

Отдел образования администрации МР «Хвастовичский район»  
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
Хвастовичского района Калужской области

Принято на педсовете

Протокол № 3 от 31.08.2019г.

Утверждаю:

Директор МКОУДО «ЦРТДЮ»

В.И. Сидоров



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации – 4 года

Автор – составитель – Брулева Татьяна Андреевна  
педагог дополнительного образования

с.Хвастовичи

2019 год

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Паспорт программы.....   | 3  |
| 2. Пояснительная записка.....   | 4  |
| 3. Цель программы.....  | 5  |
| 4. Задачи программы.....  | 6  |
| 5. Учебный план.....  | 7  |
| 6. Учебно-тематический план занятий группы начальной подготовки 1-й год обучения..... | 9  |
| 7. Содержание программы 1-й год обучения.....   | 10 |
| 8. Учебно-тематический план занятий группы начальной подготовки 2-й год обучения..... | 15 |
| 9. Учебно-тематический план занятий группы начальной подготовки 3-й год обучения..... | 16 |
| 10. Содержание программы 2-й и 3-й год обучения.....                                  | 17 |
| 11. Учебно-тематический план занятий группы УТГ 4-й год обучения.....                 | 22 |
| 12. Подготовка в учебно-тренировочных группах.....                                    | 22 |
| 13. Материально – техническое обеспечение программы.....                              | 29 |
| 14. Планируемые результаты учащихся.....  | 30 |
| 15. Литература.....   | 33 |

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

|  |   |
|--|---|
| <b>Полное название программы:</b>                      | <b>«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>  |
| <b>Ф.И.О. педагога:</b>                                | Брулева Татьяна Андреевна   |
| <b>Должность автора:</b>                               | Педагог дополнительного образования   |
| <b>Организация, реализуемая программу.</b>             | МКОУДО «Центр развития творчества детей и юношества».   |
| <b>Адрес организации, реализующей программу.</b>       | Калужская область, Хвастовичский район, с.Хвастовичи, улица Димитрова 1.                                |
| <b>Рецензент:</b>                                      |   |
| <b>Год разработки:</b>                                 | 2019 год<br>дата корректировки – 2020г.<br>дата корректировки – 2021 г.<br>дата корректировки – 2022 г. |
| <b>Вид программы:</b>                                  | модифицированная  |
| <b>Тип программы:</b>                                  | общеразвивающая   |
| <b>Направленность программы:</b>                       | физкультурно – спортивная   |
| <b>Возраст детей:</b>                                  | 7 – 17 лет  |
| <b>Срок реализации программы:</b>                      | 4 года  |
| <b>Уровень реализации:</b>                             | дополнительное образование  |
| <b>Уровень освоения:</b>                               | базовый   |
| <b>Способ освоения содержания образования:</b>         | креативный  |
| <b>Форма организации образовательной деятельности:</b> | творческое объединение  |
| <b>Название объединения:</b>                           | «Легкая атлетика»   |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Перед ребенком, занимающегося в секции легкой атлетики, открывается широкая перспектива спортивного совершенствования и достижения все более высоких результатов.

Но и в том случае, когда ребенок не стремится к достижению высоких спортивных результатов, занятия легкой атлетикой открывают самое благоприятное влияние на физическое и нравственное развитие растущей личности. Систематические занятия спортом укрепляют физическое здоровье. Преодоление постепенно увеличивающихся тренировочных нагрузок, спортивная борьба на соревнованиях развивают такие положительные качества как смелость, настойчивость, воля, трудолюбие.

В настоящее время в связи со снижением двигательной активности у детского населения России, в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, распространяется пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. По результатам медицинского обследования у большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений. В связи с этим вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа по легкой атлетике предусматривает разностороннюю подготовку по таким видам: бег, прыжки, метания.

Программа разработана на основе:

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для этапа начальной подготовки, ред., В.П. Черкашин, И.А. Привалова, В.Б. Зеличенко – М.:,2020.

2. Легкая атлетика (многоборье): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства под ред. И.И. Столова– М:Советский спорт, 2005.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Программа модифицированная. Данный проект программы рассчитан на реализацию в течение 4 лет и предполагает постоянную работу по его дополнению и совершенствованию.

**Актуальность** данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности.

**Новизна программы:**

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость, повысить общую физическую подготовку. Это позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Настоящая программа по легкой атлетике предусматривает несколько этапов: группы начальной подготовки (ГНП) – 3 года, учебно-тренировочной группы (УТГ) – 1 год.

### **Цель программы:**

развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма, освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи программы:**

#### *1. оздоровительные:*

- содействовать укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию;
- формирование правильной осанки при статических позах и передвижениях, обучение рациональному дыханию при выполнении физических упражнений;

#### *2. обучающие:*

- обучать технике легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину с места и разбега, метание малого мяча) и т.д;
- формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике.

#### *3. воспитательные:*

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

**Возраст детей** - «Легкая атлетика» развивается по трем возрастным группам:

- группа 1 – дети в возрасте 8 – 11 лет;
- группа 2 – дети в возрасте 12 – 14 лет;
- группа 3 – дети в возрасте 15 – 17 лет.

### **Место проведения занятий:**

Тренировочные занятия проводятся на базе ФОКа, стадиона «Молодежный», МКОУ «Теребенская средняя школа»

### **Формы занятий:**

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 36 недель. Основной формой проведения занятий является индивидуальная и групповая тренировка. Основными формами так же являются теоретические занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

### **Режим занятий:**

- 1-й год – три часа в неделю;
- 2-й год – три часа в неделю;
- 3-й год – четыре часа в неделю;

4 год обучения – шесть часов в неделю.

### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год – 108 часов;

2 год – 108 часов;

3 год обучения – 144 часа;

4 год обучения – 216 часа.

### **Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП;
- рост спортивных показателей юных спортсменов на различных соревнованиях;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

### **Способы и формы проверки результатов:**

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия – практические занятия, сдача контрольных нормативов, соревнования.

### **Область применения программы:**

Программа может использоваться в системе дополнительного образования, в работе школьных факультативов, внеклассной работе, в качестве третьего урока физкультуры в школе.

### **Учебный план.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

*На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.*

В учебно-тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.



**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий, ч.**

|   | Разделы подготовки                  | Группы начальной подготовки |         |         | Учебно-тренировочная группа |
|---|-------------------------------------|-----------------------------|---------|---------|-----------------------------|
|   |                                     | 1-й год                     | 2-й год | 3-й год | 4-й год                     |
| 1 | Теоретическая подготовка            | 9                           | 9       | 9       | 9                           |
| 2 | Общая физическая подготовка         | 34                          | 51      | 71      | 95                          |
| 3 | Специальная физическая подготовка   | 14                          | 28      | 38      | 85                          |
| 4 | Техническая подготовка              | 8                           | 10      | 11      | 12                          |
| 5 | Контрольно-переводные испытания     | 3                           | 3       | 3       | 3                           |
| 6 | Участие в соревнованиях             | 4                           | 5       | 8       | 8                           |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | -                           | -       | 2       | 2                           |
| 8 | Медицинское обследование            | 2                           | 2       | 2       | 2                           |
| 9 | Общее количество часов              | 72                          | 108     | 144     | 216                         |

**Учебно-тематический план и содержание программ  
групп начальной подготовки.**

**Примерный учебный план – график распределения учебных часов на год  
группы начальной подготовки 1-й год обучения**

|                                     | всего | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  |
|-------------------------------------|-------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|
| Общая физическая подготовка         | 51    | 5  | 6  | 7  | 6   | 5  | 6  | 6   | 5  | 5  |
| Специальная физическая подготовка   | 28    | 2  | 3  | 3  | 4   | 3  | 4  | 3   | 3  | 3  |
| Теоретическая подготовка            | 9     | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  |
| Техническая подготовка              | 10    | 1  | 2  | 1  | 1   | 1  | 1  | 2   | 1  | -  |
| Контрольно-переводные испытания     | 3     | -  | 1  | -  | -   | 1  | -  | -   | -  | 1  |
| Участие в соревнованиях             | 5     | 2  | -  | -  | 1   | -  | -  | -   | 1  | 1  |
| Инструкторская и судейская практика | -     | -  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  |
| Медицинское обследование            | 2     | 1  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | 1  | -  |
| Общее количество часов              | 108   | 12 | 13 | 12 | 13  | 11 | 12 | 12  | 12 | 11 |

## **Содержание программы группы начальной подготовки 1-й год обучения.**

*На этапе начальной подготовки* основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20 % на первом году обучения и 80-85/15-20 % на втором.

На данном этапе применяются следующие методы выполнения упражнений: игровой, равномерный, повторный, переменный, круговой и соревновательный.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанциях 30, 60, 100, 200, 400, 600 и 1000 метров, прыжки в длину с места; метание малого мяча; сдаются контрольные нормативы по программе общей физической подготовки.

### **Содержание программы:**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждение.
- Личная гигиена, спортивный режим. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.
- Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
- Физическая культура и спорт в России. Значение физкультуры и спорта в укреплении здоровья. Физическое воспитание подрастающего поколения.
- Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникновение легкоатлетических упражнений.

- Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов перемещения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.
- Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках. Степени утомления.

## 2. Практическая подготовка.

### 2.1 Общая физическая подготовка.

- строевые упражнения на месте и в движении;
- общеразвивающие упражнения в различных положениях (стоя, сидя, лежа);
- медленный бег с изменением направления и скоростью движения;
- старты из различных положений (сидя лицом к финишу, спиной к финишу; положение упор присев; положение упор лежа и т.д.);
- бег в равномерном темпе (5-15 мин), кроссовый бег (2-3 км);
- упражнение на развитие гибкости (наклоны, растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, пружинистые наклоны и т.д.);
- упражнения со снарядами (скакалка, обруч, набивные мячи);
- прыжковые упражнения (с места, на одной и двух ногах, с поворотами, упражнения на координационной лестнице и т.д.);
- метание малого и теннисного мяча;
- упражнения на развитие силовых качеств (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, планка);
- подвижные игры («салки», «удочка», «пустое место», «к своим флажкам», «вышибалы», «веселые старты», «выше ноги от земли» и т.д.);
- упражнения из других видов спорта (упражнения на гимнастических снарядах – стенка, скамейка, канат; акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, боком, стойка на лопатках, «мостик»; баскетбол, футбол, волейбол);
- упражнения на расслабление.

### 2.2 Специальная физическая подготовка.

- бег с высокого и низкого старта;
- старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров, бег на 100м в среднем темпе; финиширование; бег на 30 метров на результат;
- виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег и трассы слалома – «Формула – 1»; восьмиминутный бег на выносливость – «Марафон»; прыжки со скакалкой, прыжки

вперед в приседе – «Лягушка»; «перекрестные» прыжки – «прыжки в разные стороны»; метание набивного мяча назад через голову – «Долой бомбы» (Приложение 2).

- специальные беговые упражнения (подскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, приставные шаги);

- челночный бег (3x10, 4x10, 6x10 метров);

-имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний.

### 3. Техническая подготовка.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега и ходьбы необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

*Работа ног при беге.* Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы при беге следует ставить по одной прямой линии.

*Работа рук при беге.* Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно собраны в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены

вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

*Финиш и остановка после бега.* Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Так же идет обучение технике высокого старта, финиширования, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; технике бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»); технике передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

#### 4. Контрольно – переводные испытания (тестирование).

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Для юных спортсменов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь - октябрь) – определение исходного состояния обучающегося. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития всех основных двигательных качеств и решает задачу формирования гармоничности двигательной подготовленности детей:

- скоростные качества: бег 30 (60) метров или челночный бег (3x10 м; 6x10 м);

- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места; прыжок через скакалку (30сек);
- силовые качества: подтягивание на высокой перекладине – мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девочки;
- мышечная выносливость: поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин);
- гибкость: наклон вперед из положения сидя (стоя);
- аэробная выносливость: бег 500(1000) м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых (таблица 1).

#### 5. Участие в соревнованиях.

Соревнования в процессе подготовки легкоатлетов на начальных этапах должны занимать большое место. Именно в процессе соревнований происходит переориентация интересов занимающихся – от увлекательного досуга к целенаправленной тренировке, достижению высоких спортивных результатов. Соревнования должны регулярно проводиться на первенство школы, района, а затем области. Основные виды соревнований включают в себя: кросс, эстафетный бег, легкоатлетическое многоборье (трех-, четырехборье), отдельные виды легкой атлетики. Троеборье должно включать: бег, прыжки, метания; четырехборье – два вида бега (короткая и средняя дистанция), прыжки, метания.

#### 6. Медико-биологический контроль.

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие: оценка состояния здоровья, определение уровня физического развития и функциональной подготовки. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинское обследование и получившие допуск. Врачебный контроль осуществляется медицинским работником ФОКа, врачами ГБУЗ КО «ЦРБ Хвастовичского района», врачами общеобразовательных школ.

**Примерный учебный план – график распределения учебных часов на год  
группы начальной подготовки 2-й год обучения**

|                                     | <b>всего</b> | <b>IX</b> | <b>X</b> | <b>XI</b> | <b>XII</b> | <b>I</b> | <b>II</b> | <b>III</b> | <b>IV</b> | <b>V</b> |
|-------------------------------------|--------------|-----------|----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|-----------|----------|
| Общая физическая подготовка         | 51           | 5         | 6        | 7         | 6          | 5        | 6         | 6          | 5         | 5        |
| Специальная физическая подготовка   | 28           | 2         | 3        | 3         | 4          | 3        | 4         | 3          | 3         | 3        |
| Теоретическая подготовка            | 9            | 1         | 1        | 1         | 1          | 1        | 1         | 1          | 1         | 1        |
| Техническая подготовка              | 10           | 1         | 2        | 1         | 1          | 1        | 1         | 2          | 1         | -        |
| Контрольно-переводные испытания     | 3            | -         | 1        | -         | -          | 1        | -         | -          | -         | 1        |
| Участие в соревнованиях             | 5            | 2         | -        | -         | 1          | -        | -         | -          | 1         | 1        |
| Инструкторская и судейская практика | -            | -         | -        | -         | -          | -        | -         | -          | -         | -        |
| Медицинское обследование            | 2            | 1         | -        | -         | -          | -        | -         | -          | 1         | -        |
| Общее количество часов              | 108          | 12        | 13       | 12        | 13         | 11       | 12        | 12         | 12        | 11       |



**Примерный учебный план – график распределения учебных часов на год  
группы начальной подготовки 3-й год обучения**

|                                     | <b>всего</b> | <b>IX</b> | <b>X</b>  | <b>XI</b> | <b>XII</b> | <b>I</b>  | <b>II</b> | <b>III</b> | <b>IV</b> | <b>V</b>  |
|-------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| Общая физическая подготовка         | 71           | 8         | 9         | 9         | 8          | 7         | 8         | 8          | 8         | 6         |
| Специальная физическая подготовка   | 38           | 4         | 5         | 5         | 5          | 3         | 4         | 5          | 3         | 4         |
| Теоретическая подготовка            | 9            | 1         | 1         | 1         | 1          | 1         | 1         | 1          | 1         | 1         |
| Техническая подготовка              | 11           | 1         | 2         | 1         | 1          | 1         | 2         | 1          | 1         | 1         |
| Контрольно-переводные испытания     | 3            | -         | 1         | -         | -          | 1         | -         | -          | -         | 1         |
| Участие в соревнованиях             | 8            | 2         | -         | -         | 1          | -         | 1         | -          | 2         | 2         |
| Инструкторская и судейская практика | 2            | -         | -         | -         | -          | 1         | -         | -          | 1         | -         |
| Медицинское обследование            | 2            | 1         | -         | -         | -          | -         | -         | -          | 1         | -         |
| <b>Общее количество часов</b>       | <b>144</b>   | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>16</b>  | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>15</b>  | <b>17</b> | <b>15</b> |

## **Содержание программы группы начальной подготовки 2-й и 3-й год обучения.**

### *1. Теоретическая подготовка.*

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по легкой атлетике. Возможные травмы и их предупреждение.
- Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.
- Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
- История развития лёгкой атлетики.
- Правила соревнований по легкой атлетике (отдельные виды).
- Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникновение легкоатлетических упражнений.
- Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.
- Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Контроль пульса во время тренировочного занятия.
- Знакомство с правилами соревнований по легкой атлетике.
- Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

### *2. Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей организма, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

- упражнения для развития выносливости (длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, челночный бег с несколькими повторениями;

- упражнения для развития скоростно-силовых способностей (прыжки и многоскоки; прыжки через препятствия, прыжки через скакалку, игры и эстафеты с элементами бега;
- упражнения для развития скоростных способностей (старты из различных положений, бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м). Бег с максимальной скоростью на отрезках 30, 60 и 100 метров;
- упражнения для развития гибкости (наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками);
- упражнения на развитие силовой выносливости (подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимнастической скамейке, на полу;
- прыжковые упражнения: на месте и в движении, на координационной лестнице, «лягушка», через препятствия (гимнастическая скамейка, бревно), многоскоки и т.д.;
- статические упражнения: «стульчик», выпад, боковой выпад, планка и т.д.;
- круговая тренировка (комплекс различных упражнений);
- метания(толкание набивного мяча из различных положений, метание малого мяча);
- подвижные игры с элементами легкой атлетики( «салки», «удочка», «пустое место», «к своим флажкам», «вышибалы», «веселые старты» и т.д.);
- спортивные игры(футбол, баскетбол, пионербол;

### *3. Специальная физическая подготовка.*

- применение специальных беговых упражнений в разминке (подскоки, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, приставные шаги);
- упражнения для развития общей (аэробной) выносливости: длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе по стадиону;
- упражнения для развития скоростной выносливости: ускорения на отрезках 100-300 м.; повторный бег на 60,100, 200 м.
- упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега: прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с высоким подниманием бедра; бег с горки с максимальной скоростью; бег с низкого старта 30 и 60м на время, бег на 30 и 60 м с ходу; участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.
- интервальный (прерывистый) метод: интервальный бег (отрезки 200-400м с интервалом отдыха от 3 мин); переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м); повторный бег на длительных отрезках дистанции; темповый бег.

- дополнительные средства специальной подготовки: бег в горку; бег по мягкому грунту; беговые и прыжковые упражнения.
- развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести: прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; многоскоки и др.
- бег на короткие дистанции: ускорения 30-40 м; бег по прямой на 60-80м с изменением темпа; бег по повороту;
- упражнения для совершенствования техники низкого старта: бег с ускорением с высокого старта; бег с низкого старта по отметкам; пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции; повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта;
- стартовые колодки, их установка и применение;
- эстафетный бег: освоение техники и тактики эстафетного бега (передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга; тоже, но в движении шагом; тоже, но во время бега). Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты;
- метание малого мяча на дальность с шага, с разбега;
- виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег и трассы слалома – «Формула – 1»; восьмиминутный бег на выносливость – «Марафон»; прыжки со скакалкой, прыжки вперед в приседе – «Лягушка»; спринт, слалом – «Зигзаг»; скачки – «Прыжки в разные стороны»; метание мяча назад через голову – «Долой бомбы»; метание с вращением – «Торнадо» (Приложение 2).

#### 4. Подготовка к сдаче и сдача нормативов (тестирование) по легкой атлетике.

##### *Подготовка к соревнованиям.*

Цель тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь-октябрь) – определение исходного состояния обучающегося. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений. Методика тестирования

предусматривает комплексную оценку развития всех основных двигательных качеств и решает задачу формирования гармоничности двигательной подготовленности детей:

- скоростные качества: бег 60 (100) метров или челночный бег 6x10 м.
- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места; прыжок через скакалку (30 сек);
- силовые качества: подтягивание на высокой перекладине – мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девочки;
- мышечная выносливость: поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин);
- гибкость: наклон вперед из положения сидя (стоя);
- аэробная выносливость: бег 1000 м.

#### *5. Техническая подготовка.*

Совершенствование техники бега по дистанции.

Техника работы рук: плечевой пояс должен быть расслаблен. Излишнее напряжение плеч приводит к нарушению координации движений и, как следствие, ухудшению техники.

Напрягая плечи, спортсмен будет в пустую растрчивать энергетические запасы, что приводит к утомлению мышц. При беге руки согнуты в локтевых суставах под углом приблизительно 90 градусов, что позволяет выполнять движения более комфортно.

Кисти рук сжаты в “слабый” кулак.

Положение туловища и головы при беге: правильная техника подразумевает наличие минимальных колебаний туловищем во время бега. Спина сохраняет ровное положение, но при этом присутствует наклон вперед на 5-7 градусов. Когда туловище слегка наклонено, движение вперед происходит по инерции, что позволяет поддерживать необходимую скорость за счет меньших усилий. Ошибкой также считаются движения туловищем в стороны, когда спортсмен при выполнении цикла слегка поворачивает правое или левое плечо вперед. Подобные движения могут привести к потере равновесия, а также способствуют пустой растрате усилий, прилагаемых к поддержке скорости бега.

Техника работы ног: движению ногами уделяется особое внимание при освоении техники бега, поскольку от правильности их работы зависит скорость передвижения спортсмена. Скорость бега определяет высоту подъема колена. Чем выше скорость, тем более высоко поднимается колено. Также на скоростные показатели значительно влияет частота шагов. Во время бега прилагаемые силы должны способствовать продвижению вперед и ни в коем случае не вверх. Отталкивание вверх требует больших усилий, а также увеличивает время касания ноги с поверхностью, что приводит к потере скорости.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Техника бега с низкого старта, установление стартовых колодок.

Совершенствование техники высокого старта.

#### 5. Участие в соревнованиях.

Соревнования в процессе подготовки легкоатлетов на начальных этапах должны занимать большое место. Именно в процессе соревнований происходит переориентация интересов занимающихся – от увлекательного досуга к целенаправленной тренировке, достижению высоких спортивных результатов. Соревнования должны регулярно проводиться на первенство школы, района, а затем области. Основные виды соревнований включают в себя: кросс (500, 1000, 2000 метров); бег на короткие дистанции (спринт) – 60, 100, 200, 400 метров; бег на средние дистанции (500, 600, 800, 1000 метров); эстафетный бег; легкоатлетическое многоборье (трех-, четырехборье), отдельные виды легкой атлетики. Троеборье должно включать: бег, прыжки, метания; четырехборье – два вида бега (короткая и средняя дистанция), прыжки, метания.

#### 6. *Медико-биологический контроль.*

Основными задачами являются: систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок. Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется медицинским работником ФОКа, врачами ГБУЗ КО «ЦРБ Хвастовичского района», врачами общеобразовательных школ. Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов на год УТГ  
(учебно-тренировочной группы) 4 год обучения**

|                                     | всего | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  |
|-------------------------------------|-------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|
| Общая физическая подготовка         | 95    | 11 | 11 | 10 | 11  | 10 | 11 | 11  | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка   | 85    | 9  | 10 | 10 | 9   | 9  | 10 | 9   | 9  | 10 |
| Теоретическая подготовка            | 9     | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  |
| Техническая подготовка              | 12    | 1  | 2  | 1  | 2   | 1  | 1  | 2   | 1  | 1  |
| Контрольно-переводные испытания     | 3     | -  | 1  | -  | -   | 1  | -  | -   | -  | 1  |
| Участие в соревнованиях             | 8     | 2  | 1  | -  | 1   | 1  | -  | -   | 1  | 2  |
| Инструкторская и судейская практика | 2     | -  | -  | 1  | -   | -  | -  | -   | 1  | -  |
| Медицинское обследование            | 2     | 1  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | 1  | -  |
| Общее количество часов              | 216   | 25 | 26 | 23 | 24  | 23 | 23 | 23  | 24 | 25 |

**Подготовка в учебно-тренировочных группах.**

При планировании подготовки юных бегунов в учебно–тренировочных группах в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода должны решаться следующие задачи: повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы. Основа - средства ОФП.

В ОФП входят:

- упражнения для развития выносливости: длительный бег до 20-40 минут, кросс до 4-8 км, темповый бег, бег с препятствиями;
- упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег и прыжки в горку, бег по различному грунту (газон, песок, тропинки в лесу), упражнения с отягощением, метание различных снарядов (набивные мячи, камни);

- упражнения для развития скоростных способностей: эстафеты с бегом на короткие дистанции; старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега);
- прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, многоскоки, «лягушка» и т.д.);
- упражнения для развития гибкости: наклоны, растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками;
- упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, работа с гантелями, работа со штангой, подтягивание из виса углом.
- статические упражнения («стульчик», выпад, боковой выпад, планка и т.д.)
- круговая тренировка (различный комплекс упражнений на определенную группу мышц);
- упражнения на координационной лестнице.

## 2. Специальная физическая подготовка.

- специальные беговые упражнения;
- техника спринтерского бега: старт и стартовый разгон (со стартовых колодок) с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 60м; бег с ускорением до 40-60 метров, бег на 100м в среднем темпе; финиширование; бег на 100, 200 метров на результат.
- бег на средние длинные дистанции: бег в чередовании с медленного на средний темп; бег по пересеченной местности или залу 15-25 минут; бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах); темповый бег на дистанции от 1 до 5 км;
- интервальный (прерывистый) метод: интервальный бег (отрезки 200-400м с интервалом отдыха от 3 мин); переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м); повторный бег на длительных отрезках дистанции 400-800 метров.
- эстафетный бег: освоение техники и тактики эстафетного бега (передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга; тоже, но в движении шагом; тоже, но во время бега). Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.
- прыжок в длину с места: отталкивание одновременно двумя ногами; прыжок с места в длину через натянутую резинку; прыжок в длину с отягощением; прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места на результат.



### 3. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль легкоатлета, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, давление, пульс; субъективные данные – самочувствие. Сон, аппетит, работоспособность, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.
- Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений.
- Контроль пульса во время тренировочных занятий. Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок.
- Планирование подготовки. Периодизация подготовки легкоатлета. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.
- Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки легкоатлета. Определение путей дальнейшего обучения.

### 4. Контрольно-нормативные требования.

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: спортивные тренировки, спортивные соревнования, прикидки, сдача нормативов (тестирование).

Тестирование позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Для спортсменов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь - октябрь) – определение исходного состояния обучающегося. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы:

- 1) Бег на 60 и 100 м. (выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале);

2) Прыжок в длину с места (3 попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах);

3) Челночный бег 6 x 10 м. на максимальной скорости.

4) Подтягивание на высокой перекладине (максимальное число раз).

Подтягиваться до положения подбородок выше уровня перекладины. Запрещены вспомогательные движения телом;

5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (и. п.- упор лежа, руки выпрямлены, тело в положении «планка»). При сгибании рук коснуться грудью поверхности.

Запрещены вспомогательные движения телом;

6) Бег на 1000 м., на стадионе. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;

7) Прыжки через скакалку (количество раз в минуту);

8) Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;

9) Поднимание туловища из положения лежа (количество раз в минуту);

Мониторинг по общей физической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения.

#### 5. Техническая подготовка:

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах

свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в без опорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук. При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу. Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в зале; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции. Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке. При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное

выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

#### 6. Участие в соревнованиях.

Соревнования в процессе подготовки легкоатлетов должны занимать важнейшее место. Именно в процессе соревнований происходит улучшение личных рекордов на определенных видах легкой атлетики, повышается дальнейший интерес в занятиях. Соревнования должны регулярно проводиться на первенство школы, района, а затем области. Основные виды соревнований включают в себя: кросс (от 1 до 5 км); бег на короткие дистанции (спринт): 60, 100, 200, 400 метров; бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 метров); эстафетный бег (4x100, 4x 200, 4x400 м., «шведская эстафета», легкоатлетическое многоборье (трех-, четырехборье).

#### 7. Воспитательная подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог дополнительного образования. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в общественных местах и дома – на все это должен обращать внимание педагог.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

#### 8. Восстановительные мероприятия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10

часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон.

#### 9. Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

1) *Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2) *Оценка физического развития* проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3.) *При оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.)

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется медицинским работником ФОКа, врачами ГБУЗ КО «ЦРБ Хвастовичского района», врачами общеобразовательных школ. Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

#### 10. Инструкторская и судейская практика.

Цель – освоение учащимися методического материала и реализация его на практике:

- знание терминологии вида спорта легкая атлетика;
- проведение практических занятий под наблюдением преподавателя;
- навык управления группой: подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок;
- помощь в судействе внутри школьных соревнований, выполнение обязанностей судьи на виде.

**Материально – техническое обеспечение программы:**

Спортивный зал, тренажерный зал, стадион «Молодежный»;

Подсобные помещения (раздевалки, душевые);

Оборудование учебного помещения (столы, стулья, шкафы и т.п.);

Беговые туфли с шипами – 4 пары;

Гимнастические маты – 4 шт.;

Секундомеры – 1 шт.;

Беговые барьеры (детские) – 6 шт.;

Скакалки – 8 шт.;

Мячи: волейбольные – 2 шт., футбольные – 2 шт.;

Рулетки – 1 шт.;

Эстафетные палочки – 2 шт.;

Разметочные конусы – 10 шт.

## Планируемые результаты учащихся.

**Занимающиеся 1-го года обучения должны знать:** правила техники безопасности во время занятий по легкой атлетике, правила организации вводной части тренировочного занятия (разминка), режимы тренировочных занятий, основы личной гигиены, название спортивного инвентаря и их значение, названия и правила подвижных игр, виды «Детской легкой атлетики», технику бега на короткие и средние дистанции, внешние признаки утомления.

**Учащиеся должны уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения; стартовать из различных положений, с высокого и низкого старта; выполнять ускорения на отрезках 30, 60, 100 метров; выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развития силовых качеств; выполнять нормативные требования по ОФП; пробегать в равномерном темпе 5-10 минут.

**Занимающиеся 2-го года обучения должны знать:** правила безопасного поведения в спортивном зале; правила организации вводной части тренировочного занятия (разминка); названия спортивного инвентаря и их значение; основы личной гигиены; названия и правила подвижных игр; возникновение и развитие различных видов легкой атлетики; способы подсчета пульса; особенности бега на короткие и средние дистанции; внешние признаки утомления.

**Учащиеся должны уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения; стартовать с высокого и низкого старта; выполнять пробежки из различных стартовых положений; выполнять ускорения на отрезках 30, 60, 100, 200 м.; пробегать в равномерном темпе 5-15 минут; выполнять передачу эстафетной палочки; выполнять прыжковые упражнения, выполнять упражнения на развитие силовых качеств; выполнять метание малого мяча.

**Занимающиеся 3-го года обучения должны знать:** правила безопасного поведения в спортивном зале; правила организации вводной части тренировочного занятия (разминка); возникновение и развитие различных видов легкой атлетики; название спортивного инвентаря и их значение; правила соревнований по легкой атлетике; физические качества и общие правила их тестирования; способы подсчета пульса; названия и правила спортивных и подвижных игр; технику бега на короткие, средние и длинные дистанции; технику передачи эстафеты; внешние признаки утомления

**Учащиеся должны уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения ; стартовать с высокого старта на время на отрезках 60,100,200,500,1000 м.; стартовать с низкого старта (со стартовых колодок); выполнять передачу эстафетной палочки ; выполнять повторный бег на длительных отрезках и

интервальный бег (отрезки 100-200 м с интервалом отдыха от 3 мин.); выполнять прыжковые упражнения ; пробегать в равномерном темпе 10-20 мин.

**Занимающиеся 4-го года обучения должны знать:** правила безопасного поведения в спортивном зале; возникновение и развитие различных видов легкой атлетики; правила соревнований по легкой атлетике; особенность развития быстроты и частоты движения; технику бега на короткие, средние и длинные дистанции; технику передачи эстафетной палочки; выполнять контроль пульса во время тренировочного занятия; анализировать соревнования.

**Учащиеся должны уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения ; стартовать с высокого и низкого старта; выполнять ускорения со стартовых колодок; выполнять пробежки из различных стартовых положений; выполнять ускорения на отрезках 30, 60, 100, 200, 400, 500, 1000 ; выполнять прыжковые упражнения ; пробегать в равномерном темпе 15-35 мин.; уметь выполнять броски н/мяча различными способами.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

- Бег 60, 100, 200, 400, 800, 1000 м с высокого старта;
- Бег 30, 60, 100 м с низкого старта (со стартовых колодок);
- Специальные беговые и общеразвивающие упражнения;
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега, «лягушка», многоскоки;
- Комплекс упражнений на координационной лестнице;
- Статические упражнения;
- Бег в равномерном темпе;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Подтягивание на высокой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Метание малого мяча на дальность
- Толкание н/мяча различными способами



## Литература:

1. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ «Советский спорт» Москва, 2004.
2. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004.
3. Глобенко Т.К. Подвижные игры в школе. Нальчик, 1997 –с. 62,203
4. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. – М.: Просвещение. 1977 . – 84 с.
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Волков В.М., Филин В.П.Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
8. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
9. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
10. Брюнему Э., Харнес Э, Хофф Я. и др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.
11. Легкая атлетика. Правила соревнований. – Олимпия – PRESS, 2006.
12. Озолин Н.Г. путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Попов В.Б. система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2006.
14. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «Легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/31598/> (дата обращения 26.12.2019).
2. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 26.12.2019).
3. Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 26.12.2019).

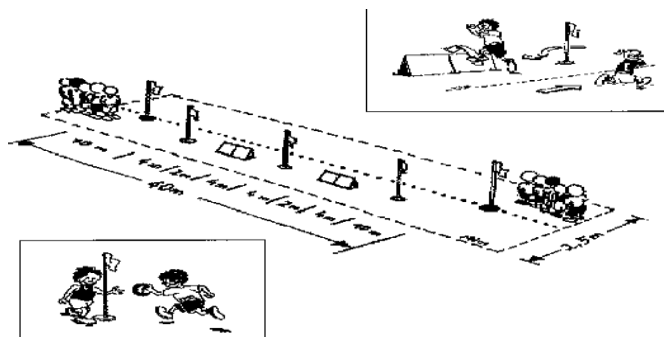
Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности начальной группы обучения.

| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |         |
|-------|---|-------------------|-------------------|---------|
|       |   |                   | Мальчики          | Девочки |
| 1     | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более 9,5      |         |
| 2     | И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук                             | кол-во раз        | не менее          |         |
|       |   |                   | 10                | 5       |
| 3     | Прыжок в длину с места  | см                | не менее          |         |
|       |   |                   | 130               | 125     |
| 4     | Прыжок через скакалку в течение 30 с                                    | кол-во раз        | не менее          |         |
|       |   |                   | 25                | 30      |
| 5     | Метание мяча весом 150 г  | м                 | не менее          |         |
|       |   |                   | 24                | 13      |
| 6     | И.п. стоя с выпрямленными ногами. В наклоне коснуться пола пальцами рук | Кол-во раз        | Не менее 1        |         |
| 7     | Бег 1 км  | -                 | Без учета времени |         |

## Беговые виды

*Эстафета: спринт / барьерный бег / «слаломный» челночный бег*

*Краткое описание: челночная эстафета, состоящая из спринтерских и «слаломных» дистанций.*



«Станция» организована так, как показано на рисунке.

Каждой команде необходимы две дорожки: одна дорожка с барьерами, другая – для обычного бега. Первая дистанция представляет собой барьерный бег, при этом на дистанции расставлены слаломные палки. Затем члены команды пробегают спринтерскую дистанцию, как обычную эстафету.

Соревнование заканчивается, как только все члены команды пробежали слаломную / барьерную и гладкую дистанции. Мягкое кольцо (эстафетную палочку) держат в левой руке, и каждый раз передают в левую руку принимающему бегуну.

Зачет

Командные места определяются как в классических эстафетах, по времени.

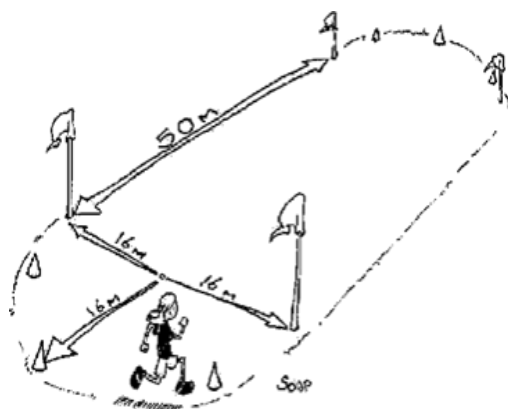
Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется один помощник на команду. Он должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

## Бег на выносливость

Краткое описание: восьмиминутный бег на трассе длиной приблизительно 150-200 метров. Детское название вида – «Марафон».



Соревнования проводятся в виде эстафеты. Каждый спортсмен должен пробежать по трассе длиной приблизительно 200м. (см.рисунок),начиная с четко обозначенного места старта, и передать эстафету товарищу по команде. Каждый член команды должен постараться как можно большее число раз пробежать эту трассу за 8 мин. Команда «На старт!» дается для всех команд одновременно.

Каждый член команды получает одну карточку после завершения круга. После 7 минут дается свисток или другой голосовой сигнал, чтобы объявить последнюю минуту бега. После 8 минут бега с помощью какого-то сигнала объявляется завершение соревнования.

### Зачет

После завершения соревнования все участники сдают собранные ими карточки помощнику, который считает их для подведения итогов соревнования. Засчитываются только завершенные круги.

### Помощники

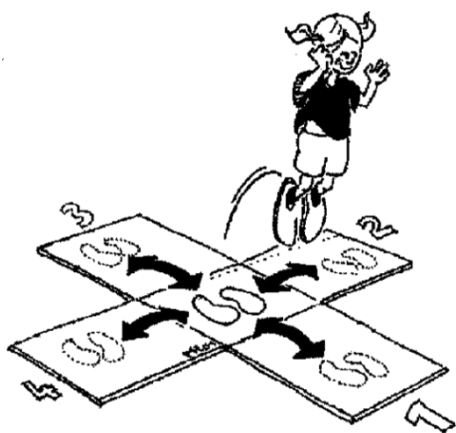
Для эффективной организации требуются два помощника на каждую команду. Они должны выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

## Прыжки

Прыжки в разные стороны («перекрестные» прыжки)

Краткое описание: попеременные прыжки на двух ногах в разных направлениях.



От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад и в стороны. Начало прыжка осуществляется из центра вперед, затем в центр, затем вправо и в центр, затем влево и в центр, и, наконец, назад в центр.

Зачет

Каждому члену команды дается 15 секунд на выполнение попытки, в ходе которой он старается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах. За каждый правильно выполненный «прямоугольник» (вперед, в обе стороны, назад) дается одно очко; в одном круге можно набрать максимально восемь очков. В зачет команды принимается лучшая из двух попыток.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется один помощник. Он должен:

- давать стартовую команду;
- контролировать и регулировать правильность проведения соревнования - вести хронометраж и подсчитывать количество прыжков;
- фиксировать результаты и записывать в протокол.

## Метания

Метание набивного мяча назад через голову

Краткое описание: метание набивного мяча назад на дальность.



Ноги стоят параллельно, пятки на линии измерения, спортсмен стоит спиной в направлении метания. Он держит набивной мяч двумя вытянутыми вперед руками, приседает и быстро выпрямляет ноги, а затем руки для того, чтобы бросить мяч назад через голову в сектор для метания на максимальное расстояние. После броска участник может заступить за линию измерения (например, сделать шаг назад). Каждому участнику дается две попытки.

Зачет

Измерения фиксируются с точностью до 20 см. Если мяч приземляется между двумя отметками, результат округляется до большей величины. В зачет команды включается лучшая из двух (трех) попыток.

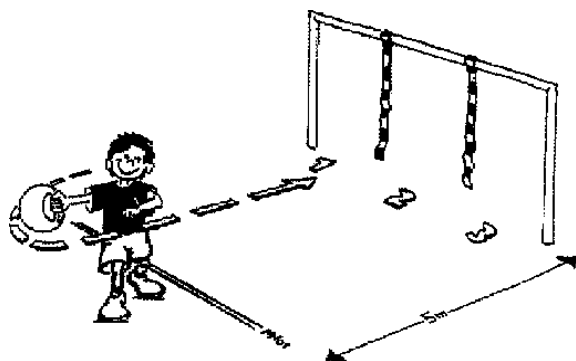
Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется два помощника. Они должны:

- контролировать и регулировать правильность проведения состязания;
- измерять результаты полета набивного мяча (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно;
- фиксировать результаты и записывать их в протокол.

## Метание с вращением

Краткое описание: метание снаряда в цель.



Площадь между двумя стойками (или между футбольными воротами) делится на 3 равные зоны: левая, центральная и правая. Спортсмен выполняет метание из положения стоя боком на расстоянии 5 м перед центральной зоной. Он бросает мяч (или подобный предмет) полностью выпрямленной рукой в ворота (в стиле, напоминающем метание диска или замах ребром теннисной ракетки). Каждому участнику дается 3 попытки для выполнения метания в сектор на точность в зависимости от того, какой рукой выполняется метание (например, метатели-«левши» пытаются бросить предмет в левую зону).

Зачет

Если спортсмен-«правша» попадает в правую зону, ему начисляется 3 очка, 2 очка – за попадание в центральную зону, 1 очко – в левую зону. Наибольшее количество очков – 4 – спортсмен получает за попадание в верхний угол ворот (в «девятку»). В зачет принимается три попытки.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется один помощник. Он должен:

- контролировать правильность проведения состязания;
- участвовать в измерении результатов (фиксировать и записывать результаты в протокол).



## Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение(тест) | Возраст | уровень  |           |         |         |           |         |
|-------|------------------------|------------------------------|---------|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
|       |                        |                              |         | мальчики |           |         | девочки |           |         |
|       |                        |                              |         | низкий   | средний   | высокий | низкий  | средний   | высокий |
| 1     | Скоростные             | Бег 30м                      | 7       | 7.5      | 7.3-6.2   | 5.6     | 7.6     | 7.5-6.4   | 5.8     |
|       |                        |                              | 8       | 7.1      | 7.0-6.0   | 5.4     | 7.3     | 7.2-6.2   | 5.6     |
|       |                        |                              | 9       | 6.8      | 6.7-5.7   | 5.1     | 7.0     | 6.9-6.0   | 5.3     |
|       |                        |                              | 10      | 6.6      | 6.5-5.6   | 5.0     | 6.6     | 6.5-5.6   | 5.2     |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10           | 7       | 11.2     | 10.8-10.3 | 9.9     | 11.7    | 11.3-10.6 | 10.2    |
|       |                        |                              | 8       | 10.4     | 10.0-9.5  | 9.1     | 11.2    | 10.7-10.1 | 9.7     |
|       |                        |                              | 9       | 10.2     | 9.9-9.3   | 8.8     | 10.8    | 10.3-9.7  | 9.3     |
|       |                        |                              | 10      | 9.9      | 9.5-9.0   | 8.6     | 10.4    | 10.0-9.5  | 9.1     |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места       | 7       | 100      | 115-135   | 155     | 90      | 110-130   | 150     |
|       |                        |                              | 8       | 110      | 125-145   | 165     | 100     | 125-140   | 155     |
|       |                        |                              | 9       | 120      | 130-150   | 175     | 110     | 135-150   | 160     |
|       |                        |                              | 10      | 130      | 140-160   | 185     | 120     | 140-155   | 170     |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег               | 7       | 700      | 730-900   | 1100    | 500     | 600-800   | 900     |
|       |                        |                              | 8       | 750      | 800-      | 1150    | 550     | 650-      | 950     |

|   |          |  |    |     |          |      |     |         |      |  |
|---|----------|--|----|-----|----------|------|-----|---------|------|--|
|   |          |  | 9  | 800 | 950      | 1200 | 600 | 850     | 1000 |  |
|   |          |  | 10 | 850 | 850-1000 | 1250 | 650 | 700-900 | 1050 |  |
|   |          |  |    |     | 900-1050 |      |     | 750-950 |      |  |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя                | 7  | 1   | 3-5      | 9    | 2   | 6-9     | 11.5 |  |
|   |          |  | 8  | 1   | 3-5      | 7.5  | 2   | 6-9     | 12.5 |  |
|   |          |  | 9  | 1   | 3-5      | 7.5  | 2   | 6-9     | 13.0 |  |
|   |          |  | 10 | 2   | 4-6      | 8.5  | 3   | 7-10    | 14.0 |  |
| 6 | Силовые  | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 7  | 1   | 2-3      | 4    |     |         |      |  |
|   |          |  | 8  | 1   | 2-3      | 4    |     |         |      |  |
|   |          |  | 9  | 1   | 3-4      | 5    |     |         |      |  |
|   |          |  | 10 | 1   | 3-4      | 5    |     |         |      |  |
|   |          | Подтягивание на низкой перекладине (девочки)   | 7  |     |          |      | 2   | 4-8     | 12   |  |
|   |          |  | 8  |     |          |      | 3   | 6-10    | 14   |  |
|   |          |  | 9  |     |          |      | 3   | 7-11    | 16   |  |
|   |          |  | 10 |     |          |      | 4   | 8-13    | 18   |  |
|   |          |  |    |     |          |      |     |         |      |  |
|   |          |  |    |     |          |      |     |         |      |  |