекционный материал, просматривают видео, прослушивают аудио, предоставленные тренером-преподавателем. Источники используемые для получения/передачи информации:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=A4zjWlf8cMg&list=PL1z0qGA09BLzjZLsFsMyS-3NitsmugSzd&index=5>
2. Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>
3. Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.rusathletics.com/nav/>
5. <https://www.zelentsovacup.ru/>

### *Общая физическая и специальная подготовка*

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового уровня сложности в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям из других видов спорта (лыжи, спортивные игры, гимнастика).

*Специальная физическая подготовка* — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. Упражнения на развитие силы: - упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом; - метание 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.

Тренировка над силой зимой

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей; - Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз; - Упражнение со штангами: а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов); б) рывки 10x10 подходов; г) толчки 10x10 подходов; д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг); е) подскоки 10x10 и т.д.; ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг); з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.
- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге). В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности. Упражнения на развитие быстроты. 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.

Практические занятия:

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

*Бег на короткие дистанции*

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств используется широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера занимают наряду со скоростными, силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Тренировочный процесс спринтера рассматривается как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

#### *Ознакомление с отдельными элементами техники бега*

##### 1. Изучение техники бега

ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

##### 2. Изучение техники бега на короткие дистанции

ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со

старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции – изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м.

### 3. Обучение технике эстафетного бега

Виды эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.

### 4. Кроссовая подготовка

Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

### *Другие виды спорта и подвижные игры*

*Ручной мяч* - Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол* - Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты* - Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаниями и перелезаниями, комбинированные эстафеты.

*Упражнения на гимнастических снарядах* - Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные; групповые упражнения с гимнастическими скамейками; упражнения в равновесии и в сопротивлении; лазание по канату, шесту; простейшие висы, упоры; подъемы и

соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой

*Акробатические упражнения* - Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат»; напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на  $180^0$  и  $360^0$ , сальто вперед (с помощью), «колесо» (переворот боком).

*Комплексы упражнений, подходящие для занятий в домашних условиях, при дистанционном обучении*

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, с поочередным подниманием ног.
2. Лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями бедер.
3. Лежа на животе, поочередное и одновременное поднимание и удерживание рук и ног, прогнувшись.
4. Поднимание туловища из положения, лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер с отягощением (пресс).
5. Поднимание туловища прогнувшись из положения, лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер с отягощением (спина).
6. Бег по лестнице вверх и вниз.
7. Приседания на двух ногах, на одной ноге, с отягощением (полуприсед; медленный присед).
8. Прыжки с места.
9. Прыжки из упора присев.
10. Прыжки на одной и двух ногах на месте
11. Прыжки через препятствия.
12. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки).

13. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

14. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног вперед и касанием стоп одноименной рукой, на месте.

15. Бег с захлестыванием голени назад с касанием пяток одноименной рукой, на месте.

16. Бег с высоким подниманием бедра (10 – 15сек), на месте – бег с захлестыванием голени назад(10-15сек)

Распределение времени и объема тренировочных нагрузок для базового уровня сложности 1 года обучения представлены в таблице 4.

## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Базовый уровень сложности 1-го года обучения
1	2	3	9
	Общий объем часов	4600	276
1.	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические занятия	458	27
1.1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	458	27
1.2.	Практические занятия		164
1.2.1.	Общая физическая подготовка	580	81
1.2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	358	-
1.2.3.	Вид спорта	1378	83
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		81
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	650	27
2.2.	Специальные навыки	916	46
2.3.	Судейская подготовка	238	-
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	118	
2.5.	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	104	4
2.6.	Иные виды практических занятий	32	4
3.	<b>Самостоятельная работа</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера	
4.	<b>Аттестация</b>	52	4
4.1.	Промежуточная аттестация	40	4
4.2.	Итоговая аттестация	12	

## **4. Методическое обеспечение программы**

Учебный год начинается с 1 сентября. Группы базового уровня сложности первого года обучения начинают образовательный процесс со 2 сентября. Режим занятий определен расписанием. В учреждении установлен академический час – 40 минут. Продолжительность одного занятия в группе базового уровня сложности не превышает 2-х академических часов.

### **4.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - выполнение упражнений без разминки.
4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

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

### **Требования безопасности во время занятий**

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
5. Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера.
7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

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

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **4.2 Воспитательная работа**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы

воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

## Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям. Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов

*Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений*

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

План воспитательной работы представлен в таблице 5.

Таблица № 5

### План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Инструктажи с учащимися по охране труда	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
2	Праздник «Посвящения в юные спортсмены»	Октябрь	Директор
3	Тематические родительские собрания	Октябрь	Тренеры-преподаватели
4	Веселые старты на призы деда Мороза	Декабрь	Тренеры-преподаватели
5	Праздник, посвященный дню защитника Отечества	Февраль	Инструктор-методист
6	День снега	Февраль	Тренеры-преподаватели
7	День открытых дверей	Май	Администрация ДЮСШ
8	Праздник «День выпускника»	Июнь	Администрация ДЮСШ
9	Досуговые мероприятия в летнем спортивно-оздоровительном лагере (по отдельному плану)	Август	Начальник лагеря, воспитатели

10	Выполнение мероприятий Программы развития и Плана профориентационной работы	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
----	---	-------------------------	-----------------------

### 4.3 Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при выполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

### 4.4. Дистанционное обучение

В рамках организации дистанционного тренировочного процесса тренером разработаны конспекты тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программой по виду спорта с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях. Конспекты тренировочных занятий можно найти на сайте МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika>,

также задания высылаются по электронной почте, либо используется иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д).

Занимающиеся на основании конспекта тренировочного занятия самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителем) (дети от 7 до 14 лет) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители(законные представители) сообщают тренеру по средствам электронного ресурса (WhatsApp) о выполненном тренировочном задании.

Для дистанционного обучения был создан план-график тренировочных занятий с указанием темы, числа, а также формы получения информации (приложение 1).

## 5. Ожидаемые результаты

Результатом освоения образовательной программы базового уровня сложности является:

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

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области «общая физическая подготовка»:*

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

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «вид спорта»:*

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

*В предметной области «развитие творческого мышления»:*

развитие изобретательности и логического мышления;

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

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*В предметной области «специальные навыки»:*

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:*

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Таблица №3**

**Контрольные испытания для проведения индивидуального отбора для поступления в группы базового уровня сложности 1 года**

Контрольные упражнения	Баллы	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	3	130	120
	2	120	115
	1	110	105
Челночный бег 3x10м	3	10,5	10,8

	2	10,8	11,0
	1	11,0	11,2
Прыжки ч/з скакалку 30с	3	30	35
	2	20	22
	1	10	15

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимися –6 баллов

**Таблица №5**

**Контрольно-переводные нормативы для группы базового уровня сложности к концу учебного года**

Контрольные упражнения	Балл	Мальчики	Девочки
Бег на короткие дистанции, барьерный бег			
Челночный бег 3х10м	3	10,0	10,5
	2	10,5	10,8
	1	10,8	11,0
Прыжки ч/з скакалку 30с	3	32	36
	2	30	34
	1	28	32
Прыжок в длину с места, см	3	140	130
	2	135	125
	1	130	120
Бег на средние дистанции			
Челночный бег 10м х3, с	3	10,3	10,5
	2	10,5	10,8
	1	10,8	11,0
Прыжки ч/з скакалку 30с	3	30	32
	2	27	30
	1	22	28
Прыжок в длину с места, см	3	130	120
	2	125	115
	1	120	110
Прыжки			
Челночный бег 3х10м	3	10,2	10,5
	2	10,3	10,8
	1	10,5	11,0
Прыжок в длину с места	3	150	140
	2	145	135
	1	140	130
Прыжки ч/з скакалку 30 с	3	32	36
	2	30	34
	1	28	32

По итогам тестирования учащиеся зачисляются на вакантные места в группах базового уровня, набрав сумму 3 баллов.

Учебно-календарный план 2020-2021г.г Группа базового уровня сложности 1-ого года обучения. Тренер-преподаватель: Потапова Е.А.

Содержание занятия		Форма получения и обмена информации
Практика	Теория	
Комплекс по ОФП	Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Приложение WhatsApp <a href="http://ritm.kgo66.ru/images/Дистанционка/Тема_1_Техника_безопасности_при_занятиях_по_легкой_атлетике.pdf">http://ritm.kgo66.ru/images/Дистанционка/Тема_1_Техника_безопасности_при_занятиях_по_легкой_атлетике.pdf</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №5
Комплекс упражнений на развитие координации	Когда и как возникли физическая культура и спорт	Приложение WhatsApp <a href="https://drive.google.com/open?id=1oEj-jPp1jAPrQKUnNCumbioUVsk8H-PP">https://drive.google.com/open?id=1oEj-jPp1jAPrQKUnNCumbioUVsk8H-PP</a> , Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №6
Комплекс упражнений на развитие силы	История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики	Приложение WhatsApp <a href="http://ritm.kgo66.ru/images/Дистанционка/Тема_2_История_развития_легкой_атлетики._Виды_легкой_атлетики.pdf">http://ritm.kgo66.ru/images/Дистанционка/Тема_2_История_развития_легкой_атлетики._Виды_легкой_атлетики.pdf</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №7

Комплекс упражнений на все группы мышц. Круговая тренировка		Приложение WhatsApp, Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №8
Комплекс упражнений для развития гибкости	Что гибкость?	Приложение WhatsApp, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y0JDxmi9jJ8">https://www.youtube.com/watch?v=Y0JDxmi9jJ8</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №9
Комплекс упражнений для развития быстроты движений	Что такое быстрота?	Приложение WhatsApp, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y0JDxmi9jJ8">https://www.youtube.com/watch?v=Y0JDxmi9jJ8</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №10
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	Как перестать сутулиться. Правильная осанка. Как правильно стоять	Приложение WhatsApp, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Il4ez3XfhSv8">https://www.youtube.com/watch?v=Il4ez3XfhSv8</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №11
Круговая тренировка. Совершенствование силовых способностей	Что такое сила?	Приложение WhatsApp, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y0JDxmi9jJ8">https://www.youtube.com/watch?v=Y0JDxmi9jJ8</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-</a>

		<a href="#">obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №12
Комплекс упражнений для развития прыгучести	Правила поведения учащихся на водных объектах в осенне-зимний период	Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №14
Комплекс упражнений для развития выносливости	Что такое выносливость?	Приложение WhatsApp, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y0JDxmi9jJ8">https://www.youtube.com/watch?v=Y0JDxmi9jJ8</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №15
Комплекс упражнений для совершенствования техники бега	Техника бега. Два самых важных совета.	Приложение WhatsApp, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IJSE0rCtP2A">https://www.youtube.com/watch?v=IJSE0rCtP2A</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №16
Комплекс для развития силы		Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №17
Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	Приложение WhatsApp <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_ydE3jVHLw">https://www.youtube.com/watch?v=_ydE3jVHLw</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое

		занятие №19
Комплекс упражнений для развития выносливости	Что такое ЗОЖ?	Приложение WhatsApp <a href="https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqQddMZjCeDCbor">https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqQddMZjCeDCbor</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №20
Комплекс по ОФП	Режим дня спортсмена. Правила личной гигиены	Приложение WhatsApp <a href="https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb0l7qXTQy">https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb0l7qXTQy</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №21
Комплекс упражнений для развития силы мышц ног	Правильное питание-залог здоровья!	Приложение WhatsApp <a href="https://drive.google.com/file/d/1nuaNFj2IMx7iDiNvB-46mAYNgN4QDYy8/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1nuaNFj2IMx7iDiNvB-46mAYNgN4QDYy8/view?usp=sharing</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №22
Комплекс упражнений для укрепления силы мышц рук и плечевого пояса	Правила закаливания	Приложение WhatsApp <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM">https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №24
Комплекс упражнений для развития		Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-</a>

скоростно-силовых способностей		<a href="#">obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №25
Круговая тренировка. Комплекс упражнений для развития силы, выносливости	10 интересных фактов о легкой атлетике	Приложение WhatsApp <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11546489091382060584&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1606717982885265-1360338785230709856900331-production-app-host-sas-web-yp-186&amp;text=известные+легкоатлеты+россии">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11546489091382060584&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1606717982885265-1360338785230709856900331-production-app-host-sas-web-yp-186&amp;text=известные+легкоатлеты+россии</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №26
Комплекс упражнений для совершенствования физических способностей	Усейн Болт. Факты о самом быстром человеке в истории.	Приложение WhatsApp <a href="https://www.youtube.com/watch?v=THBZVastCIs">https://www.youtube.com/watch?v=THBZVastCIs</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №27
Комплекс упражнений для развития скорости	Как правильно бегать и дышать при беге	Приложение WhatsApp <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rVWrmN1FSkk">https://www.youtube.com/watch?v=rVWrmN1FSkk</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №29
Комплекс упражнений для развития ловкости	<u>Фильм Сила воли (Race, 2016)</u>	Приложение WhatsApp <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=wSNjzR1isNY">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=wSNjzR1isNY</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №30

Комплекс упражнения для развития силы и гибкости	<p><u>Элиуд Кипчоге (Eliud Kipchoge)</u>  <u>22 малоизвестных факта о самом быстром марафонце в истории</u></p>	<p>Приложение WhatsApp  <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw</a>  Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм»  <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №31</p>
Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. Укрепление мышц ног	<p><u>Чемпионат мира Елена Исинбаева трехкратная чемпионка мира Чемпионат мира 2013 Легкая атлетика</u></p>	<p>Приложение WhatsApp  <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw</a>  Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм»  <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №32</p>
Укрепление мышц спины, пресса, бедер	<p>Основы техники прыжков</p>	<p>Приложение WhatsApp  <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw</a>  Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм»  <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №37</p>
Совершенствование скоростно-силовых способностей. Комплекс упражнений	<p>Легкая атлетика. Великие люди</p>	<p>Приложение WhatsApp  <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw</a>  Сайт МУ ДО «ДЮСШ «Ритм»  <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №37</p>

Статическая тренировка для мышц	Техника бега 100м, 200м.	Приложение WhatsApp <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «РИТМ» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №37
Круговая тренировка. Комплекс упражнений на все группы мышц	<u>Техника бега - Специальные беговые упражнения</u>	Приложение WhatsApp <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=a3HkNwH5pKw</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «РИТМ» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №34
Комплекс упражнений на развитие гибкости	<u>Кросс, организация, техника, тактика</u>	Приложение WhatsApp <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=3qunryAGFd4&amp;list=PL1z0qGA09BLzjZLsFsMyS-3NitsmugSzd&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=3qunryAGFd4&amp;list=PL1z0qGA09BLzjZLsFsMyS-3NitsmugSzd&amp;index=10</a> Сайт МУ ДО «ДЮСШ «РИТМ» <a href="http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika">http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika</a> - практическое занятие №35

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024