УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬТАИР»
ГОРОДА ТИХОРЕЦКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ
«Альтаир» г.Тихорецк
от «31» августа 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Альтаир» г.Тихорецка
_____ Г.В. Васильева
«31» августа 2026 г.
Приказ № 61 от «31» августа 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Уровень программы: стартовый (спортивно-оздоровительный)
Срок реализации программы: 1 год (184 часа)
Возрастная категория: от 5 лет
Состав группы: до 30 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на: _____
ID номер программы АИС «Навигатор»: 19878

Автор-составитель:
Чемеркин Максим Николаевич,
заместитель директора

г. Тихорецк, 2026 г.

Содержание

1.	**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»:**	3
1.1.	пояснительная записка	3
1.2.	цель и задачи программы	5
1.3.	содержание программы	6
1.4.	планируемые результаты	19
2.	**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:**	20
2.1	календарный учебный график	20
2.2.	условия реализации программы	22
2.3.	формы аттестации	22
2.4.	оценочные материалы	23
2.5.	методические материалы	26
2.6.	список литературы	28

Раздел 1.
«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение, используемое в написании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края 2020 года.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная модифицированная Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика», автор составитель Грибачева М.А., руководитель структурного подразделения Федеральный ресурсный центр развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации. Так же Программа основывается на опыт ведущих тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Альтаир» г.Тихорецка Васильева И.Б. и Бондарь Н.А.

Программа соответствует спортивно-оздоровительному этапу обучения. Программа предназначена для организаций дополнительного образования, общеобразовательных организаций и иных организаций, в том числе частных предпринимателей, реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

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. Бег в легкой

атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики учащийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, гибкость, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки и т.д.), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Новизна программы. Новизна состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий – дыхательных упражнений, классических оздоровительных методик, общей и специальной физической подготовки. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на: создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике; организацию досуга и поддержания здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы. Педагогическая целесообразность Программы объясняется необходимостью систематизации процесса многолетней подготовки юных спортсменов, учитывающей научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации физического развития учащихся. Реализация Программы поможет учащимся достичь результатов в избранном виде легкой атлетики в соответствии с природными задатками.

Отличительные особенности. Особенности заключаются в том, что занимаясь по Программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах по программе спортивной подготовки. Для учащихся привитие понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике легкой атлетики и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами легкой атлетики. Программа направлена на создание

психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия в игровых формах занятий.

Адресат программы. Программа актуальна для всех интересующихся легкой атлетикой в возрасте с 5 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Группы разновозрастные, формируются составом не более 30 человек.

Уровень программы, объем и сроки обучения. Уровень Программы базовый, объем 184 часа, срок реализации 1 год.

Форма обучения. Форма организации занятий: групповая или индивидуальная. Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом турниры, соревнования, при необходимости возможно дистанционное обучение учащихся.

Режим занятий. Расписание занятий составлено согласно нормативным требованиям, Устава учреждения и учебного плана. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Занятия проводятся 2-4 раза в неделю по 1-2 часа каждое, 46 недель в год.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия по Программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть занятий при работе должна быть компактной и включать в себя необходимую информацию о теме занятий. Основной формой обучения является учебно-тренировочная деятельность учащихся, включающая выполнение физических упражнений. Педагогический процесс подразумевает принцип индивидуального подхода к каждому ученику. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление индивидуальных способностей развития учащихся, формирование его личности. Индивидуальный подход помогает отстающему наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: возможность приобрести минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами легкой атлетики.

Задачи программы:

Обучающие:

сформировать знания по истории развития легкой атлетике в Мире, России, регионе;

дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по легкой атлетике;

раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;

обучить техническим элементам ходьбы, бега, прыжков, метаний и правилам легкой атлетики;

обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;

создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;

обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Развивающие:

развивать общие и специальные физические качества;

развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности учащихся;

развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;

способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренность и таланта учащихся;

расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные:

формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

воспитать чувство ответственности, дисциплинированности и исполнительности;

воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности.

1.3. Содержание программы

Учебный план.

Таблица 1

Примерный учебный план работы
Группа и вид спорта СО легкая атлетика недельная нагрузка 4 (часа)

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка (ТП)	1	1	1	1			1	1	1	1			8
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		121
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Технико-тактическая подготовка (ТТП):													24
- техника	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
- тактика	1						1						2
Соревновательная деятельность (СД)		1	1					1	1				4
Психологическая подготовка (ПП)		1						1					2
Восстановительные мероприятия (ВМ)	6 недель в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях												
Контрольные нормативы (КН)	1								2				3
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ВСЕГО часов (месяц/год)													184

Содержание учебного плана.

Теоретический раздел

Основная тематика и планируемый объем теоретического материала

№ п/п	Темы занятий	СО
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Единая всероссийская спортивная классификация	1
3	Развитие легкой атлетике в России и за рубежом	1
4	Гигиенические занятия и закаливание	1
5	Режим питания и вредные привычки спортсмена	1
6	Правила, организация и проведения соревнований	1
7	Места занятий, оборудование и инвентарь	1
8	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1
Всего часов		8

Краткое содержание теоретического раздела

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, образовательного и тренировочного процессов и требований для безопасного его осуществления. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке:

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей;

Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта;

Краткий обзор развития легкой атлетики в России. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928г. для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы

дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ);

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики;

Режим питания и вредные привычки спортсмена. Питание: значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлений белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы атлетов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотических средств на здоровье и работоспособности спортсмена;

Правила, организация и проведение соревнований. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях;

Легкоатлетические занятия проводятся на беговых дорожках на стадионе и вовремя проведения кроссовой подготовки (соревнования по кроссу) дистанции по пересеченной местности. Места занятий на стадионе для прыжков и метаний. Оборудование мест для тренировочных занятий и соревнований. Инвентарь для тренировочных занятий и соревнований. Специализированная одежда и обувь для тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования по техники безопасности к занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; выполнение упражнений без разминки. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан

немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Практический раздел

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения результатов – единство общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), а также их рациональное соотношение.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

развитие систем и функций организма занимающихся;

овладение ими разнообразными умениями и навыками;

воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):

строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;

построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).

Общеразвивающие упражнения с мячами:

броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. с отягощениями - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);

наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;

ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной беговой дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

соответствие временного интервала работы.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ:

упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;

метание гири, ядра и других;

различные прыжковые упражнения;

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

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

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ:

бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 50, 60, 80, 100м на время и в компании;

бег с хода на коротких отрезках;

бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 100-150см);

различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

максимальная работа рук;

выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

различные прыжковые упражнения.

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

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.

В беге на средние и длинные дистанции особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ:

различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

упражнение для барьериста – стоя, сидя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение занимающегося технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной

степенью эффективности и рациональности использования занимающимся своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме занимающегося, обеспечить красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность занимающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

Средства и методы словесно-наглядного воздействия и сенсорно-коррекционного воздействия:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;

использование предметных и других ориентиров;

различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение занимающимся каких-либо физических упражнений:

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

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

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

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

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

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Задачи обучения и тренировки: обучение основам технике легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Применение специальных подводящих упражнений. Бег с ускорением на 10-30м с последующим бегом по инерции. Беговые и прыжковые упражнения. Стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правила. Упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений. Эстафеты. Разнообразные прыжковые упражнения. Спринтерский бег от 20 до 60м с различной интенсивностью. Разнообразные упражнения, направленные на общую физическую подготовку. Специальные упражнения барьериста. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание мячей и броски набивных мячей. Кроссы. Участие в соревнованиях в беге на 30, 60, 100м, в прыжках в длину и высоту, барьерном беге, по общей физической подготовки. Подвижные и спортивные игры.

БЕГ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ

Задачи обучения и тренировки техники и тактики: создание правильного представления о технике бега, определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся, обучение технике бега по прямой, вход в вираж, бег по виражу и выход с него, обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта, ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости, развитие быстроты и прыгучести, развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, прыжки в шаге). Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с "входом" в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с "выходом" на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим "выходом" на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и по сигналу. Выполнение команд "На старт", "Внимание", "Марш" при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60 до 120м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам ("Борьба за мяч", баскетбол, футбол, волейбол, регби и др.) и различные виды эстафет. Равномерный кросс до 12мин. Бег на отрезках 30-60м со скоростью 80-90% от максимальной. Бег по сигналу с различных стартовых положений (лежа на груди, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40м. Повторный бег на отрезках 120-150м со скоростью 50% от максимальной. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятие другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (плавание). Ходьба до 4км. Подвижные и спортивные игры.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

Задачи обучения и тренировки: обучение основам спортивной ходьбы, изучение техники ходьбы – закрепление навыка постановки согнутой ноги на грунт с последующим выпрямлением ноги к моменту вертикальной опоры, обучить движению рук и поворота таза при ходьбе, дать представление о ритме ходьбы, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие силы, развитие общей выносливости.

Средства обучения спортивной техники.

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок. Ходьба в медленном и быстром темпе с укороченным (40-50см) и нормальным шагом. Имитация движений рук в медленном и быстром темпе. Ходьба с различным положением рук (вверху, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений. Ходьба в затрудненных условиях (с отягощением, преодолением подъемов и спусков, с изменением направления - "змейкой" и т.д.). Имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах. Движение таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Основные средства тренировки.

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500м при изучении техники спортивной ходьбы с частотой до 150 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом до 1-2км. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта, с хода на 30-60м. Пробегание отрезков от 50 до 200м в медленном, среднем и быстром темпе. Упражнения с отягощениями (гантелями, штангой и т.д.), подтягивания, отжимания. Прыжки в длину и многоскоки. Броски набивного мяча из различных исходных положений. Метание теннисного мяча и "турбо-копья". Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол) – изучение техники игровых приемов, двусторонние игры. Соревнования в ходьбе от 500 до 1000м, в беге на короткие и средние дистанции.

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с техникой видов легкой атлетики, изучение отдельных элементов техники барьерного бега, изучение техники барьерного бега в целом, изучение техники высокого и низкого старта, развитие общей физической подготовленности, развитие физических качеств, воспитание смелости, развитие скоростно-силовых качеств и координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Объяснение и показ основ техники видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания). Изучить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для разминки. Объяснение и показ техники барьерного бега. Изучение отдельных элементов техники барьерного бега ("атака" барьера, "переход" через барьер, "сход" с барьера). Изучение техники высокого и низкого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера). Изучение техники бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера. Представление и изучение ритма бега со старта до первого барьера и

бегу между барьерами. Изучить пробегание со старта 1, 3, 5, 7 барьеров в облегченных условиях. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега. Бег по разметке (дорожке), через препятствия и предметы.

Основные средства тренировки.

Упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие). Начальное движение маховой ноги на барьер в упор, стоя у гимнастической стенки. "Атака" барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро. Бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер). Упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер с 2-4 шагов, скольжение стопой вдоль планки). Специальные беговые упражнения спринтера. Бег с ускорением на отрезках до 200м. Кроссовый бег. Бег в облегченных и затрудненных условиях. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанга, ядра и с партнером). Прыжки в длину и высоту (с места, с разбега). Элементы акробатики. Подвижные и спортивные игры. Специальные упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.д.). Подвижные и спортивные игры.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжки в высоту способом "Перешагивание", изучение техники прыжки в высоту способом "Перекидной", изучение техники прыжки в высоту способом "Фосбери-флоп", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Перешагивание", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Перекидной", обучение отдельным элементам техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп", повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности, развитие быстроты, развитие силы, развитие координации движений, развитие гибкости, развитие выносливости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Анализ видеоматериалов и покадровой съемки прыжка в высоту изучаемым способом. Методика обучения способом "Перешагивание" и "Перекидной" – аналитико-синтетическая, способом "Фосбери-флоп" – целостная. Обучение целостному прыжку с выполнением неправильных движений и последующим их исправлением для способа "Фосбери-флоп". Имитация постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук на месте и с 2-4 шагов. Выпрыгивания вверх с 1-3 шагов в сочетании с работой рук и махом ногой. Прыжки через резинку, постепенно увеличивая разбег с 2 до 8 шагов. Прыжки в высоту с короткого разбега для способов "Перешагивание" и "Перекидной", с полного разбега для способа "Фосбери-флоп". Различные специальные подготовительные упражнения сопряженного характера для воспитания способности к реализации имеющегося двигательного потенциала в заданной структуре спортивного упражнения. Спринтерский бег по прямой и по дуге (для способа "Фосбери-флоп") на отрезках 15-30м. Бег со старта.

Повторный бег на отрезках от 30 до 60м. Разнообразные прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, через различные предметы разной высоты). Метания набивных мячей массой от 1 до 2кг. Барьерный бег и специальные упражнения барьериста. Прыжки в длину и специальные упражнения для прыгунов в длину. Подвижные и спортивные игры.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

Задачи обучения и тренировки: изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги", изучение основ техники прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись", обучение правильной постановки толчковой ноги на место отталкивания (планки), обучение маху свободной ногой и руками, обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие координации движений, развитие выносливости.

Средства и методы обучения спортивной тренировки.

Прыжки с места. Прыжки в "Шаге" с 1, 3, 5 шагов. Запрыгивание на препятствие высотой 20-40см с приземлением на маховую ногу с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину способами "Согнув ноги" и "Прогнувшись" с доставанием подвешенных ориентиров (коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью) с 5-7 беговых шагов. Упражнения для обучения удержания тела в пространстве при отталкивании. Прыжки в длину с 8-10 беговых шагов. Спринтерский бег на отрезках 20-60м с высокого старта и с ходу. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу (разбег начинается всегда с одной ноги, длина первых шагов должна быть одинакова, верхняя часть туловища находится в вертикальном положении перед толчком, следить за скоростью – а не отталкиванием). Многоскоки. Прыжки через скамейки. Специальные подготовительные упражнения спринтера и барьериста. Прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги. Бросковые упражнения набивных мячей. Толкания ядра. Прыжки в длину с разбега на технику и результат. Кроссовый бег до 12мин. Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

МЕТАНИЕ КОПЬЯ

Задачи обучения и тренировки: ознакомление с основами техники метания копья, обучение техники держания и отведения копья, обучение техники ходьбы и бега с копьем, обучение техники финального усилия, обучение техники метания с одного и трех шагов, развитие общей физической подготовленности, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, развитие ловкости и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной техники.

Метание копья с места и с разбега. Метание копья в цель (круг диаметром 50-100см, квадраты, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5-10м). Метание с места различных предметов (мячи, камни, "турбо-копье"). Пробежки с копьем. Отведение копья при ходьбе и беге с переходом в исходное положение для финального усилия. Метания копья с двух, четырех, шести шагов.

Основные средства тренировки.

Спринтерский бег от 30 до 60м. Низкие старты. Прыжки в высоту и длину. Различные прыжковые упражнения (тройной, пятерной, десятерной, через барьеры, скамейки, многоскоки). Упражнения с отягощениями малого веса, направленные на развитие силы всех мышечных групп. Гимнастические и акробатические упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом и тазобедренном суставах. Медленный бег, кроссы. Подвижные и спортивные игры.

МНОГОБОРЬЯ

Задачи обучения и тренировки: укрепление здоровья, обеспечение разносторонней физической подготовленности, создание базы двигательных умений и навыков при выполнении комплексов физических упражнений для формирования "школы движений", обучение основам техники бега, обучения основам техники прыжков, обучение основам техники метаний, развитие всех физических качеств, развитие координационных движений, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, выполнение юношеских нормативов в отдельных видах многоборья.

Тактическая подготовка

Главное средство обучения тактике – это повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое). Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, возникает необходимость повысить функциональные возможности спортсмена. Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая задачи физической и волевой подготовки. Особое внимание следует обращать на моделирование – выполнение тактического плана в учебно-тренировочных занятиях так, как в соревновании.

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях согласно регламента или положения.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование таких психологических функций и качеств,

которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на преодоление чувства боязни, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения Программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

По окончании года освоения программы учащиеся будут:

знать:

историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране;

место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;

основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;

правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;

правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);

режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;

методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;

причины травматизма вовремя занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения;

правила соревнований по легкой атлетике в дисциплинах.

уметь:

организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;

выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;

владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;

соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;

выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП в соответствии с возрастом.

Раздел 2.
«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график
Учебно-тематический план
Отделение легкая атлетика группа СО на 20___-20___ уч. год.

№	Разделы подготовки	всего	В том числе	
			теория	практика
1	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**	**-**
1.1	Физкультура и спорт в России	1	1	
1.2	ЕВСК	1	1	
1.3	Развитие легкой атлетики в РФ и за рубежом	1	1	
1.4	Гигиенические занятия и закаливание	1	1	
1.5	Режим питания и вредные привычки	1	1	
1.6	Правила и организация соревнований	1	1	
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	
1.8	Техника безопасности при занятиях	1	1	
2	**Общая физическая подготовка**	**121**		**121**
2.1	Упр. для развития быстроты	33		33
2.2	Упр. для развития ловкости	33		33
2.3	Упр. для развития гибкости	33		33
2.4	Упр. для развития силы	11		11
2.5	Упр. для развития выносливости	11		11
3	**Специальная физическая подготовка**	**22**		**22**
3.1	Спец. беговые упражнения	5		5
3.2	Спец. барьерные упражнения	6		6
3.3	Спец. прыжковые упражнения	6		6
3.4	Спец. метательные упражнения	5		5
4	**Техническая подготовка**	**22**		**22**
4.1	Техника бега	4		4
4.2	Техника барьерного бега	5		5
4.3	Техника прыжков в длину	5		5
4.4	Техника прыжков в высоту	4		4
4.5	Техника метания мяча	4		4
5	**Тактическая подготовка**	**2**		**2**
5.1	Ситуационная тактика	1		1
5.2	Соревновательная тактика	1		1
6	**Соревновательная деятельность**	**4**		**4**
6.1	Контрольная тренировка	2		2
6.2	Матчевая встреча	2		2
7	**Психологическая подготовка**	**2**		**2**
7.1	Воспитание смелости	1		1
7.2	Воспитание воли и терпения	1		1
8	**Контрольные нормативы**	**3**		**3**
8.1	Промежуточные	3		3
9	**Восстановительные мероприятия**	**в оздоровительном лагере**		
10	**Участие в соревнованиях**	**согласно календарному плану**		
ИТОГО		**184**	**8**	**176**

Календарно-тематический план

Отделение легкая атлетика группа СО на_____ 20__-20__ уч. год.

№	Разделы подготовки	план		выполнение	
		дата	часы	дата	часы
1	**Теоретическая подготовка**				
1.1	Физкультура и спорт в России				
1.2	ЕВСК				
1.3	Развитие лег. атлетики в РФ и за рубежом				
1.4	Гигиенические занятия и закаливание				
1.5	Режим питания и вредные привычки				
1.6	Правила и организация соревнований				
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь				
1.8	Техника безопасности при занятиях				
2	**Общая физическая подготовка**				
2.1	Упр. для развития быстроты				
2.2	Упр. для развития ловкости				
2.3	Упр. для развития гибкости				
2.4	Упр. для развития силы				
2.5	Упр. для развития выносливости				
3	**Специальная физическая подготовка**				
3.1	Спец. беговые упражнения				
3.2	Спец. барьерные упражнения				
3.3	Спец. прыжковые упражнения				
3.4	Спец. метательные упражнения				
4	**Техническая подготовка**				
4.1	Техника бега				
4.2	Техника барьерного бега				
4.3	Техника прыжков в длину				
4.4	Техника прыжков в высоту				
4.5	Техника метания мяча				
5	**Тактическая подготовка**				
5.1	Ситуационная тактика				
5.2	Соревновательная тактика				
6	**Соревновательная деятельность**				
6.1	Контрольная тренировка				
6.2	Матчевая встреча				
7	**Психологическая подготовка**				
7.1	Воспитание смелости				
7.2	Воспитание воли и терпения				
8	**Контрольные нормативы**				
8.1	Промежуточные				
9	**Восстановительные мероприятия**	**в оздоровительном лагере**			
10	**Участие в соревнованиях**	**согласно календарному плану**			
ИТОГО В МЕСЯЦ					

2.2. Условия реализации программы

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий,

контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики. Местом для занятий может послужить спортивная площадка, спортивный зал, стадион. Для максимального использования времени занятий необходимо обеспечить учащихся спортивным инвентарем, оборудованием, одежда должна быть удобной и не стеснять в движении, одеваться по погоде.

2.3. Формы аттестации

Комплексный контроль за уровнем подготовленности учащихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

сбор информации;

анализ накопленной информации;

планирование тренировочного процесса.

В рамках годичного цикла периодически необходимо:

собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого учащегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными учащимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества учащегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки учащихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы;

выявление уровня освоения учащимся, упражнений по общей физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории учащихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводиться в сентябре и мае месяце каждого года обучения. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы для учащихся СШ «Альтаир» г.Тихорецка по ОФП

№ п/п	Физические способности	Наименование упражнений	Единица измерения
1	Скоростные	Бег 30 метров	секунд
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м	секунд
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	сантиметров
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	сантиметров
5	Силовые	Отжимание	кол-во раз

Таблица 2

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП) для учащихся (мальчиков и юношей)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет													
			5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 метров, (секунд)	5	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
		4	6,9	6,7	6,3	5,8	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
		3	7,1	6,9	6,7	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
		2	7,4	7,1	6,9	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7
		1	7,7	7,4	7,1	6,7	6,4	6,2	6,0	5,8	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Челночный бег 3 х 10 метров, (секунд)	5	9,9	9,5	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
		4	10,3	10,0	9,5	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
		3	10,8	10,4	10,0	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
		2	11,2	10,8	10,4	9,6	9,3	9,0	8,7	8,5	8,3	7,9	7,7	7,5	7,4	7,3
		1	11,6	11,2	10,8	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,3	8,1	8,0	7,9	7,8
3.	Прыжок в длину с места, (сантиметр)	5	110	120	130	140	160	180	190	200	210	220	230	240	250	260
		4	100	110	120	130	150	170	180	190	200	205	215	230	235	245
		3	90	100	110	120	140	160	170	180	185	190	200	215	225	230
		2	80	90	100	110	120	140	150	160	165	170	185	200	210	215
		1	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке,(сантиметр)	5	5	5	5	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	13
		4	4	4	4	4	5	5	6	7	7	8	9	10	11	11
		3	3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	8	8	8
		2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	6	6	6
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), (кол-во раз)	5	10	12	14	16	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46
		4	7	10	11	13	15	18	20	22	26	28	31	34	37	40
		3	5	7	8	9	10	13	15	18	20	22	24	27	31	34
		2	3	5	6	7	8	10	12	13	16	18	20	23	27	30
		1	1	2	3	4	5	6	8	10	14	16	18	20	22	24

Таблица 3

НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП) для учащихся (девочки и девушки)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет													
			5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 метров, (секунд)	5	6,7	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
		4	7,0	6,8	6,5	6,2	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
		3	7,3	7,1	6,8	6,5	6,2	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
		2	7,6	7,3	7,1	6,8	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,0	4,9	4,8
		1	8,0	7,6	7,3	7,1	7,0	6,7	6,4	6,0	5,8	5,6	5,5	5,3	5,2	5,1
2.	Челночный бег 3 х 10 метров, (секунд)	5	10,2	10,0	9,7	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6	7,4	7,2
		4	10,6	10,4	10,0	9,9	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6	7,5
		3	11,0	10,6	10,4	10,3	9,9	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7
		2	11,4	11,0	10,6	10,6	10,2	9,8	9,5	9,1	8,8	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1
		1	11,8	11,4	11,0	10,9	10,7	10,4	10,0	9,6	9,2	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
3.	Прыжок в длину с места, (сантиметр)	5	105	115	125	130	150	170	175	180	190	205	210	215	230	240
		4	95	105	115	120	135	150	165	175	185	195	200	205	215	230
		3	85	95	105	110	120	130	150	170	175	180	185	195	205	215
		2	75	85	95	100	110	120	130	150	160	165	175	185	195	205
		1	65	75	85	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке,(сантиметр)	5	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16
		4	4	5	6	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
		3	3	3	5	5	5	5	6	6	8	8	8	9	9	9
		2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	7	7	7
		1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	5	5	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), (кол-во раз)	5	6	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21
		4	4	6	7	6	8	10	11	13	14	15	16	17	18	19
		3	3	4	5	4	5	7	9	11	12	13	14	15	16	17
		2	2	2	3	3	4	5	7	8	10	11	12	13	14	15
		1	1	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

2.5. Методические материалы программы

Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.

Весь учебный материал, предусмотренный Программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах ведется многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач подготовки.

На базовом уровне подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

На данном уровне необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% от общего объёма тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на базовом уровне подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на базовом уровне подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, пробеги по пересеченной местности, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий первый вариант:

1.Развитие быстроты, координации движений и гибкости;

2.Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка;

3.Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий второй вариант:

1.Обучение основам техники, развитие быстроты;

2.Развитие координации движений, ловкости и гибкости;

3.Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка;

4.Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Организация учебно-воспитательной работы.

При проведении тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий и соревнований.

Основной формой проведения учебной работы является групповое учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя.

Кроме групповых тренировочных занятий учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию занимающихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способствуют создание современной материально-технической базы, четкая организация учебного процесса, профессиональная подготовленность, требовательность, положительный личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы СШ и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями.

Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет знание российской символики, гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, подведение

спортивных итогов года и встречи выпускников, выпускные вечера. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих традиционных мероприятий ребята принимают активное участие вместе с тренерами-преподавателями и административными работниками школы.

2.6. Список используемой литературы

1 Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10- 11 классов: Учеб.-метод. пособие для учителя.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-413с.

2 Аршинник С.П. Легкоатлетический кросс: Учеб. пособие для вузов.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-136с.

3 Биомеханические основы техники прыжка в длину: Моногр./В.В.Тюпа, Е.Е.Аракелян, Е.Я.Гридасова и др.-М.: ТВТ Дивизион, 2011.-128с-8 печ.л.

4 Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: Метод. рекомендации: Пособие для учителей общеобразоват. учереждений/Под ред. М.Я.Виленского.-М.: Просвещение, 2013.-142с.-9, 3 печ.л.

5 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учеб. пособие для вузов.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-249 с.-13, 44 печ.л.-(Высш.образование).

6 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учеб. пособие для вузов.-3-е изд.-Ростов н/Д.: Феникс, 2012.-249с.-13, 44 печ.л.: ил.-(Высш. образование).

7 Динер В.Л. Физическая культура в общеобразовательной школе: Учеб.-метод. пособие для очной и заоч. форм обучения КГУФКСТ и ГК.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-71с.-4, 5 печ.л.

8 Ершов В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике: Учеб.-метод. пособие.-Великие Луки: ВЛГАФКС, 2013.-144с.-9 печ.л.

9 Ершов В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике: Уч.-метод. пособие.-Вел. Луки: ВЛГАФКС, 2011.-112с.-7 печ.л.

10 История легкой атлетики Кубани. 1912-2012: цифры, факты, комментарии/Авт.-сост. Н.И.Кривошапов.-Краснодар: Диапазон-В, 2012.-674с.-10 печ.л.

11 Легкая атлетика: Учеб./Под общ. ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина.-М.: Физ.культура, 2010.-448с.-32, 5 печ.л.

12 Локтев С.А. Новое в теории и методике легкой атлетики: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2012.-116с.-6, 74 печ.л.

13 Локтев С.А. Система подготовки спортсменов высшей квалификации в избранном виде спорта (легкая атлетика): Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-116с.-6, 74 печ.л.

14 Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений/Под ред. В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-237с.-13, 19 печ.л.

15 Мехрикадзе В.В. Современный взгляд на технику прыжка в высоту: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2011.-39с.- 2, 5 печ.л.

16 Никулина Ж.В. Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса: Учеб.-метод. пособие.-Великие Луки: ВЛГАФКС, 2012.-203с.-13, 0 печ.л.

17 Озолин Э.С. Спринтерский бег.-М.: Человек, 2010.-176с.-9, 24 печ.л.

18 Орлов Р.В. Легкая атлетика: Справ.-М.: Сов. спорт, 2011.-1032с.-84, 175 печ.л.

19 Сафронов Е.Л. Легкоатлетические прыжки: Учеб. пособие.-Смоленск, 2011.-95с.-6 печ.л.

20 Сафронов Е.Л. Модификация структуры локально-избирательных средств для развития специальных силовых качеств и скоростно-силовых способностей юных прыгунов в высоту с разбега: Моногр.-Смоленск: Смоленск. гор. тип., 2010.-112с.-7, 0 печ.л.

21 Сибирский ГУФКС. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов/Под общ. ред. В.А.Аикина.-Омск: СибГУФК. Т. 2.-2011.-306с.-19, 25 печ.л.

22 Сибирский ГУФКС. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов/Под общ. ред. В.А.Аикина.-Омск: СибГУФК. Т. 2.-2012.-260с.-16, 25 печ.л.

23 Смоленская ГАФКСТ. Сборник материалов 60 научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2010 год (13-14 апр.2011г.): Сб./Под ред. Д.Ф.Палецкого.-Смоленск: СГАФКСТ, 2011.-138с.-8, 7 печ.л.

24 Томпсон П.Дж.Л. Введение в теорию тренировки: Офиц.рук. ИААФ по обучению легкой атлетике: Метод. пособие .-М.: ПРОСПЕКТ, 2010.-224с.-14, 0 печ.л.

Перечень Интернет-ресурсов
для использования в образовательном процессе

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. http://www.european-athletics.org/ - Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики
7. http://www.sportedu.ru/ - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
8. http://www.Lesgaft.spb.ru/ - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
9. http://www.kgafk.ru/ - Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
10. http://www.Lib.sportedu.ru/ - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640388

Владелец Васильева Галина Владимировна

Действителен С 09.09.2025 по 09.09.2026