

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

Утверждена  
Педагогическим Советом  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Протокол № 02 от 31.08.2022 г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» для групп углубленного уровня сложности 1 года обучения



Составитель:  
Тренер-преподаватель  
Шабров Виталий Владимирович

Качканар 2022г.

## Содержание

№ п/п	Наименование	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	4
3	Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе	7
3.1	Теоретическая подготовка	7
3.2	Физическая подготовка	8
3.3	Избранный вид спорта	10
3.4	Ознакомление с отдельными элементами техники бега	13
3.5	Другие виды спорта и подвижные игры	13
4	Методическое обеспечение программы	14
4.1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	14
4.2	Воспитательная работа	16
4.3	Восстановительные мероприятия	17
4.4	Психологическая подготовка	17
5	Ожидаемые результаты	18
	Приложение 1	22
6	Список используемой литературы	23

## 1. Пояснительная записка

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Рабочая программа «Легкая атлетика» для группы углубленного уровня сложности 1 года обучения (далее – программа) составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы, нормативных документов, регламентирующих работу спортивной школы, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

**Цель программы:** гармоничное развитие юных спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, овладение техникой легкоатлетических упражнений и видов лёгкой атлетики, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения спортивных результатов, подготовка спортсменов разрядников.

Программа включает в себя следующие задачи:

**Развивающие:** укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; обеспечение разносторонней физической подготовленности.

**Образовательные:** изучение правил соревнований; обучение самостоятельному проведению тренировочных занятий; обучение ведению борьбы во время соревнований; выполнение юношеских разрядов и контрольных нормативов; обучение основам техники прыжков, бега, метаний.

**Воспитательные:** развитие активности и самостоятельности общения; способность адаптироваться в современном обществе; воспитание умения общаться в коллективе.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

В группу углубленного уровня сложности 1 года обучения зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке (*таблица №4*), а также в конце учебного года проводится устный экзамен по теоретической подготовке.

Индивидуальный отбор поступающих в учреждение проводит приемная комиссия со 1 сентября по 30 сентября текущего года. Работа приемной комиссии осуществляется в соответствии с «Положением о приемной и апелляционной комиссиях МУДО «ДЮСШ «РИТМ»».

На этапе углубленного уровня сложности 1 года обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники видов легкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на углубленный уровень сложности.

## 2. Учебный план

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

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

Таблица №1

Этап подготовки	Количество часов в неделю	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Минимальный возраст для зачисления
Углубленный уровень сложности 1 г.о.	12	8	12	13 лет

## Контрольно-вступительные нормативы в начале учебного года

Таблица №2

Контрольные упражнения	баллы	Юноши	Девушки
		Спринтеры	
Бег 60м. с высокого старта, сек.	1	8,7	9,9
	2	8,2	9,4
	3	7,8	8,9
Бег 200м., сек.	1	30,5	36,3
	2	28,0	33,9
	3	26,0	31,5
Прыжок в длину с места, см.	1	220	200
	2	240	210
	3	260	220
Подтягивания, раз (юноши на высокой перекладине, девушки на низкой высота-90 см.)	1	8	16
	2	12	20
	3	16	24
Отжимания от пола, раз	1	28	14
	2	36	17
	3	43	20
<b>Средневики</b>			
Бег на 60м с высокого старта, сек.	1	9,3	10,5
	2	8,7	9,9
	3	8,2	9,4
Бег 800м., мин	1	2,43	3,16
	2	2,31	3,01
	3	2,20	2,48
Прыжок в длину с места, см.	1	210	190
	2	230	200
	3	250	210
Подтягивания, раз (юноши на высокой перекладине, девушки на низкой высота-90 см.)	1	8	15
	2	11	19
	3	14	23
Отжимания от пола, раз	1	23	13
	2	31	16
	3	38	19

**Для зачисления в группу УУС 1, необходимо набрать минимум 8 баллов.**

Углубленный 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 *приложении 1*.

### Календарь соревнований на 2022-2023 учебный год

Таблица №3

№ п/п	Наименование соревнования	Дата проведения	Место проведения
1	Кросс нации	сентябрь	стадион «Горняк»
2	Первенство ДЮСШ РИТМ «закрытие летнего сезона»	октябрь	стадион «Горняк»
3	Чемпионат, открытое первенство г. Нижняя Тура по легкой атлетике	ноябрь	г. Нижняя Тура легкоатлетический манеж
4	Первенство Свердловской области в помещении U-18 (2006-2007)	декабрь	г. Екатеринбург легкоатлетический манеж
5	Первенство Свердловской области в помещении U-16 (2008-2009)	декабрь	г. Екатеринбург легкоатлетический манеж
6	Открытое первенство г. Качканара по легкой атлетике - «день средневика»	январь	стадион «Горняк», легкоатлетический манеж
7	Первенство Свердловской области в помещении U-18 (2006-2007)	февраль	г. Екатеринбург легкоатлетический манеж
8	Первенство Свердловской области в помещении U-16 (2008-2009)	февраль	г. Екатеринбург легкоатлетический манеж
9	Чемпионат, первенство Нижнетуринского ГО по легкой атлетике	март	г. Нижняя Тура легкоатлетический манеж
10	Первенство ДЮСШ РИТМ «день спринтера»	апрель	стадион «Горняк»,

11	Открытое первенство г. Качканара по легкой атлетике - «здоровствуй лето»	май	стадион «Горняк»
12	Первенство Свердловской области U-18 (2006-2007)	июнь	г. Екатеринбург
13	Первенство Свердловской области U-16 (2008-2009)	июнь	г. Екатеринбург
14	Открытое первенство г. Лесной по легкой атлетике	июль	стадион «Труд»

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

#### 3.1 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:

- ✓ история развития спорта;
- ✓ место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- ✓ гигиена спортсмена;
- ✓ режим дня;
- ✓ основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания;
- ✓ формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### 3.2 Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов учащимися – единство общей и специальной физической подготовки, 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.

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 упражнения на силу занимают 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;
  - Упражнения с гирей;
  - Упражнения со штангой;
  - 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 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 «полу шпагаты», «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.

### **3.3 Избранный вид спорта**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по легкой атлетике:

#### **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 избегания 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.

Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста: прыжки в длину и высоту с разбега, метание набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общей физической подготовке.

## **Бег на средние и длинные дистанции**

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке; бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку; бег по прямой с выходом в вираж на отрезках до 100м и бег по виражу с выходом на прямую; групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м; бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и под команду; выполнение команд « на старт», « внимание», «марш» при беге с низкого старта; бег на отрезках от 60 до 120 м. с переключением на финишное ускорение.

## **Барьерный бег**

обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний) и комплексу общеразвивающих и специальных упражнений для разминки; обучение современной технике барьерного бега, обучение отдельным элементам техники барьерного бега («атака» барьера, переход через барьер, сход с барьера), обучение технике высокого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера), обучение технике бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера (обучение ритму бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами), обучение пробегать со старта 1-2-3-5-6 барьеров в облегченных условиях.

Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега; бег по разметке (на асфальте, дорожке), через препятствия и предметы; упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие); начальное движение маховой ноги на барьер в упоре, стоя у гимнастической стенки «атака» барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро; бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер), упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер; то же 2-4 шагов; скольжение стопой вдоль планки), специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров, повторный и переменный бег на отрезках до 300 метров, кроссовый бег, бег в облегченных и усложненных условиях, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф от штанги, ядра, партнер), прыжки в длину (с места, с разбега), в высоту, элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.п.).

## Прыжки

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания. При подборе разбега занимающиеся начинают бежать с общей отметки, установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, занимающиеся правильно определяют длину своего разбега. Ступнями они измеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его. Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего. Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии. В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5-2,5 м в зависимости от уровня подготовки занимающихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх. Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями. Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед – в сторону.

*Подводящие упражнения:*

Равномерное пробегание отрезков 20-25 м., начиная бег с высоким подниманием бедра, то же, с постепенным переходом на ускорение. Бег с высокой частотой движения с переходом на ускорение. Пробегание отрезков 15-20 м. с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время). Пробегание отрезков 20-30 м. с ходу на время (по заданию преподавателя). Выполнение 7-11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий. Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога оставлена назад на 30-40 см., руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад

(имитация отталкивания). То же, с одного шага. С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием. То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземлиться на обе в песок. С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5-2 метров. С разбега 9-11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги. Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием. Прыжки в длину с тумбы (30 см). Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед. Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед. Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см. за 0,5 м. до места приземления. Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления. Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

### **3.4 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 10м 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.

### **3.5 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  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ , сальто вперед (с помощью), «колесо» (переворот боком).

#### **4. Методическое обеспечение программы**

Учебный год начинается с 1 сентября. Группа углубленного уровня сложности первого года обучения начинает образовательный процесс с 29 августа.

Режим занятий определен расписанием.

В учреждении установлен академический час – 40 минут. Продолжительность одного занятия в группе углубленного уровня сложности первого года обучения не превышает 3-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**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро и т. п.).
4. 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**

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия. Тренер-преподаватель постоянно следит, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская взаимопомощь.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами отводится соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер делает выводы, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренер постоянно помнит, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер предусматривает особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

**Цель:** совершенствование воспитательного процесса, обеспечивающего свободное развитие личности, личностный рост учащегося.

**Задачи:**

1. Совершенствование содержания и технологий воспитания;
2. Совершенствование воспитательной системы в рамках учебно-тренировочной группы;
3. Максимальная включенность учащихся, родителей, общественности в управление образовательным процессом, разработку тактики и стратегии



развития ДЮСШ, обеспечивающих свободное развитие учащихся, личностного роста всех субъектов образовательного процесса.

### План воспитательной работы

Таблица №4

№ 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 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных

качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психологические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** включает общую психологическую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. В ходе подготовки формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы. Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путем разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

### **Нервно-психическое восстановление спортсменов**

В процессе восстановления снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление ведется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств.

При распределении средств и методов психологической подготовки на этапе начальной подготовки основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

### **5. Ожидаемые результаты**

Результатом освоения образовательной программы углубленного уровня сложности 1-го года обучения 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 обще подготовительных, обще развивающих 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.

### Контрольно-переводные нормативы к концу учебного года

Таблица №5

Контрольные упражнения	баллы	Юноши	Девушки
		Спринтеры	
Бег 60м. с высокого старта, сек.	1	8,5	9,7
	2	8,0	9,2
	3	7,6	8,7
Бег 200м., сек.	1	30,0	35,8
	2	27,5	33,4
	3	25,5	31,0
Прыжок в длину с места, см.	1	230	210
	2	250	220
	3	270	230
Подтягивания, раз (юноши на высокой перекладине, девушки на низкой высота-90 см.)	1	10	17
	2	14	21
	3	18	25
Отжимания от пола, раз	1	33	17
	2	41	20
	3	48	23
		Средневики	
Бег на 60м с высокого старта, сек.	1	9,1	10,3
	2	8,5	9,7
	3	8,0	9,2
Бег 800м., мин	1	2,38	3,11
	2	2,26	2,56
	3	2,15	3,43
Прыжок в длину с места, см.	1	220	200
	2	240	210
	3	260	220
Подтягивания, раз (юноши на высокой перекладине, девушки на низкой высота-90 см.)	1	10	16
	2	13	20
	3	16	24
Отжимания от пола, раз	1	28	16
	2	36	19
	3	43	22

**Для перевода в следующую группу, необходимо набрать минимум 8 баллов.**

Контроль подготовки проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности учащихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

При проведении промежуточной аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки, либо данный учащийся отчисляется из учреждения за не освоение программных требований.



## Список используемой литературы

1. Балахничев, В.В. Легкая атлетика 1912-2012. Энциклопедия. Том 2 / В.В. Балахничев. - М.: Олимпия / Человек, 2015г.
2. Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся//Молодой ученый.—2015.—№21.—С.778-781.—URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
3. Вайцеховская Е. О спорте и его звездах. Легкая атлетика. №3, 2007 г. Легкая атлетика. Программа ф-та ф-ры Дальне-Восточного Государственного Гуманитарного университета. 2007 г.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016
5. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник под редакцией В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова, 2013г.
6. Догерти К.Д. Современная легкая атлетика. История внедрения техники, тактика и тренировка. – М., «ФиС», 2011г.
7. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
8. Кобринский М.Е., Юшкевич Т.П., Конников А.М., «Легкая атлетика» 2005г.
9. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р);
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020 г.
11. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
12. Мартынов В.П., Павлов С.Н., Вахитов И.Х., «Легкая атлетика в школе» 2011г.
13. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.
14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
15. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

16. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>, свободный (Дата обращения: 25.05.2021 г.)
17. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
18. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
19. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008г.
20. Распоряжение правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
21. Романова О. История Олимпийских игр. Просвещение. 2004 г.
22. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьников. – М.: «Физкультура и спорт» 1973. – 368 с. 6. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
23. Тюрикова Л.Р. Физическая культура – здоровье, бодрость, красота, сила: Книга для учителей физической культуры, родителей и подростков/Л.Р. Тюрикова – Тула, 2012.
24. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
25. Физическое воспитание, Учебное пособие для учащихся 3 классов, Махкамджанов К., Ходжаев Ф.2016 г.
26. Физическая культура 1-4 классы, Лях В.И. 2019г.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000г
28. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000г.
29. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024