

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»  
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
протокол № 3 от 28.05.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
С.Г. Леоненко  
Приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
от 28.05.2024 № 01-01/40

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «легкая атлетика»,**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6-10 лет (школьники)  
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:  
Леоненко.Л.С., инструктор-методист  
Нестеренко Ю.Г., тренер-  
преподаватель

Красноярский край, г. Зеленогорск

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «легкая атлетика» (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее – учреждение, спортивная школа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 22.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Уставом учреждения.

**Направленность программы.** Программа по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - специальной, по форме организации занятий - групповой.

**Актуальность программы.** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и учебно-тренировочный процесс многих других видов спорта. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоз), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные

процессы, повышают защитные силы организма. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Практическая значимость заключается в положительном воздействии систематических занятий легкой атлетикой в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям. Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей младшего школьного возраста.

**Отличительная особенность программы.** В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение: с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, которые необходимы в повседневной жизни. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Специфика организации обучения по программе заключается в том, что она предусматривает последовательность изучения и основания материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовки, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей в возрасте 6 - 10 лет (школьники). Принимаются все желающие независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

**Уровень программы** – стартовый.

**Объем и срок освоения программы.** Срок реализации программы 2 учебных года.

Объем учебно-тренировочной нагрузки

количество учебных часов в неделю	количество занятий в неделю	количество учебных недель в год /всего	количество учебных часов в год /всего
4	2-4	38/76	152/304

После первого года обучения предусмотрен каникулярный период, Сроки начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней каникулярное время определяется календарным учебным графиком, утвержденным директором учреждения на учебный год.

**Форма обучения** – очная. Основными формами обучения является групповые учебно-тренировочные занятия.

**Режим учебно–тренировочных занятий.** Занятия в учреждении проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения. Расписание занятий составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) обучающихся. Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия - 45 минут (академический час). Продолжительность занятий составляет не более 2-х академических часов. Перерыв между занятиями составляет 15 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация и осуществление образовательной деятельности по программе в учреждении проводятся с

учетом особенностей организации учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп.

Учреждение:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса (учебный год);
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом;
- объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:

- 1) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- 2) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, организуется самостоятельная работа, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы (ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы).

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость на этапах подготовки, с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (максимально до 25 человек).

- учитывает возрастные особенности обучающихся;

- предусматривает возможности перевода обучающихся из других организаций.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические занятия. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности обучающегося, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным средством подготовки обучающихся являются игровые методы с введением в них разнообразных по своей направленности подвижных игр. На занятиях используются беседы, просмотры видеоконтента и другие формы.

**Итогом реализации программы** является повышение у обучающихся уровня физической подготовки. В течение учебного года для проверки результатов освоения программы обучающиеся выполняют упражнения в рамках текущего контроля. Для проверки уровня освоения программы в конце первого года обучения проводится промежуточная аттестация, в конце второго года проводятся контрольные мероприятия.

## 2. Цель и задачи программы, планируемые результаты

**Целью программы** является приобретение базового минимума знаний, умений и навыков по физической культуре, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся средствами легкой атлетики.

*Основными задачами реализации программы являются:*

Образовательные:

- формировать потребность в систематических занятиях спортом, направленных на

развитие личности обучающегося;

- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать двигательные умения и навыки;
- научить основам техники и тактики видов легкой атлетики;
- формировать познавательный интерес к истории физической культуры и спорта;
- популяризировать легкую атлетику, как вид спорта.

Развивающие:

- развивать физические способности (гибкость, ловкость, силу, координацию движений, выносливость и др.);
- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;
- развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине;
- развивать трудолюбие, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.;
- способствовать профилактике асоциального поведения.

**Планируемые результаты.**

Личностные:

Формирование ценностных ориентиров;

Самоопределение;

Адаптация к новым условиям (нагрузки, общество и пр.).

Метапредметные:

Умение осуществлять самоконтроль своих действий;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

Умение работать в группе и индивидуально;

Умение использовать средства коммуникации.

Предметные:

Развитие познавательного интереса к физической культуре и спорта;

Развитие общей и специальной физической подготовки, основ техники и тактики;

Основание основ гигиен, теоретическими основами физической культуры

### 3. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

Разделы подготовки и иные мероприятия	Соотношение разделов (процент)	Количество часов	Форма контроля
Общая физическая подготовка	60-58	90-89	Выполнение нормативов
Специальная физическая подготовка	20-22	30-34	Выполнение нормативов
Теоретическая и психологическая подготовка	5-4	8-6	Беседа, устный опрос
Технико-тактическая подготовка	15	22-23	
Контрольные мероприятия	1	1	
Всего	100	152	

Примерные годовые учебно-тренировочные планы на 1 и 2 года обучения (приложение № 1).

#### 4. Содержание учебно-тренировочного плана

##### **Первый год обучения**

##### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Строевые упражнения Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Построения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

##### Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях-наклоны, повороты и вращения. В положении лежа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине, на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с предметами, бросками и ловля мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком- сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основная стойка, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с

преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6-и 12 минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратные прыжки с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх обучающимися выполняются возможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминку, либо в конце основной части, подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости. Перечень примерных подвижных игр (приложение № 2).

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

СФП направлена на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Ее эффективность заключается в том, что упражнения могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем бег. А значит, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те группы мышц, которые будут нести основную нагрузку, и чтобы были сходны по своей двигательной структуре с бегом.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа из медленного бега, подпрыгивания, бега на места. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 60-150 м. (15-20 м. м с максимальной скоростью, 10-15 м. медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.) Бег с изменением скорости (до 180). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.) «Челночный» бег: 3x10, 4x5, 4x10, и т.п. «Челночный» бег с изменением способа. Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнение для развития скоростно-силовые качеств. Приседание с отягощением (гантели набивные мячи, мешки с песком,) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседания с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ног с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Тоже с отягощением. Прыжки в глубину со спрыгиванием с высоты 40 – 80 см. с последующим прыжком вверх или рывком 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору. По песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергического маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» «Прыжковая эстафета». Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Упражнение с набивным мячом.

Упражнение для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90-180. Прыжки в вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Прыжки с места и с разбега.

### **Теоретическая подготовка.**

Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Обучающихся необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- предупреждение травматизма;
- места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой;
- гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена;
- влияние занятий спортом на строение и функции организма;
- история и развития легкоатлетического спорта;
- правила, соревнований по легкой атлетикой;
- понятие техники и тактики в легкой атлетике.

Тема: Предупреждение травматизма. В зависимости от условий и организации занятий обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Общие требования безопасности

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе. При проведении занятий по легкой атлетикой соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении учебно-тренировочных занятий должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности перед началом занятий. Приготовить перед учебно-тренировочным занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и задачи на данное учебно-тренировочное занятие. Сделать разминку. Начинать работу по команде тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий. Входить в спортивный зал (спортивную площадку) только с разрешения тренера-преподавателя. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя. При выполнении силовых упражнений или

работе на тренажерах обеспечить подстраховку товарищей. Соблюдать дисциплину и порядок.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий. Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Снять спортивную форму и принять душ.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. При появлении усталости и переутомления сообщить об этом тренеру-преподавателю. При судорогах не теряться и позвать на помощь. При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Тема: Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе, манеж, оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для тренировочных занятий и соревнований.

Тема: Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания.

Тема: Влияние занятий спортом на строение и функции организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Тема: Физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

Тема: История развития легкоатлетического спорта в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР, в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики - резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

Тема: Правила соревнований по легкой атлетике утверждаются международной федерацией легкой атлетики ИААФ (Международная ассоциация легкоатлетических федераций). Для каждого вида спорта существуют особые пункты правил, но есть и общие положения, касающихся всех видов. Они, в частности, определяют форму спортсмена, порядок допуска к соревнованиям, возрастные категории, победителей и т. д.

### **Технико-тактическая подготовка (ТТП).**

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоения специальных знаний и умений владеть техникой и рациональное использование средств, способов и форм ведения борьбы, направленных на достижение победы.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих систем подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность легкоатлета позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

**Техническая подготовка** направлена на ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Различные виды ходьбы. Обычная и широким шагом с различными положениями рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Ходьба и бег с изменениями амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном, и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут.

Прыжки. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивание с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Тактическая подготовка. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики: наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, наименьшую — там, где соревнование происходит без непосредственного контакта с противником: прыжки, метание.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основные задачи психологической

подготовки. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, развитие интеллекта, патриотизма, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в учебно-тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленнo формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

## **Второй год обучения**

**Общая физическая подготовка** второго года обучения решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, как с предметом (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, лыжи). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм обучающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости) - необходимое условие успешной подготовки легкоатлетов.

Средства развития ОФП.

Строевые упражнения. Выполнение команд. Построения и перестроения в колонну по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание и смыкание на месте и в движении. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращение туловища. В положении лежа - поднимание и опускания ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускания туловища.

- Упражнения для ног - поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из разных исходных положений

- Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска

партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами** (мяч, скакалка, гимнастическая палка)

- Упражнения с мячами – поднимание и опускание, наклоны, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, набивными мячами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалкой вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальные формы выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения.

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейки.

Развития быстроты – бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, упражнения отягощениями, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пяти - десятикратные прыжки.

Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 метров, дозированный бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности.

**Теоретическая подготовка** содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Тема: **Физическая культура и спорт в России:** физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

Тема: **История развития легкоатлетического спорта:** место в легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики - резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

Тема: **Краткие сведения о строении и функциях организма человека:** общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для

жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности.

**Тема: Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль;** Гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой: причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжение связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

**Тема: Места занятий, оборудование, инвентарь:** беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция, оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для тренировочных занятий и соревнований.

**Тема: Правила безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

#### **Психологическая подготовка**

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в учреждении с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания

Педагогические средства предусматривают построение одного учебно-

тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер-преподаватель или спортивный психолог. Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

### **Технико-тактическая подготовка (ТТП).**

Ведущими факторами определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоения специальных знаний и умений владеть техникой и рациональное использование средств, способов и форм ведения борьбы, направленных на достижение победы.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих систем подготовки легкоатлетов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различными положениями рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывающемся беге. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с

хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без перекладывания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

Основы техники бега. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке); использование одного из разученных вариантов техники в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную техническую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности обучающегося и его техническое мастерство.

В процессе реализации физической и технической подготовки в группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

## 5. Контрольные мероприятия

Контрольные мероприятия оценивают степень освоения материала программы. Основным показателем освоения программы - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся и выполнение в конце каждого учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

Для оценки качества усвоения применяется текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формы контроля и оценочные материалы:

опрос знаний (тесты, викторины, анкеты или другие формы зачета) по теоретической подготовке (примерные вопросы по теории приложение № 3);

тестирование в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовки

№	Упражнения	Единиц	Норматив до года	Норматив свыше года
---	------------	--------	------------------	---------------------

п/п	а измерения	мальчики			девочки			мальчики			девочки			
		не более						не более						
1	Челночный бег 3x10 м.	с	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
			9.6	9.5	9.4	9.9	9.8	9.7	9.3	9.2	9.1	9.5	9.4	9.3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не более						не более					
			10	11	12	5	6	7	13	14	15	7	8	9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее						не менее					
			130	135	140	120	128	132	140	145	150	130	135	140
4	Прыжки через скакалку в течении 30 с	количество во раз	не менее						не менее					
			25	27	29	30	32	34	30	32	34	35	37	39
5	Метание мяча 150 г	м	не более						не более					
			24	25	26	13	14	15	25	26	27	14	15	16
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее						не менее					
			+2	+3	+4	+3	+4	+5	+4	+5	+6	+5	+6	+7
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	м	не менее						не менее					
			-	-	-	-	-	-	16.00	15.55	15.50	17.30	17.25	17.20

### Описание упражнений

#### Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающиеся стартуют по два человека.

**Сгибание разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

**Прыжок в длину с места.** От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд;

величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

**Прыжки через скакалку в течении 30 сек.** Держать скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинать каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивание должно выполняться с помощью подушечек стопы. Приземление должно быть мягким на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко не подпрыгивать.

**Бег на 2 км.** Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

## **6. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться. Воспитательная работа планируется и утверждается на учебный год.

## **7. Условия реализации программы**

Материально-технические условия.

Материально-технические условия включают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудования в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов). Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4).

Кадровые условия реализации

Требования к кадровому составу: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

## **8. Информационное обеспечение**

Нормативные документы

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/);

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/);

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» <https://base.garant.ru/71371262/>;

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.; <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>;

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70957260/>;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>.

#### Методическая литература

1. Борзов В.Ф. Большой спринт во сне и наяву. – М.: Олимпийская литература, 2016.

2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах).- М.: Спорт, 2016.,

3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.

5. Романов Н. Позный метод бега. – Новое Время, 2011.

6. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость.- М.: Знание, 2011.

7. Камышов В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов. - Волгоград: ГИФК, 2013.

8. И.И. Столов, В.В. Ивочкин. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. М.: Советский спорт 2007

9. Усольцева О. Бег. Книга тренер. – М.: Эксмо, 2013.

10. Шнайдер Н.А. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2016.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: «Издательство Астрель»,2002.

12. И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов Практикум по легкой атлетике. Москва 2016.

13. В.П. Филин, Н.А. Фомин, Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт, 1980.

## Примерный годовой учебно-тренировочный план 1 года

№ п\п	Разделы подготовки	%	часы	Месяц/ час								
				09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Общая физическая подготовка	60	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	20	30	3	4	3	3	3	3	3	4	4
3	Теоретическая и психологическая подготовка	15	23	2	4	1	2	2	2	2	6	1
4	Технико – тактическая подготовка	5	8	1	1	1		1	1		1	
5	Контрольные мероприятия	-	-									1
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>152</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

## Примерный годовой учебно-тренировочный план 2 года

№ п\п	Разделы подготовки	%	часы	Месяц/час								
				09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Общая физическая подготовка	58	88	10	10	10	10	9	10	10	10	9
2	Специальная физическая подготовка	22	34	3	4	4	4	4	3	4	4	4
3	Теоретическая и психологическая подготовка	15	22	2	4	1	2	2	2	2	6	1
4	Технико – тактическая подготовка	4	6	1		1	1			1	1	1
5	Контрольные мероприятия	1	2	1								1
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>152</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>16</b>

**Примерный перечень подвижных игр для 7-10 лет:**

«Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза».

*Игры-соревнования (эстафеты).* *Игровые задания:* «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет). *Игры со скакалками.* Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

**Примерный перечень подвижных игр для 9-10 лет:**

«Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Пустое место».

*Игры-соревнования (эстафеты).* *Игровые задания:* «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

### Примерные контрольные вопросы по теоретической подготовке

**Как традиционно называют легкую атлетику:**

- а) «царица полей»;
- б) «царица наук»;
- в) «королева спорта»;
- г) «королева без королевства».

**Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим:**

- а) эстафетный бег;
- б) фристайл;
- в) метание копья;
- г) бег с барьерами.

**В легкой атлетике спринт - это:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) бег по пересеченной местности;
- г) стайерский бег.

**Какие дистанции считаются короткими:**

- а) все до 800 м.;
- б) все до 1000 м.;
- в) все до 400 м.;
- г) все до 2000 м.

**Какие физические качества развивает спортсмен:**

- а) доброта, сила, гибкость, дисциплинированность, уверенность в себе;
- б) силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
- в) скромность, аккуратность, быстроту, выносливость, силу.

**Какие игры не способствуют сохранению здоровья:**

- а) подвижные игры;
- б) компьютерные игры;
- в) спортивные игры.

**Чтобы осанка была правильной, необходимо:**

- а) играть с мячом;
- б) развивать все мышцы тела;
- в) ровная спина человека.

**Быстрота – это:**

- а) способ человека выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способ человека быстро реагировать;
- в) способ человека быстро бегать.

**Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию:**

- а) выпить как можно больше воды;
- б) перейти на ходьбу для восстановления дыхания;
- в) лечь отдохнуть.

**Какое физическое качество развивает кросс:**

- а) ловкость;
- б) выносливость;
- в) гибкость.

**Что такое ФАЛЬСТАРТ:**

- а) толчок соперника в спину;
- б) преждевременный старт;

в) задержка старта.

**Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а) потереть;

б) наложить теплый компресс;

в) наложить лед.

**Что понимается под закаливанием:**

а) использование солнце, воздуха и воды;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушный и солнечных ванн с физическими упражнениями.

**Главная причина травматизма:**

а) невнимательность;

б) нарушение дисциплины;

в) нарушение формы одежды

**Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки:**

а) нет;

б) можно, но осторожно;

в) можно.

**Что делают с ядром в легкой атлетике:**

а) бросаю;

б) метают;

в) толкают.

## Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Конус	штук	20
2.	Скакалка	штук	20
3.	Палочка эстафетная	штук	5
4.	Мяч набивной (медицинбол) (1 кг.)	штук	5
5.	Мяч набивной (медицинбол) (2 кг.)	штук	5
6.	Мяч для метания (140 г.)	штук	10
7.	Рулетка (10 м.)	штук	1
8.	Мяч футбольный	штук	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Гимнастические скамейки	штук	5
13.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
14.	Гантели массивные от 05 до 1 кг.	пар	10
15.	Мат гимнастический	штук	5
16.	Стартовые колодки	пар	4